Nama Siswa : .....

Kelas : .....

KANDUNGAN NUTRISI
PADA MAKANAN

Berikut adalah sejumlah bahan makanan yang sangat penting bagi tubuh kita. Ayo tentukan kandungan nutrisinya dengan tepat!

Karbohidrat

Protein

Lemak

Vitamin dan Serat

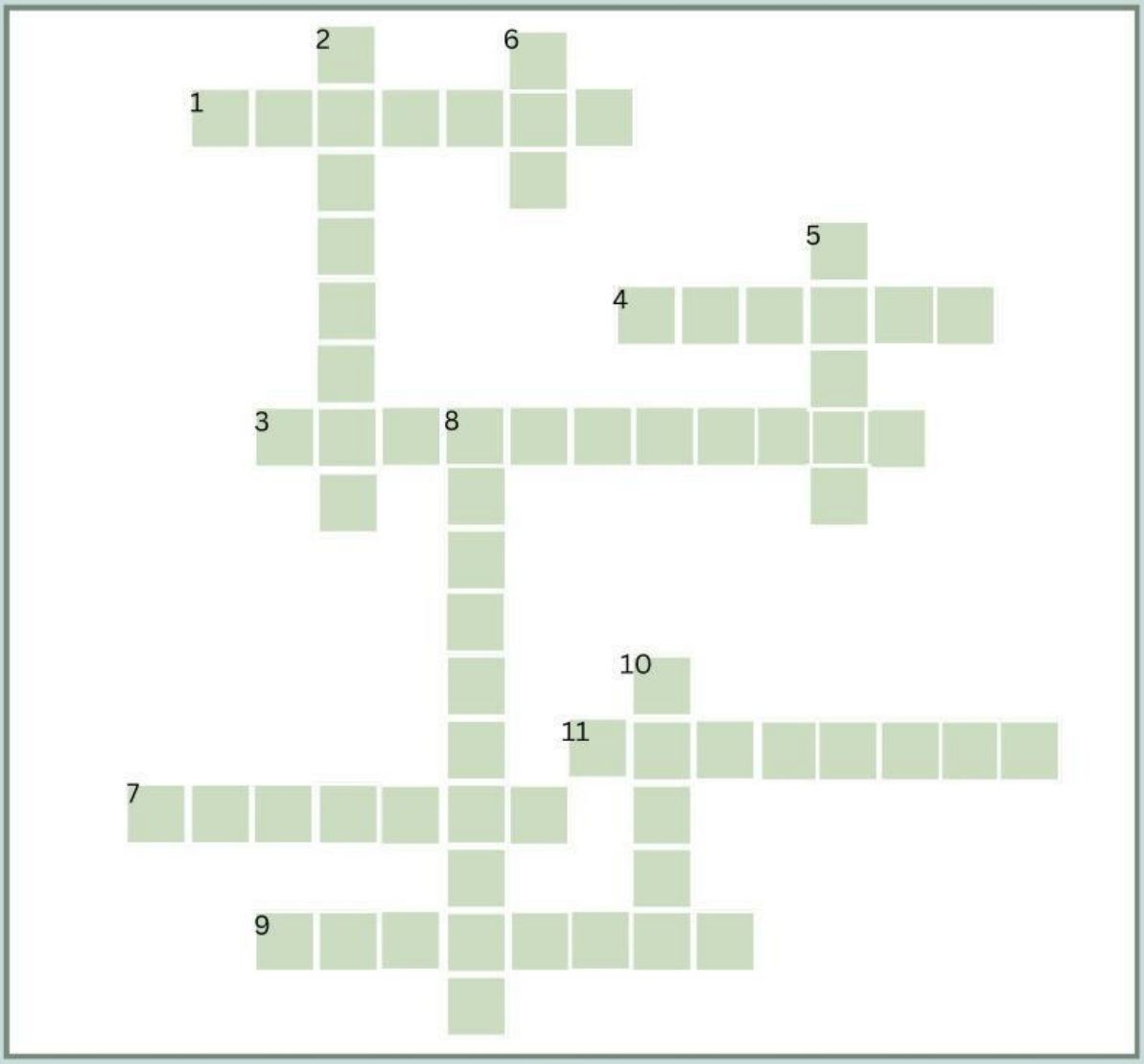
Mineral

Air

LIVEWORKSHEETS

Teka-Teki Silang

Jawablah teka-teki silang dibawah ini dengan tepat!



Mendatar

1. Nutrisi yang bersumber dari hewani dan nabati.
3. Nutrisi yang berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh.
4. Contoh makanan sumber karbohidrat
7. Nutrisi yang penting untuk mendukung kesehatan tulang.
9. Buah yang mengandung 92% air.
11. Sayur yang mengandung 95% air.

Menurun

2. Makanan yang mengandung lemak
5. Jenis nutrisi yang membantu mencegah sembelit dan menjaga kesehatan usus.
6. Nutrisi yang membantu melarutkan makanan dan memproduksi air liur.
8. Makanan yang mengandung banyak vitamin
10. Nutrisi yang berguna sebagai sumber cadangan energi.

LIVEWORKSHEETS

Makanan Sehat Dan Tidak Sehat

Makanan Sehat	

Makanan Tidak Sehat	

Kelompokkan gambar berikut bagian makanan sehat atau tidak sehat

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

LIVEWORKSHEETS

Cara Menjaga Organ Pencernaan

Mencari Kata

Temukan kata-kata pada tabel di bawah ini berdasarkan pertanyaan yang tersedia!

M	D	R	K	U	R	I	K	S	M	D	X
C	U	C	I	T	A	N	G	A	N	E	S
G	H	B	E	R	S	E	R	A	T	H	O
S	I	T	S	F	L	A	A	J	S	I	L
A	D	Y	U	U	H	A	O	N	R	D	A
D	R	R	K	A	F	E	I	N	A	R	H
E	A	Y	R	P	Z	E	R	E	M	A	R
P	S	I	K	M	A	A	G	F	T	S	A
M	A	S	A	M	L	A	M	B	U	I	G
F	G	I	M	U	B	V	E	U	P	Z	A
B	P	R	O	B	I	O	T	I	K	W	G

- Makanan apa yang mendukung fungsi usus?
- Apa kandungan yogurt dan tempe yang menyeimbangkan bakteri baik di usus?
- Gangguan apa yang dapat dicegah melalui pola makan yang baik?
- Minuman teh dan kopi harus dikurangi karena terdapat kandungan?
- Apa makanan yang dapat mengganggu pencernaan?
- Apa akibat dari kurang minum air?
- Apa aktivitas fisik yang membantu pelancaran proses pencernaan?
- Apa penyakit yang dapat dihindari dengan tidak tidur setelah makan?
- Bagaimana cara mencegah infeksi sistem pencernaan sebelum makan?

LIVEWORKSHEETS