



Nama :



No :

NUTRISI DALAM MAKANAN

Tuliskanlah nutrisi yang terkandung dalam makanan berikut!



Telur



Salmon



Tahu



Pisang



Tempe



Keju cottage



Brokoli



Udang



Roti

NUTRISI DALAM MAKANAN

Hubungkan nutrisi dalam makanan dengan fungsinya!

Protein

Membantu tubuh melawan kuman penyakit dan diperlukan untuk menunjang kinerja tubuh

Karbohidrat

Membantu tubuh untuk bertumbuh dan memperbaiki jaringan yang rusak

Vitamin

Sumber energi utama yang kita butuhkan untuk beraktivitas

Lemak

Membantu metabolisme tubuh serta pertumbuhan tulang dan gigi.

Mineral

Membantu penyerapan vitamin, melindungi organ-organ penting di dalam tubuh, dan membantu tubuh agar tetap hangat

Air

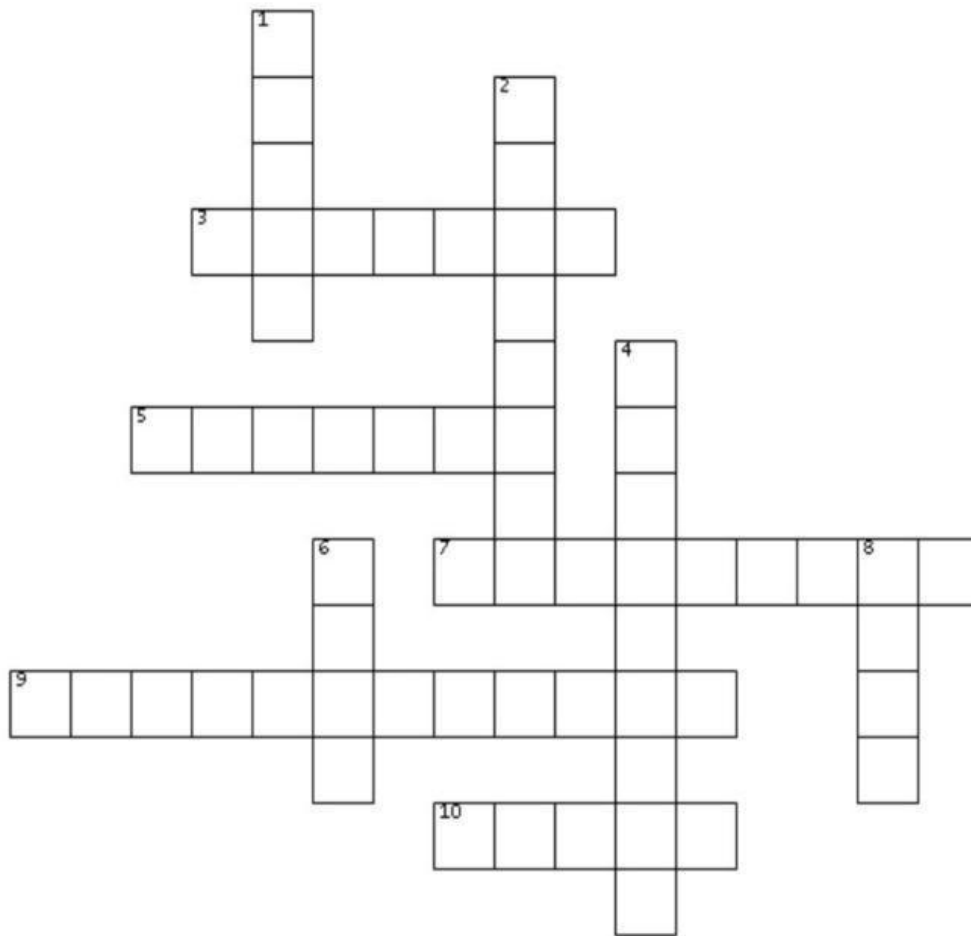
Membantu menjaga kesehatan usus dan mempermudah proses buang air besar

Serat

Membantu melarutkan makanan yang kita makan dan juga membantu produksi air liur

ORGAN PENCERNAAN MANUSIA

Selesaikanlah teka-teki silang di bawah ini!



MENDATAR

- 3. Berfungsi untuk mencerna makanan
- 5. Enzim yang mengubah zat tepung menjadi gula
- 7. Tempat pembusukan sisa-sisa makanan
- 9. Penghubung antara mulut dan lambung
- 10. Tempat terjadinya pencernaan mekanik

MENURUN :

- 1. Mengatur letak makanan saat dikunyah
- 2. Berfungsi mengeluarkan enzim amilase, lipase dan tripsin
- 4. Tempat penyerapan sari makanan
- 6. Berfungsi untuk menghancurkan makanan
- 8. Tempat pembuangan feses dalam tubuh