EP-15

Bagaimana kalau Imi hanya makan permen selama satu minggu?



Namaku: _____ Tanggal: _____

Tebak dulu!

Menurutmu, apa yang terjadi kalau Imi hanya makan permen seminggu?



Tulis atau gambar jawabanmu di sini

Piring Sehat Imi

Tarik garis, lingkari, lalu gambar.

1. Imi makan permen saja. Apa yang terjadi? Tarik garis.

Hari ke-1	susah pup, perutnya tidak nyaman
Hari ke-3	semangat, lalu cepat lemas
Hari ke-7	gigi ngilu karena kuman membuat asam

2. Mana yang punya serat?

Serat membantu pup jadi lembut. Lingkari 3.

wortel	permen
bayam	lolipop
apel	gulali

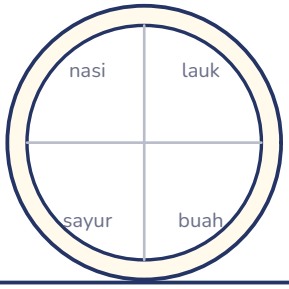
3. Isi dengan kata di kotak.

A asam

Kuman di mulut memakan gula, lalu membuat ..... yang bisa melubangi gigi.

Wortel membantu tubuh membuat vitamin ..... untuk mata.

4. Piringku hari ini: gambar makananmu di piring.



Sayur yang aku makan hari ini: _____

Sesudah makan permen, aku ... (lingkari)

sikat gigi | langsung tidur

Cetak A4 · gratis untuk pemakaian pribadi dan kelas, tidak untuk dijual kembali.

EP-15

Kotak Ayah dan Ibu



Bagaimana kalau Imi hanya makan permen selama satu minggu?

Halaman ini untuk orang tua dan guru. Untuk si kecil, cukup cetak halaman 1.

Ngobrol dan coba di rumah

Ngobrol bareng:
Tanyakan ke si kecil: "Sayur apa yang paling kamu suka?" Lalu: "Kenapa setelah makan permen kita perlu sikat gigi?" Petunjuk: kuman di mulut suka gula dan membuat asam yang bisa melubangi gigi.

Coba di rumah:
Ajak si kecil ikut menyiapkan piring makan: nasi, lauk, sayur, dan buah. Biarkan ia memilih satu sayur atau buah berwarna yang ingin dicoba minggu ini, misalnya wortel yang dipotong orang dewasa lalu dikukus. Permen tetap boleh sesekali, sesudahnya ajak sikat gigi bersama.

Kunci jawaban

1. hari ke-1 = semangat, lalu cepat lemas; hari ke-3 = gigi ngilu karena kuman membuat asam; hari ke-7 = susah pup, perut tidak nyaman. 2. wortel, bayam, apel (punya serat); permen, lolipop, dan gulali tidak. 3. asam; A. 4. jawaban bebas, permen boleh sesekali lalu sikat gigi.

Sumber fakta di video: Allina Health, NIH, NHS Childsmile, KidsHealth (Nemours), Children's Hospital Colorado, NPR.

Catatan Apa yang paling disukai si kecil? Bagian mana yang perlu dibantu?

Cetak A4 · gratis untuk pemakaian pribadi dan kelas, tidak untuk dijual kembali.