



BAB 5 TOPIK B

MENGAPA KITA PERLU MAKAN DAN MINUM

OLEH:
HENA ANGGRENI



REDAKSI

**Elektronik Lembar Kerja Peserta Didik (E-LKPD)
Berbasis *Lieworksheet* Mutan IPAS Kelas V**

Penulis

**Hena Anggreni
NIM.E1E020072**

Dosen Pembimbing I

**Muhammad Tahir, S.Pd., M.Sn
NIP.197303172008011007**

Dosen Pembimbing II

**Muhammad Erfan, S.Pd., M.Pd
NIP.199104072019031011**

Validator Ali Media

**Asri Fauzi, S.Pd., M.Pd
NIP.199110312019031012**

Validator Ahli Mater

**Ayana, S. Pd
NIP.198412312014062010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MATARAM**

2024

PENGANTAR PEMBELAJARAN

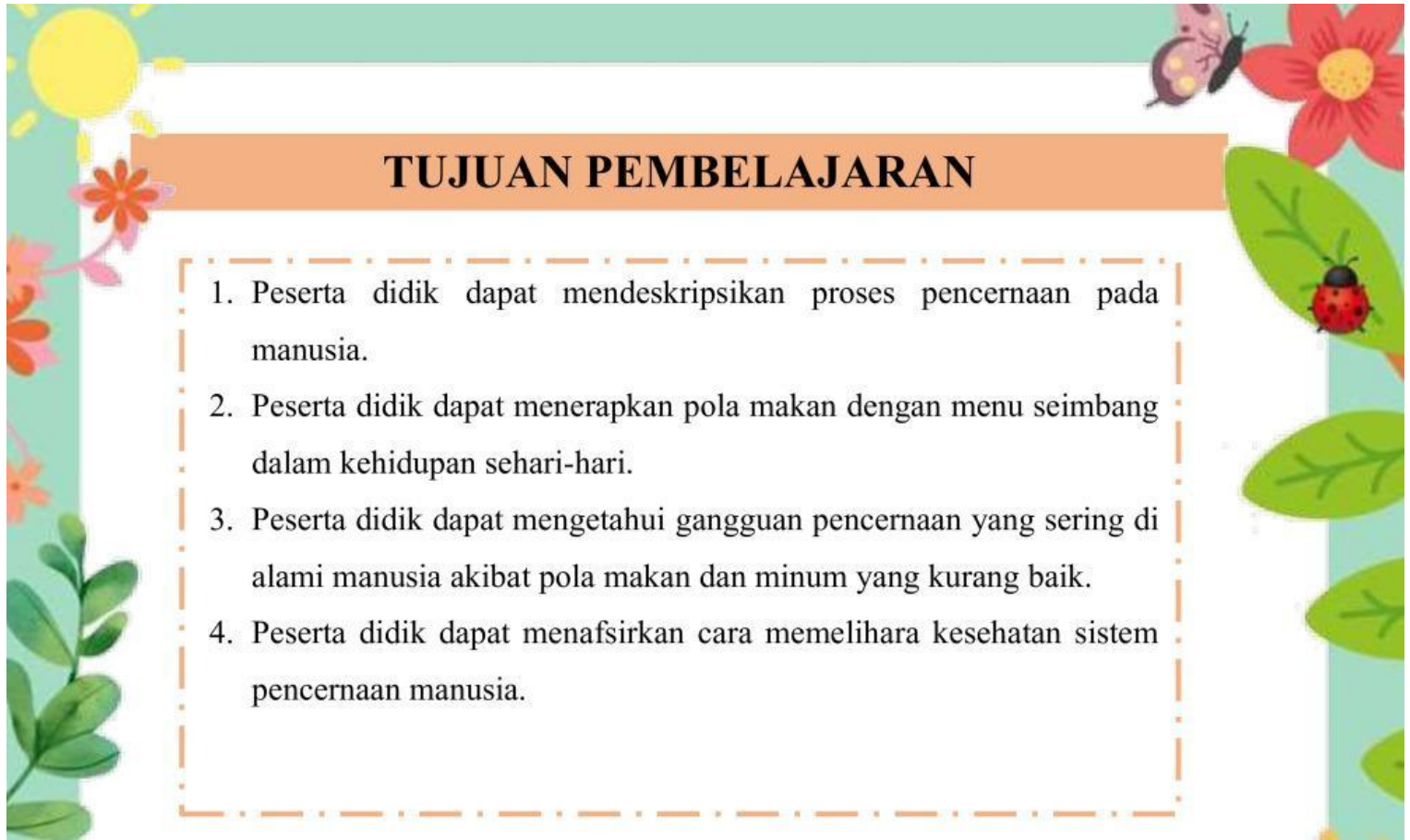
Selamat datang dalam bab baru pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS)! Pada kesempatan kali ini, kita akan menjelajahi topik yang sangat penting dan relevan dalam kehidupan sehari-hari kita, yaitu mengapa kita perlu makan dan minum.

