

C. Mengapa kita perlu makan & minum?



KARBOHIDRAT

Karbohidrat merupakan nutrisi utama yang dibutuhkan bersama protein dan lemak. Karbohidrat akan diolah menjadi zat gula yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi secara cepat. Karbohidrat bisa didapatkan dari kentang, jagung, umbi-umbian, sagu, tepung-tepungan.



PROTEIN

Protein merupakan zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan dalam jumlah besar bagi tubuh contohnya: Ikan, daging, keju, kacang tanah, dan polong-polongan.



LEMAK

Lemak sangat penting untuk kesehatan tubuh. Lemak membantu penyerapan vitamin, melindungi organ-organ penting di dalam tubuh, dan membantu tubuh agar tetap hangat. Lemak bisa didapatkan dari santan, kacang-kacangan, daging sapi, daging kambing, daging ayam, ikan, susu, semua makanan yang digoreng



VITAMIN

Vitamin membantu tubuh melawan kuman penyakit dan diperlukan untuk menunjang kinerja tubuh. Pada umumnya, vitamin berasal dari buahbuahan dan sayur-sayuran.



MINERAL

Mineral diperlukan untuk kesehatan tulang dan gigi serta darah. Mineral berasal dari buah-buahan dan sayuran. Makanan lain, seperti susu menyediakan kalsium untuk kesehatan tulang.

**Perhatikan Vidio
Dibawah ini**

**Buatlah Kesimpulan
tentang materi hari
ini!**



"SELAMAT MENGERJAKAN!"



Perhatikan jenis-jenis makanan berikut ini, mengandung apakah makanan tersebut?

Klik salah satu jawaban dibawah yang benar



Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan mengklik pada pilihan yang tersedia!

Jenis makanan sebagai sumber karbohidrat yaitu.....

- A. Jagung, gandum, beras, dan buah-buahan**
- B. Jagung, daging, beras, dan susu**
- C. Jagung, gandum, beras, sagu**



Perhatikan soal yang diberikan disamping

Pada suatu hari litya disuruh kakaknya ke pasar untuk membeli makanan yang tinggi protein, karbohidrat, vitamin dan lemak. Dapatkah kamu membantu litya menentukan makan apa saja yang harus dibeli dengan mencocokkan pilihan dibawah ini

KARBOHIDRAT

DAGING

VITAMIN

NASI MERAH

LEMAK

TELUR

PROTEIN

SAYUR-SAYURAN

jodohkanlah salah satu jawaban yang sesuai dengan mengklik pada pilihan yang tersedia!



"SELAMAT MENGERJAKAN!"