

NAMA : _____

Ayo Membaca

Bacalah teks bacaan di bawah ini dengan cermat! Garis bawahi informasi penting yang kamu temukan!

Pentingnya Makanan Sehat

Usia anak antara 2 hingga 12 tahun merupakan usia pertumbuhan. Karenanya penting bagi anak-anak di usia ini untuk mengonsumsi makanan yang baik dan bergizi. Makanan yang disajikan hendaknya menyediakan protein, kalsium, zat besi, dan vitamin untuk perkembangan dan pertumbuhannya.

Makanan antara lain bermanfaat sebagai sumber energi, pelindung tubuh terhadap penyakit, sumber pembangun pertumbuhan dan perbaikan tubuh. Makanan juga bersifat mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau tua, dan sebagai pelindung organ-organ penting.

Akan tetapi, makanan yang sehat saja tidaklah cukup. Agar tubuh tetap sehat kita perlu berolahraga secara cukup dan teratur. Berat badan dapat dikontrol melalui olahraga sehingga kita dapat terhindar dari obesitas. Olahraga juga dapat mencegah penyakit jantung dan darah tinggi, serta meningkatkan memori. Dengan berolahraga jantung dan paru-paru bekerja secara efisien sehingga energi yang dihasilkan menjadi semakin besar dan siap untuk kita gunakan untuk berbagi aktivitas.

Sumber: <http://disehat.com/manfaat-olahraga-bagi-tubuh/>
<http://www.caramakan.com/2014/08/Fungsi-Makanan-Bagi-Tubuh.html> dengan penyesuaian

Untuk hidup sehat, bukan hanya makanan sehat dan olahraga yang dibutuhkan. Lingkungan yang sehat pun dibutuhkan. Bayangkan jika lingkungan tempat kita tinggal kotor dan menjadi sarang nyamuk. Pastilah kita pun akan merugi. Kesehatan merupakan hal yang sangat berharga dan semuanya dapat diperoleh dengan cara yang cukup sederhana, yaitu menjaga kesehatan lingkungan.

1. Berdasarkan bacaan tersebut, apa yang penting dilakukan usia anak antara 2 sampai 12 tahun?

2. Manakah pernyataan-pernyataan berikut yang sesuai dengan bacaan tersebut? (jawaban lebih dari satu)

- ☐ Makanan bergizi adalah makanan yang mahal dan enak.
- ☐ Makanan bergizi harus mengandung protein, kalsium, zat besi dan vitamin.
- ☐ Makanan bergizi harus dapat mencukupi kebutuhan dimasa pertumbuhan.
- ☐ Makanan bergizi cukup mengandung vitamin dan protein saja.

3. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan manfaat makanan bagi tubuh kita dengan memberi tanda centang [√] pada kolom Benar/Salah

Pernyataan	Benar	Salah
Makanan bukan merupakan sumber energi.	☐	☐
Makanan adalah pelindung tubuh terhadap penyakit.	☐	☐
Makanan tidak dapat mengganti sel-sel tubuh yang rusak.	☐	☐
Makanan merupakan sumber pembangun pertumbuhan.	☐	☐

4. Berdasarkan bacaan tersebut, manakah pernyataan-pernyataan berikut yang sesuai dengan manfaat olahraga? (jawaban lebih dari satu)

- ☐ Dapat meningkatkan berat badan
☐ Dapat mencegah penyakit jantung dan darah tinggi
☐ Dapat meningkatkan memori/daya ingat.
☐ Dapat menurunkan kerja jantung dan paru-paru

5. Selain makanan sehat dan olahraga untuk dapat hidup sehat, kita juga membutuhkan

6. Apa yang terjadi jika lingkungan kita tidak sehat?

7. Berikut ini yang merupakan tari Kancet Papatai adalah



8. Tari Kancet Papatai berasal dari ...

- ☐ Kalimantan Tengah
- ☐ Kalimantan Barat
- ☐ Kalimantan Timur
- ☐ Kalimantan Selatan

9. Properti yang digunakan dalam tari Kancet Papatai adalah (jawaban lebih dari satu)

- ☐ selendang
- ☐ panah
- ☐ mandau
- ☐ perisai
- ☐ biji-bijian
- ☐ baju perang

10. Bagaimana cara melestarikan tari Kancet Papatai agar tidak punah?