GIZI SEIMBANG



LIVEWORKSHEETS

APA ITU GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang dikonsumsi harus beragam agar tubuh memperoleh energi, membantu pertumbuhan, dan menjaga kesehatan. Dengan gizi seimbang, tubuh dapat beraktivitas dengan baik dan terhindar dari penyakit.



LIVEWORKSHEETS

MENGAPA MAKANAN BERGISI ITU PENTING ??



Gizi seimbang penting karena membantu tubuh tumbuh dan berkembang secara optimal. Anak yang mendapatkan gizi seimbang akan lebih sehat, kuat, dan mudah berkonsentrasi saat belajar. Selain itu, gizi seimbang juga membantu menjaga daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.

LIVEWORKSHEETS

KELOMPOK ZAT GIZI



Makanan bergizi terdiri atas beberapa zat gizi utama, yaitu:

1. Karbohidrat

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat adalah nasi, roti, jagung, kentang, dan singkong.

2. Protein

Protein berfungsi untuk pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Protein dapat diperoleh dari telur, ikan, daging, susu, tahu, dan tempe.

3. Lemak

Lemak berfungsi sebagai cadangan energi dan membantu penyerapan vitamin. Contoh sumber lemak adalah minyak goreng, mentega, santan, dan kacang-kacangan.

4. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral berfungsi menjaga kesehatan tubuh dan membantu kerja organ tubuh. Sumber vitamin dan mineral banyak terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan.

5. Air

Air sangat penting bagi tubuh karena membantu proses pencernaan dan mengatur suhu tubuh. Tubuh membutuhkan air putih setiap hari dalam jumlah cukup.

LIVEWORKSHEETS

PRINSIP GIZI SEIMBANG



Agar kebutuhan gizi terpenuhi, ada beberapa prinsip gizi seimbang yang perlu diterapkan, yaitu:

- Mengonsumsi makanan yang beragam
- Membiasakan hidup bersih dan sehat
- Melakukan aktivitas fisik secara teratur
- Memantau berat badan agar tetap ideal

LIVEWORKSHEETS

CONTOH POLA MAKAN GIZI SEIMBANG

Contoh menu gizi seimbang dalam sehari:

- Sarapan: nasi, telur, sayur, dan buah
- Makan siang: nasi, ikan, sayur, dan air putih
- Makan malam: nasi, tahu atau tempe, sayur
- Camilan sehat: buah atau susu



LIVEWORKSHEETS

LATIHAN SOAL

1. **Gizi seimbang adalah ...**
A. makanan yang rasanya enak
B. makanan yang dimakan banyak
C. susunan makanan yang sesuai kebutuhan tubuh
D. makanan yang mahal harganya

2. **Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah ...**
A. protein
B. vitamin
C. mineral
D. karbohidrat

3. Contoh makanan yang mengandung protein adalah ...
A. nasi dan jagung
B. apel dan jeruk
C. telur dan ikan
D. minyak dan mentega

4. Sayur dan buah banyak mengandung ...
A. lemak
B. vitamin dan mineral
C. karbohidrat
D. protein

5. **Berikut yang merupakan contoh pola makan gizi seimbang adalah ...**
A. makan nasi saja setiap hari
B. makan gorengan setiap waktu
C. makan nasi, lauk, sayur, dan buah
D. makan makanan cepat saji



LIVEWORKSHEETS

KESIMPULAN

Gizi seimbang adalah pola makan yang mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sesuai. Dengan menerapkan gizi seimbang, peserta didik dapat tumbuh sehat, kuat, dan memiliki daya tahan tubuh yang baik. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk membiasakan mengonsumsi makanan beragam, bergizi, serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

LIVEWORKSHEETS

KESIMPULAN PRESENTASI

Kesimpulan dari presentasi ini menegaskan bahwa menjaga pola makan dengan kombinasi bahan makanan yang tepat sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh. Dengan memperhatikan keseimbangan dalam setiap porsi makan—terdiri dari sumber energi, pembangun, dan pelengkap—kita dapat memenuhi kebutuhan tubuh untuk beraktivitas secara optimal

LIVEWORKSHEETS


TERIMA
KASIH
www.reallygreatsite.com
LIVEWORKSHEETS