Pada bab ini, kita akan menjelajahi esensi mengapa kita perlu makan dan minum. Kita akan memahami proses biologis, termasuk pencernaan dan penyerapan nutrisi, yang mendukung energi dan fungsi tubuh. Selain itu, kita akan membahas peran nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Dengan memahami esensi dari konsumsi makanan dan minuman, kita akan dapat merancang pola makan yang seimbang dan mendukung kesehatan secara menyeluruh. Selain itu, pengetahuan ini juga akan membantu kita mengapresiasi pentingnya keberlanjutan dan tanggung jawab terhadap lingkungan dalam produksi makanan.

Mari bersama-sama belajar menggunakan *platform liveworksheet* melalui *platform* ini kita kan bersama sama menjelajahi keajaiban di balik kebutuhan dasar kita ini dan menggali lebih dalam mengenai peran penting makanan dan minuman dalam menjaga kehidupan kita tetap berenergi, sehat, dan seimbang. Selamat menikmati pembelajaran ini!





TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat mendeskripsikan proses pencernaan pada manusia.
2. Peserta didik dapat menerapkan pola makan dengan menu seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peserta didik dapat mengetahui gangguan pencernaan yang sering dialami manusia akibat pola makan dan minum yang kurang baik.
4. Peserta didik dapat menafsirkan cara memelihara kesehatan sistem pencernaan manusia.



CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan secara rinci proses pencernaan pada manusia.
2. Peserta didik dapat menyusun menu makanan seimbang yang mencakup semua kelompok makanan yang diperlukan oleh tubuh, serta menerapkan pola makan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai gangguan pencernaan yang sering dialami oleh manusia akibat pola makan dan minum yang tidak sehat. Mereka juga dapat menjelaskan faktor-faktor penyebab dan cara pencegahannya.
4. Peserta didik dapat menafsirkan metode-metode untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan manusia, termasuk menjaga pola makan seimbang, minum air yang cukup, menghindari konsumsi makanan dan minuman yang merusak pencernaan, serta menjaga pola hidup sehat secara umum seperti olahraga secara teratur.

PETUNJUK PENGGUNAAN E-LKPD BERBASIS *LIVEWORKSHEET*

1. Pahami Instruksi: Baca instruksi dengan seksama sebelum memulai. Pastikan Anda memahami tugas yang diberikan.
2. Kerjakan Soal atau Aktivitas: Ikuti instruksi dan kerjakan soal-soal, teka-teki, atau aktivitas yang ada dalam E-LKPD.
3. Gunakan Fitur Interaktif: Manfaatkan fitur interaktif yang disediakan, seperti mengisi jawaban pada kolom isian, memilih jawaban dalam soal pilihan ganda, atau menyelesaikan teka-teki yang disediakan.
4. Perhatikan Petunjuk: Ikuti petunjuk yang diberikan untuk menyelesaikan setiap bagian atau tugas dengan benar.
5. Simpan Pekerjaan: Jika ada opsi untuk menyimpan pekerjaan Anda, pastikan untuk menyimpannya sesuai petunjuk guru atau jika Anda ingin mengulangi pekerjaan tersebut di lain waktu.
6. Kirim Pekerjaan: Jika ada instruksi dari guru untuk mengirimkan hasil pekerjaan, ikuti prosedur yang ditentukan. Ini bisa berupa mengirimkan tangkapan layar atau hasil pekerjaan yang diminta melalui platform pembelajaran yang digunakan.



