

Nama	
Kelas	
Tanggal	

Tumbuhan Sumber Karbohidrat, Protein, dan Vitamin



Manusia dan hewan memerlukan makanan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, jenis tumbuhan yang banyak mengandung sumber energi perlu dikonsumsi setiap hari. Ada beragam jenis tumbuhan yang mengandung karbohidrat, seperti padi, jagung, dan umbi-umbian.

Manusia dan hewan juga memerlukan makanan yang cukup mengandung protein untuk pertumbuhannya, seperti untuk tumbuh tinggi, besar, dan mengganti sel-sel yang rusak dalam tubuh. Ada beragam jenis tumbuhan yang mengandung protein, sehingga membuat kita tumbuh sehat. Tumbuhan tersebut adalah kacang kedelai yang terdapat pada tahu dan tempe, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, serta jenis kacang-kacangan lain.

Manusia membutuhkan jenis makanan yang mengandung vitamin. Vitamin diperlukan untuk menjaga kesehatan dan melindungi tubuh kita dari serangan berbagai penyakit. Ada beragam jenis tumbuhan yang mengandung vitamin untuk menjaga tubuh kita agar selalu sehat, yaitu sayuran dan buah-buahan. Sayuran dan buah-buahan tersebut meliputi bayam, kangkung, kacang panjang, terong, buncis, tomat, pepaya, mangga, apel, jeruk, dan banyak lagi.

Bacalah teks dalam hati. Temukan ide pokok masing-masing paragraf dan buatlah kesimpulannya.

Kamu bisa membuka halaman sebelumnya untuk membaca kembali apa yang dimaksud dengan kesimpulan yang baik.

Isilah tabel berikut berdasarkan bacaan di atas.

Paragraf	Ide Pokok	Kesimpulan
1		
2		
3		