



YAYASAN BINA INSAN KAMIL TUBAN

SMP Techno Insan Kamil

Project Based Learning

"Terakreditasi A" Berdasar SK BAP-S/M/No.200/BAP-S/X/2016

Office : Jl Al Falah II Kel Sidorejo Kec Tuban Kab Tuban Propinsi Jawa Timur Indonesia

Email : smp techno.insankamil@gmail.com Phone : 0356 333280 HP : 0858 5233 9448

Nama:

Kelas:

Macam-Macam Zat Makanan dan Fungsinya

1. Jodohkan jenis zat makanan dan fungsinya dengan tepat!

Karbohidrat	Memelihara Kesehatan mata, kulit, dan rambut
Protein	Membantu proses pembekuan darah
Lemak	Sebagai sumber energi, menjaga keseimbangan asam dan basa
Vitamin A	Membentuk dan memelihara tulang dan gigi
Vitamin B12	Membentuk sel-sel darah dan jaringan tubuh
Vitamin C	Membentuk substansi penting (hormone, enzim, kromosom)
Vitamin D	Pelarut zat makanan, mengangkut zat makanan
Vitamin E	Pelarut vitamin A, D, E, K dan pelindung organ dari suhu dingin
Vitamin K	Pelindung sel darah merah dan sel tubuh dari kerusakan
Mineral P	Membantu penyerapan fosfor dan memelihara Kesehatan tulang
Air	Memperlancar proses pembuangan sisa-sisa pencernaan
Serat Makanan	Membentuk sel tubuh dan pembuluh darah, menyembuhkan luka

2. Perhatikan jenis-jenis makanan di bawah ini! Tentukan zat makanan apa saja yang terkandung di dalam makanan tersebut!



Gambar A



Gambar B



Gambar C



Gambar D



Gambar E



Gambar F



Gambar G



Gambar H



Gambar I

Gambar A mengandung zat makanan:

Gambar B mengandung zat makanan:

Gambar C mengandung zat makanan:

Gambar D mengandung zat makanan:

Gambar E mengandung zat makanan:

Gambar F mengandung zat makanan:

Gambar G mengandung zat makanan:

Gambar H mengandung zat makanan:

Gambar I mengandung zat makanan: