



YAYASAN PANGUDI LUHUR
SLB B PANGUDI LUHUR

Intervensi Dini-TKLB-SDLB-SMPLB-SMALB

Jl. Pesanggrahan 125, Kembangan, Jakarta Barat 11610 Telp/Fax : (021) 5804223

Email : slbpl-jkt@pangudiluhur.org Website : <http://slbpl-jkt.pangudiluhur.org>

Mapel / Materi : IPS / Makanan Sehat-4 Sehat 5 Sempurna

Nama / Kelas : _____ / D3B

Hari, tanggal : Jumat, 11 Maret 2022

1. Makanan yang punya gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral disebut dengan makanan sehat
 - a. 4 sehat 5 sempurna
 - b. 5 sempurna
 - c. 4 sehat dan sempurna
2. Karbohidrat adalah makanan yang berguna untuk
 - a. membentuk dan memperbaiki tubuh
 - b. melindungi tubuh dari penyakit
 - c. sumber energi/tenaga untuk manusia
3. Zat makanan yang berfungsi untuk membentuk dan memperbaiki tubuh manusia adalah
 - a. vitamin
 - b. lemak
 - c. protein
4. Sayuran dan buah-buahan mengandung ... yang berguna melindungi tubuh dari penyakit.
 - a. vitamin
 - b. lemak
 - c. protein
5. Sumber cadangan makanan disebut
 - a. vitamin
 - b. lemak
 - c. protein
6. Mineral adalah zat yang berguna untuk....
 - a. mengatur yang terjadi di dalam tubuh
 - b. sumber energi
 - c. sumber cadangan makanan untuk manusia
7. Makanan pokok adalah makanan yang mengandung
 - a. mineral
 - b. karbohidrat
 - c. vitamin

8. Lauk pauk yang berasal dari tumbuhan, contohnya tempe dan tahu. Lauk pauk yang berasal dari tumbuhan disebut

- a. hewani
- b. nabati
- c. surgawi

9. Lauk pauk yang berasal dari hewan disebut

- a. Hewani
- b. Nabati
- c. alami

10. Contoh produk dari susu, **kecuali**



11. Agar tidak dehidrasi kita harus rajin meminum

- a. air putih
- b. es krim
- c. madu

12. Setiap hari manusia harus konsumsi air putih minimal ... gelas.

- a. 1
- b. 5
- c. 8

13. Kita harus mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat, berolahraga dan menjaga kebersihan setiap _____.

14. Kenapa kita harus mengkonsumsi makanan sehat (4 sehat 5 sempurna)?

Tujuan mengkonsumsi makanan sehat adalah :

- _____
- _____

15. Selain mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat kita juga harus rajin :

- _____
- _____



Tariklah garis sesuai jawaban yang tepat!

No	Makanan dan minuman
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Kelompok
Makanan pokok
Lauk-pauk
Sayuran
Buah-buahan
Air mineral
Susu dan produk susu