EP-19

Bagaimana kalau Imi berangkat sekolah tanpa sarapan?



Namaku: _____ Tanggal: _____

Tebak dulu!

Menurutmu, apa yang terjadi kalau Imi berangkat sekolah tanpa sarapan?



Tulis atau gambar jawabanmu di sini

Bensin Pagi Imi

Tarik garis, lingkari, lalu centang.

1. Imi tidak sarapan. Apa yang ia rasakan? Tarik garis.

Jam 7 pagi	menguap dan badan lemas
Jam 8 pagi	perut berbunyi kruuuk!
Jam 9 pagi	mudah kesal saat disenggol
Jam 10 pagi	sulit memperhatikan pelajaran

2. Sarapan dalam bahasa Inggris adalah breakfast. Artinya...

Lingkari 1 jawaban.

- makan cepat-cepat
- menghentikan puasa
- roti bakar

3. Isi dengan kata di kotak.

10 **bensin**

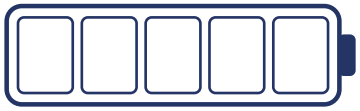
Saat tidur, sekitar ..... jam tubuh tidak mendapat makanan.

Sarapan adalah ..... pertama tubuh.

4. Sarapanku hari ini. Centang, lalu warnai bensin tubuhmu.

- ☐ nasi
- ☐ telur
- ☐ roti
- ☐ buah
- ☐ susu
- ☐ lainnya: .....

Bensin tubuhku



Aku sarapan jam: _____

setelah sarapan

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

EP-19

Kotak Ayah dan Ibu



Bagaimana kalau Imi berangkat sekolah tanpa sarapan?

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: "Sarapan apa yang paling kamu suka?" Lalu: "Bagaimana rasanya tubuhmu kalau belum sarapan?" Ingatkan: saat lapar kita lebih mudah kesal, jadi bilang saja "aku lapar".

Coba di rumah:
Buat menu sarapan seminggu bersama si kecil. Tiap malam, pilih satu sarapan sederhana untuk besok, misalnya nasi dan telur, roti, atau buah, lalu siapkan sebagian sejak malam supaya pagi tidak terburu-buru. Sarapan tidak perlu banyak, yang penting ada bensin pertama untuk tubuh.

Kunci jawaban

1. jam 7 = perut berbunyi kruuuk; jam 8 = sulit memperhatikan pelajaran; jam 9 = menguap dan badan lemas; jam 10 = mudah kesal saat disenggol. 2. menghentikan puasa. 3. 10; bensin. 4. jawaban bebas.

Sumber fakta di video: American Academy of Sleep Medicine, Scientific American, Kuzawa dkk. (PNAS 2014), Adolphus dkk. (2016).

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

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