

LKM

Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial/Fase C/Kelas VI

Bab 1 Makanan Bergizi untuk Kesehatan Pencernaanmu

Nama : _____ Kelas : _____



Jawablah soal-soal berikut ini dengan benar!

1. Proses pencernaan makanan dimulai dari organ
 - A. Lambung
 - B. Mulut
 - C. Usus halus
 - D. Kerongkongan

2. Organ yang berfungsi mendorong makanan menuju lambung melalui gerakan peristaltik adalah
 - A. Kerongkongan
 - B. Usus besar
 - C. Mulut
 - D. Anus

3. Sebagian besar penyerapan zat gizi dari makanan terjadi di
 - A. Lambung
 - B. Usus besar
 - C. Usus halus
 - D. Kerongkongan

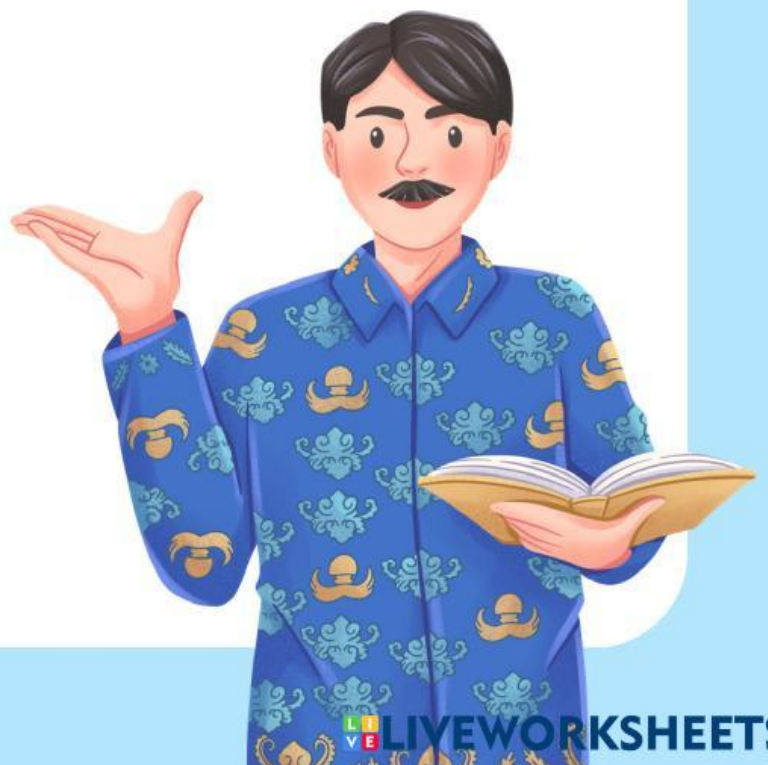
4. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah
 - A. Vitamin
 - B. Mineral
 - C. Protein
 - D. Karbohidrat

5. Salah satu kebiasaan yang baik untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan adalah
 - A. Sering mengonsumsi makanan tinggi gula
 - B. Jarang minum air putih
 - C. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
 - D. Makan tidak teratur setiap hari

