PERKUMPULAN DHARMA PUTRI
SD KATOLIK HATI KUDUS
Jl. SMPN 8, RT. 07 Kel. Rapak Dalam, Kec. Loa Janan Ilir
e-mail : sdkhatikudus@yahoo.com
SAMARINDA 75132 – KALTIM

ULANGAN TENGAH SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 2021 – 2022

Mata Pelajaran	: Tema 2	Nama	: ……..……
Hari / Tanggal	: Selasa/28 September 2021	Kelas / No.Absen	: IV/ ……

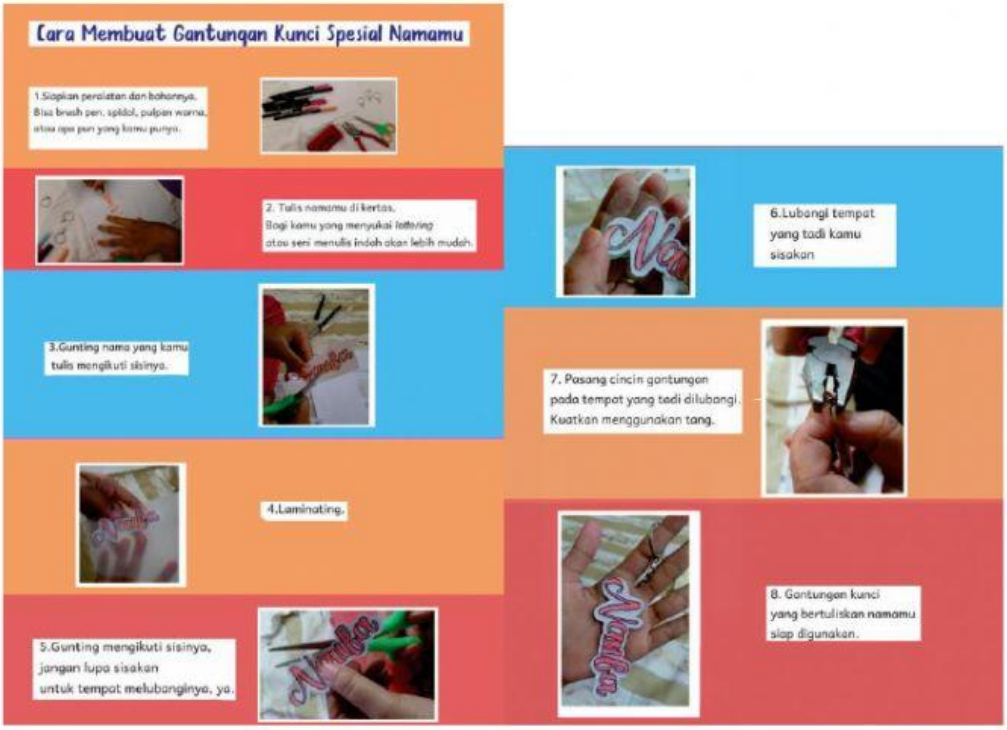
1. *Bacalah teks berikut!*

Membuat Gantungan Kunci

SDK Hati Kudus akan mengadakan penggalangan dana untuk korban bencana alam. Anak-anak kelas 4 akan menyelenggarakan bazar untuk penggalangan dana tersebut. Naufa dan teman-temannya mempunyai ide yang berbeda. Mereka akan membuat gantungan kunci spesial.

Gantungan kunci spesial ini memiliki nama. Gantungan kunci ini akan bermanfaat sekali untuk menandai barang milik pribadi, seperti tas atau tempat pensil. Jika kamu ingin menggunakan kata-kata lain juga bisa, asalkan tidak terlalu panjang.

Naufa akan berbagi cara membuatnya untukmu, ikuti tahap-tahapnya ya.



Apa tujuan penulis dalam menyusun wacana tersebut?

A. Mengajak pembaca peduli terhadap lingkungan

B. Memberitahu cara membuat gantungan kunci sendiri

C. Mengajak pembaca membuang sampah pada tempatnya

D. Memberi informasi lengkap tentang bencana alam yang terjadi

LIVEWORKSHEETS

Bacalah teks berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 2-4!

Makanan Sehat dan Bergizi

Tubuh yang sehat tentu menjadi harapan setiap orang. Tubuh yang sehat didukung oleh makanan sehat dan bergizi. Apakah makanan yang kamu makan setiap hari sudah termasuk makanan sehat dan bergizi? Makanan sehat merupakan makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit atau keracunan. Sementara itu, makanan bergizi merupakan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh.