PETA KONSEP

MENGAPA KITA PERLU MAKAN DAN MINUM



MATERI PEMBELAJARAN

Tuhan yang maha Esa memberikan karunia yang sungguh luar biasa kepada kita. Tuhan menciptakan tubuh kita dengan sistem yang luar biasa. Makanan yang kita makan dapat diproses sedemikian rupa di dalam tubuh kita sehingga menjadikan tubuh kita sehat dan kuat. Tubuh kita bagaikan mesin. Di dalam tubuh makanan diolah sehingga menghasilkan energi. Sedemikian lengkapnya sistem pencernaan yang kita miliki karena Tuhan yang menciptakan.

Tuakah kalian apa itu sistem pencernaan pada manusia? Pencernaan makanan adalah proses pemecahan makanan menjadi sari-sari makanan sehingga dapat digunakan oleh tubuh. Mari kita simak bersama cerita di bawah ini.

Fira dan Nael sedang duduk-duduk di halaman sekolah. Mereka sangat asik bercakap-cakap mengenai menu sarapan pagi.



Hallo, Nael! Ceria sekali pagi ini, lagi *happy* ya?

Betul sekali Fira. Hari ini aku *happy* karena mama masak nasi goreng sayur spesial. Kamu tadi sarapan apa Fira?



Seperti biasa Nael, kata mama kita tidak boleh pilih makanan. Apapun itu yang penting sehat & bergizi.

Betul sekali Fira. Kita harus selalu bersyukur karena diberi rezeki oleh Allah makan makanan yang sehat & bergizi





Dengan mengonsumsi makanan sehat setiap hari maka pencernaan kita jika akan sehat!

Pencernaan itu apa Fira?



Pencernaan itu organ yang ada pada hewan & manusia.

Apakah sistem pencernaan kita memiliki peran atau fungsi bagi kita Fira?



Tentu saja Nael. Sistem pencernaan berfungsi untuk memperhalus makanan sehingga menjadi nutrisi yang dapat di serap oleh tubuh. Begitu Nael.

Ooh jadi begitu. Aku baru tau loh! Oh ya Fira Hari ini kita akan belajar apa saja Fira?



Nah hari ini kita akan mempelajari pentingnya asupan nutrisi bagi keberlangsungan hidup, organ-organ yang berperan dalam sistem pencernaan pada manusia dan gangguan pencernaan yang sering di alami akibat pola makan dan minum yang kurang baik.

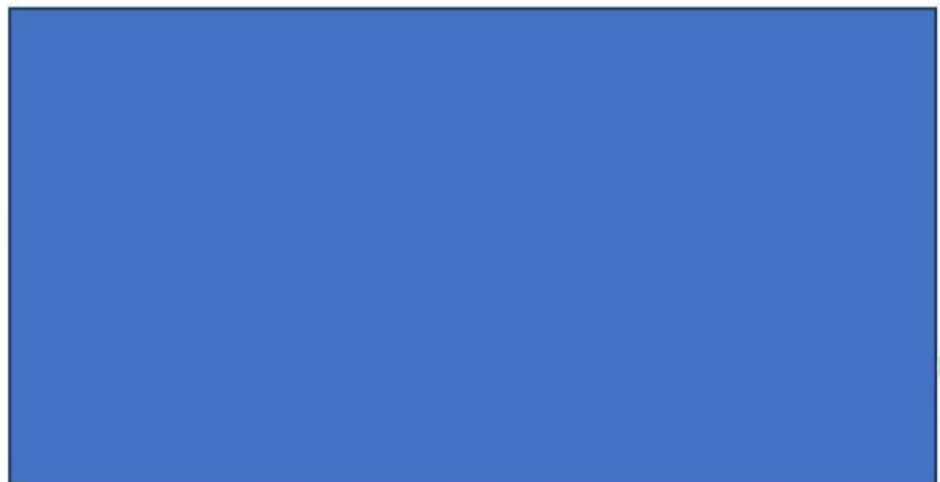
MATERI PEMBELAJARAN

Perhatikan video pembelajaran tentang sistem pencernaan berikut!



Sumber: <https://youtu.be/N5nBOSYgy6E?feature=shared>

Perhatikan materi pembelajaran berikut ini!



