

A young girl with curly hair, wearing a white headscarf and a white dress, is smiling and preparing food in a traditional kitchen. She is holding a small bowl of yellow fruit. In front of her is a large wooden bowl filled with yellow fruit, a jar of yellow liquid, and a small bottle. The background shows a traditional building with a thatched roof and a large green plant.

Kebiasaan Baik untuk Kebahagiaan Anak

Makan, Beraktivitas, Tidur!

**Apakah kamu sudah
siap?**

untuk mempelajari cara
menjaga tubuh yang kuat
dan pikiran yang bahagia?





Mari kita eksplorasi beberapa cara sederhana untuk menjaga kesehatan dan merasa luar biasa setiap hari!

Konsumsi Makanan yang Sehat

Tubuh kamu memerlukan nutrisi yang bergizi untuk berkembang dengan baik. Konsumsilah berbagai buah, sayuran, dan makanan ringan sehat seperti kacang-kacangan dan yogurt.



Minum air putih

atau susu untuk menjaga hidrasi dan kekuatan.



Berkegiatan dan Berenang

Olahraga merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi tubuh kamu! Berlarilah, melompatlah, dan bermainlah bersama teman-teman kamu di luar ruangan.



kamu juga bisa menari,
melompat, atau bersepeda
untuk menjaga tubuh kamu
tetap aktif dan bahagia.



Tidur yang berkualitas

Tubuh kamu memerlukan istirahat untuk tetap bugar. Pastikan kamu memiliki tempat tidur yang nyaman dan lingkungan yang tenang untuk tidur.





Usahakan untuk tidur pada waktu yang konsisten setiap malam dan bangun dengan perasaan segar serta siap menghadapi hari baru yang menyenangkan!



Dengan mengonsumsi makanan bergizi, beraktivitas fisik, dan mendapatkan tidur yang cukup, kamu akan memiliki energi untuk bermain, belajar, dan bersenang-senang setiap hari.



Mari kita mulai
membangun kebiasaan
sehat bersama dan
menjadi anak yang paling
bahagia serta paling
sehat di lingkungan kita!

