

Nama : _____

Kelas : _____

NUTRISI TUBUH

Tentukanlah kandungan makanan di bawah ini berserta manfaatnya, dengan mengklik tanda panah di setiap kolom

Jenis Makanan	Kandungan	Fungsi/Manfaat
		
		
		
		
		
		
		

Perhatikan halaman 37-38 di buku paket kemudian klik tanda panah di dalam kolom



Ayo Identifikasi Aktivitas 2.2

Ayo kita identifikasi jenis vitamin di bawah ini!

Sesuai dengan penjelasan di atas, mari kita lingkari vitamin yang larut dalam lemak dan garis bawah vitamin yang larut dalam air. Pada kolom terakhir beri tanda centang jika kamu pikir vitamin jenis tersebut dapat disimpan di dalam tubuh atau tidak.

Tabel 2.1 Sumber makanan dan vitamin yang terkandung di dalamnya

Vitamin	Sumber	Fungsi	Disimpan di dalam tubuh?
A	Produk olahan susu, hati, sayuran, buah-buahan	- Memelihara kesehatan kulit, tulang, gigi, dan rambut - Membantu penglihatan	
B2 (riboflavin)	Produk olahan susu, sayur-sayuran berwarna hijau, produk yang terbuat dari gandum	Untuk membantu pertumbuhan secara normal	
B3 (niacin)	Kacang-kacangan, produk gandum, daging	Untuk membantu pelepasan energi	
B12	Daging merah, ikan, ayam dan unggas, produk olahan susu, telur	- Memelihara sistem saraf - Membantu pembentukan sel darah merah	
C	Buah jeruk, tomat, kentang, sayuran berwarna hijau	- Membantu pembentukan jaringan - Melawan infeksi - Memelihara sistem kekebalan tubuh	
D	Ikan, telur, hati, terdapat di dalam sel kulit manusia yang terpapar oleh paparan matahari	Memelihara kesehatan gigi dan tulang	
E	Minyak sayur, margarin, produk gandum, sayur-sayuran	Membantu memelihara sel darah merah	
K	Sayur-sayuran berwarna hijau, susu, hati. Dibentuk oleh bakteri di dalam usus	- Membantu pembekuan darah - Membantu pembentukan formasi tulang	

Vitamin di Makananku

Pasangkan jenis makanan dengan vitamin yang terkandung di dalamnya.



VITAMIN A

VITAMIN B

VITAMIN C

VITAMIN D

VITAMIN E

VITAMIN K