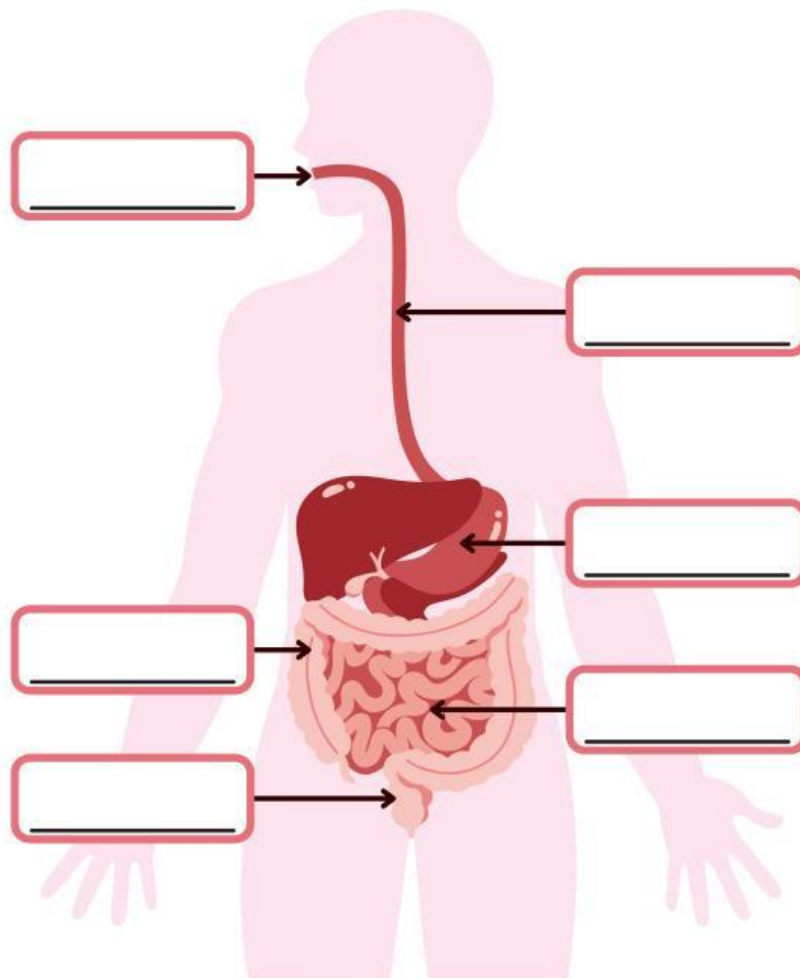


Lengkapilah kalimat berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Organ pencernaan yang menghubungkan mulut dengan lambung adalah _____.
2. Proses penghancuran makanan dengan bantuan gigi disebut pencernaan _____.
3. Organ yang menyerap sari-sari makanan untuk diedarkan ke seluruh tubuh adalah _____.
4. Tujuh zat gizi utama meliputi protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan _____.
5. Pedoman gizi seimbang yang menganjurkan pembagian makanan dalam satu piring disebut _____.



Tempelkan nama organ pencernaan sesuai dengan gambar yang tepat!



Lambung

Usus Halus

Anus

Usus Besar

Mulut

Kerongkongan

Hubungkan gambar dengan fungsi dari sistem pencernaan manusia di bawah dengan benar!



- Berfungsi untuk menyalurkan makanan dan minuman dari mulut ke lambung.



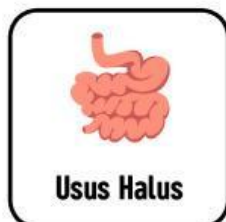
- Berfungsi untuk menyerap sisa air, membentuk feses, serta berperan dalam menjaga keseimbangan mikroorganisme.



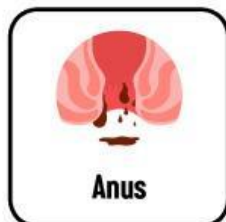
- Berfungsi sebagai jalur akhir sistem pencernaan untuk mengeluarkan sisa makanan yang tidak tercerna dalam bentuk feses.



- Berfungsi untuk menghaluskan makanan, bercampur dengan air liur, dan mempersiapkan makanan untuk ditelan.



- Berfungsi untuk mencerna dan menyerap nutrisi dari makanan serta membantu mengolah sisa makanan menjadi limbah.



- Berfungsi untuk mencerna makanan secara mekanis dan kimiawi, serta memproses makanan sebelum masuk ke usus.

Refleksi

A. Ceritakan Pengalaman Belajarmu!

1. Hal baru yang saya pelajari hari ini adalah

.....

2. Aktivitas yang paling saya sukai adalah

.....

3. Hal yang masih sulit saya pahami adalah

.....

B. Aksi Sehatku

Setelah mempelajari materi ini, kebiasaan sehat yang akan saya lakukan untuk menjaga sistem pencernaan adalah

.....