Sebagai seorang pelajar, kita harus selalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Makanan yang kita konsumsi sebaiknya makanan sehat dan bergizi. Syarat makanan sehat, yaitu bersih, bergizi, dan berimbang. Berikut syarat-syarat makanan sehat yang harus diketahui.

1. Bersih
   Makanan sehat harus selalu bersih. Pastikan untuk mencuci tangan sebelum makan dan juga sebelum mengolah makanan. Bahan makanan dicuci dengan air mengalir. Peralatan memasak juga harus dicuci hingga benar-benar bersih.
2. Bergizi
   Makanan sehat harus dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, air, vitamin, dan mineral. Karbohidrat dapat ditemukan pada beras, jagung, gandum, sagu, umbi, dan kentang. Protein dapat ditemukan pada putih telur, susu, tempe, tahu, daging ayam, daging sapi, dan ikan. Lemak dapat ditemukan pada keju, kuning telur, lemak daging, susu, buah alpukat, kelapa, dan kacang-kacangan.
3. Berimbang
   Kebutuhan nutrisi setiap orang dalam sehari berbeda-beda, tergantung dari berat badan, jenis kelamin, aktivitas, dan umur. Oleh karena itu, tidak hanya bersih dan bergizi saja, makanan sehat yang dikonsumsi pun harus berimbang. Misalnya, dalam satu piring makanan anak usia 5 sampai 10 tahun, setidaknya tersedia 50% karbohidrat, 30% protein, dan sisanya dilengkapi dengan vitamin, mineral, serat, dan juga lemak baik. Lemak baik adalah lemak yang terdapat langsung pada makanan seperti lemak yang terdapat pada buah alpukat atau kacang-kacangan.

2. Berdasarkan teks berjudul "Makanan Sehat dan Bergizi", berilah tanda centang (✓) pada pernyataan yang sesuai dengan isi teks! (*jawaban dapat lebih dari satu*)

   Makanan yang bergizi adalah makanan yang mahal.

   Makanan yang sehat jika dimakan tidak menimbulkan penyakit.

   Buah alpukat mengandung lemak yang tidak disarankan untuk dikonsumsi.

   Kacang-kacangan mengandung lemak yang tidak disarankan untuk dikonsumsi.

3. Berdasarkan teks berjudul "Makanan Sehat dan Bergizi", berilah tanda centang (✓) pada informasi yang sesuai dengan isi teks! (*jawaban dapat lebih dari satu*)

   Pengertian makanan sehat.

   Ciri-ciri makanan sehat.

   Syarat-syarat makanan sehat.

   Cara mengolah makanan sehat.

LIVEWORKSHEETS

4. Berdasarkan teks berjudul "Makanan Sehat dan Bergizi", pasangkan kalimat-kalimat rumpang berikut dengan kata-kata yang tepat!

Makanan _____ adalah makanan yang tidak mengandung bibit penyakit	kentang
Kegiatan yang harus dilakukan sebelum makan adalah _____	ikan
_____ adalah makanan yang mengandung karbohidrat	sehat
_____ adalah makanan yang mengandung protein	mencuci tangan

Cermatilah poster berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 5-7!

LIVEWORKSHEETS

5. *Pilihlah satu jawaban yang benar!*
Berdasarkan poster yang berjudul "Ikan Bergizi Tinggi, Murah, dan Enak", vitamin yang terkandung pada ikan berfungsi ….

   A. mencegah penyakit kulit

   B. mencegah penyakit mata

   C. memelihara kesehatan kulit

   D. membantu proses pembekuan darah

6. Berdasarkan poster berjudul "Ikan Bergizi Tinggi, Murah, dan Enak", berilah tanda centang (✓) pada pernyataan **Benar** atau **Salah** sesuai dengan isi poster tersebut!

Pernyataan	Benar	Salah
Ikan mengandung lemak jahat yang tidak baik bagi tubuh.		
Ikan mengandung EPA dan DHA yang baik untuk ketajaman mata dan pembentukan otak.		
Ikan mengandung asam amino dan protein tinggi.		
Ikan mengandung zat gizi yang berguna untuk mencegah penyakit anemia.		

7. Cermatilah kembali teks berjudul "Makanan Sehat dan Bergizi serta poster "Ikan Bergizi Tinggi, Murah, dan Enak". Menurutmu, apa informasi yang saling berkaitan antara teks dan poster tersebut? Tulislah jawabanmu!

☺ Selamat Mengerjakan, Tuhan Yesus Memberkati ☺

LIVEWORKSHEETS