

Isi Piringku

Dahulu kita mengenal konsep makanan Empat Sehat Lima Sempurna. Namun, saat ini konsep itu diganti menjadi Isi Piringku. Isi Piringku adalah program untuk memahami porsi makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi. Porsi Isi Piringku terdiri atas makanan pokok sebagai sumber karbohidrat sebanyak $\frac{1}{3}$ piring. Kemudian, lauk-pauk sebanyak $\frac{1}{6}$ piring, sayur-sayuran $\frac{1}{3}$ piring, dan buah-buahan $\frac{1}{6}$ piring. Perhatikan gambar di samping.



Berdasarkan wacana di atas, berilah persetujuan terhadap pernyataan-pernyataan berikut. Berilah tanda ✓ pada kolom Setuju atau Tidak Setuju.

Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
Proporsi makanan pokok 3 kali proporsi lauk pauk.		
Proporsi buah-buahan $\frac{1}{2}$ kali proporsi makanan pokok.		
Proporsi sayur-sayuran 2 kali proporsi lauk pauk.		
Proporsi buah-buahan paling sedikit di antara unsur-unsur dalam Isi Piringku.		