



Antiremed Kelas 06 Tematik

Bab 05 - Mau Sehat, Hindari Kegemukan

Doc. Name: AR06TEM0599 Version : 2013- 08 |

halaman 1

Membaca Teks, Mau Sehat, Hindari Kegemukan



Mau Sehat, Hindari Kegemukan

Kegemukan biasanya disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak seimbang dengan energi yang kita keluarkan. Contohnya, Baskoro. Ia senang sekali makan cemilan-cemilan yang dihabiskan dengan cara duduk di depan televisi ataupun main *playstation*. Nah, kebiasaan seperti inilah yang membuka peluang lebar bagi kita untuk terserang kegemukan.

Tidak hanya itu, kegemukan juga meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit. Mulai dari penyakit darah tinggi untuk anak-anak, penyakit jantung, bahkan penyakit diabetes yang dapat mengarah pada kebutaan. Hiii... seram ya...?

Jangan percaya omongan orang bahwa gemuk itu tidak bermasalah. Gemuk itu jelas tidak sehat. Baik untuk masa remaja, maupun untuk masa tua. Jika pada usia muda kita sudah terlalu gemuk, setelah dewasa akan sulit menguruskan badan.



<p>01. Apakah penyebab kegemukan yang paling utama?</p> <p>(A) Kebiasaan makan yang tidak seimbang (B) Tidak makan makanan cepat saji (C) Duduk di depan televisi atau main <i>play-station</i> (D) Makan makanan berserat tinggi</p>	
<p>02. Ide pokok paragraf pertama adalah...</p> <p>(A) Gemuk itu tidak bermasalah (B) Kegemukan beresiko terkena berbagai penyakit (C) Tidak hanya itu, kegemukan menyebabkan penyakit darah tinggi (D) Kegemukan bisa disebabkan kebiasaan makan tidak seimbang dengan energy yang dikeluarkan</p>	
<p>03. Apakah yang terjadi di usia tua jika pada usia mudah sudah terlalu gemuk?</p> <p>(A) Akan sulit menguruskan badan dan berbagai penyakit (B) Akan semakin bertambah gemuk (C) Akan terkena penyakit darah tinggi anak-anak (D) Akan terkena penyakit diabetes dan mudah kurus.</p>	
<p>04. Ude pokok paragraph kedua adalah...</p> <p>(A) Makan tidak seimbang menyebabkan kegemukan (B) Baskoro senang makan cemolan sambil menonton televisi (C) Kegemukan meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit (D) Menonton televisi menyebabkan kegemukan</p>	



<p>05. Nah, bagaimana cara menghindari kegemukan? Ikuti yuk tips berikut.</p> <ul style="list-style-type: none">(A) Perhatikan pola makan(B) Hindari cemilan(C) Kurangi makan makanan cepat saji. Makanan cepat saji mengandung banyak lemak yang kurang baik bagi tubuh(D) Kunyah makanan secara perlahan(E) Kurangi menonton televisi sambil makan makanan ringan(F) Memperbanyak aktivitas <p>Berikut tips menghindari kegemukan, kecuali...</p> <ul style="list-style-type: none">(A) Perhatikan pola makan(B) Hindari cemilan(C) Memperbanyak aktivitas(D) Makan sambil menonton televisi	
<p>06. untuk menghindari kegemukan, kita harus...</p> <ul style="list-style-type: none">(A) Mengunyah makanan dengan cepat(B) Memperbanyak ngemil(C) Mengurangi aktivitas(D) Memperhatikan pola makan	