

Mengatur pola makan untuk masa depan yang sehat

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, Yang saya hormati para ibu guru SMP Putri Mazaya Assunnah dan teman teman yang saya sayangi. Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas rahmatnya kita dapat berkumpul disini dengan keadaan sehat.

Hadirin yang saya hormati.

Kesehatan adalah **rezeki** yang paling berharga dalam kehidupan yang harus kita jaga dengan baik. Tanpa adanya kesehatan, kita akan kesulitan untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.

Di zaman sekarang berbagai pilihan makanan sangat beragam, mulai dari yang **sehat** sampai mie instan yang menggoda. Sayangnya, kita lebih memilih makanan yang enak dibanding makanan yang sehat. Padahal kebiasaan ini sangat berdampak besar sekaligus buruk bagi kita. Bukan berarti kita tidak boleh makan makanan kesukaan kita, kita tetap bisa makan enak tapi juga harus membatasi dan harus penuh dengan nutrisi.

Mengatur pola makan adalah hal yang sangat mudah, namun hanya saja kita sering menyepelekannya. **Dalam ilmu gizi** tubuh membutuhkan nutrisi yang seimbang seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin agar fungsi organ di dalam tubuh berkerja secara optimal. Tanpa asupan nutrisi yang kurang baik, berbagai masalah kesehatan bisa muncul, seperti kanker, obesitas, kolestrol dan lain lain.

Betapa menyedihkannya jika kita harus berhenti beraktivitas dan berkegiatan hanya karena kita tidak bisa menjaga pola makan yang sebenarnya sangat **mudah** untuk dilakukan. **Pasti rasanya tidak enak, menimbulkan rasa sedih dan kecewa pada diri kita.**

Oleh karena itu, mulailah dari hal sederhana, seperti tidak melewatkan waktu makan, mengonsumsi banyak sayur dan buah, serta mengurangi makanan yang kurang nutrisi. Dengan kebiasaan kecil yang kita lakukan, kita sudah memulai langkah besar untuk menjaga kesehatan demi tubuh yang sehat dan masa depan yang lebih cerah. Demikian pidato dari saya, terimakasih sudah meluangkan waktu untuk mendengarkan, mohon maaf jika ada kesalahan, Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Keterangan

Pembuka

Isi

Penutup

Nomina abstrak

Emotif

Bidang keilmuan

Sinonim :

Sehat= bugar/baik

Mudah= sederhana