

Pola Makan Remaja Zaman Sekarang

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yang terhormat Bapak/Ibu guru, serta teman-teman yang saya banggakan.

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya kita dapat berkumpul dalam keadaan sehat.

Pada kesempatan kali ini, saya ingin menyampaikan pidato tentang Pola Makan Remaja di Zaman Sekarang.

Teman-teman, coba kita jawab jujur sebentar. Siapa di sini yang sering melewatkan sarapan? Atau lebih memilih minuman manis dan makanan cepat saji karena praktis dan enak? Tanpa kita sadari, kebiasaan kecil seperti itu sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja saat ini.

Banyak dari kita lebih memilih makanan instan daripada makanan sehat. Sayur dan buah sering diabaikan, sedangkan jajanan tinggi gula dan lemak justru menjadi favorit. Kita menganggap hal ini masalah sepele, padahal kebiasaan tersebut bisa berdampak besar bagi kesehatan.

Setelah mengonsumsi sarapan dengan makanan yang sehat, kita juga perlu mengonsumsi air lebih banyak. Karena air mineral memiliki berbagai manfaat. Dalam sehari minimal kita harus mengonsumsi 8 gelas air mineral. Jangan lupa juga untuk mengonsumsi sayur dan buah. Penuhi asupan serat tubuh, karena serat dapat mengikat air yang banyak dalam makanan.

Teman-teman sekalian, pola makan yang tidak sehat bukan hanya berdampak pada tubuh kita saat ini, tetapi juga di masa depan. Kita bisa lebih mudah merasa lelah, sulit berkonsentrasi saat belajar, bahkan berisiko terkena berbagai penyakit. Tentu kita tidak ingin hal itu terjadi pada diri kita, bukan?

Oleh karena itu, mulai sekarang mari kita ubah kebiasaan kita sedikit demi sedikit. Biasakan sarapan sebelum beraktivitas, perbanyak minum air putih, serta pilih makanan yang bergizi daripada sekadar yang enak dan praktis. Kita juga bisa mulai mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis.

Saya berharap setelah mendengarkan pidato ini, kita semua dapat lebih sadar dan mulai menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Akhir kata, saya mohon maaf apabila dalam penyampaian pidato ini terdapat kata-kata yang kurang berkenan.

Demikian yang dapat saya sampaikan. Terima kasih atas perhatian teman-teman semua.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Pembukaan, Isi, Penutup

Emotif : "kita menanggapi hal ini masalah sepele"

Bidang Keilmuan : "Pola makan"

Kata benda : "Sayur dan buah"

Sinonim : "Sepele = remeh"