

Nama :

Kelas/No. :

Muatan Pelajaran. : IPA

Makanan Sehat



Pilihlah jawaban yang paling benar !

1. Beras, cokelat, dan gandum adalah makanan yang mengandung zat gizi
2. Zat gizi yang menjadi sumber tenaga utama tubuh adalah
3. Zat gizi yang membantu memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak adalah
4. Protein yang berasal dari tumbuhan disebut protein
5. Contoh lemak nabati adalah
6. Mentega adalah contoh lemak
7. Mineral yang berfungsi untuk pembentukan tulang dan gigi adalah
8. Udang, ikan, dan putih telur mengandung
9. Apabila tubuh kekurangan zat besi maka akan menyebabkan penyakit
10. Mineral mencegah penyakit gondok.
11. Ikan laut dan kerang mengandung mineral
12. Fungsi adalah menguatkan gigi dan mencegah gigi berlubang.
13. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kita harus mengonsumsi vitamin
14. Vitamin baik untuk kesehatan mata dan kulit.
15. Penyakit adalah penyakit darah sukar membeku.
16. Beras tumbuk, beras merah dan kacang hijau banyak mengandung vitamin
17. Untuk mencegah rakhitis, kita harus mengonsumsi vitamin
18. Vitamin A, D, E, dan K larut di dalam
19. Vitamin berfungsi mencegah penyakit beri-beri.
20. Contoh makanan yang mengandung vitamin E adalah