GAMES PEMBELAJARAN



Untuk memainkan Games pembelajaran, silakan tekan logo Games di samping untuk memulai!

LEMBAR KERJA PESERTA

Nama

Kelas

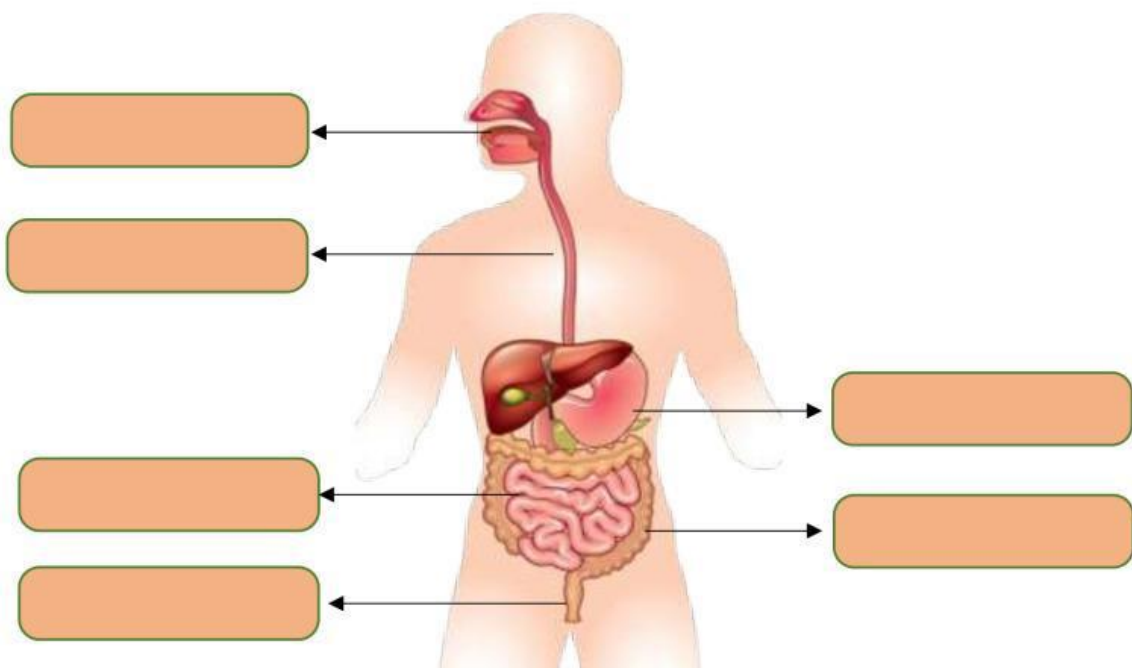
No. Absen



Perhatikan soal-soal berikut, jawablah soal-soal tersebut dengan benar!

SOAL *DRAG AND DROP*

Pasangkan gambar berdasarkan nama organnya dengan cara menarik nama-nama organ dan letakkan pada pasangannya!



KRONGKONGAN

ANUS

MULUT

USUS BESAR

LAMBUNG

USUS HALUS

SOAL SELECT

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Urutan sistem pencernaan pada manusia yang benar di bawah ini yaitu...
 - a. Mulut - lambung - usus besar - kerongkongan - usus halus - anus
 - b. Mulut - usus halus - lambung - kerongkongan - anus - usus besar
 - c. Mulut - kerongkongan - lambung - usus halus - usus besar - anus
 - d. Mulut - kerongkongan - usus halus - lambung - usus besar - anus
2. Sistem pencernaan manusia berfungsi untuk....
 - a. Menyaring udara yang masuk ke tubuh
 - b. Mengatur suhu tubuh
 - c. Menyimpan cadangan makanan
 - d. Menghancurkan makanan dan mengolahnya menjadi nutrisi
3. Proses penyerapan sari-sari makanan terjadi pada organ pencernaan yaitu...
 - a. Lidah
 - b. Usus Halus
 - c. Lambung
 - d. Usus Besar
4. Pencernaan makanan dengan bantuan enzim pepsin terjadi pada organ....
 - a. Lambung
 - b. Mulut
 - c. Anus
 - d. Usus Besar
5. Peran esofagus dalam sistem pencernaan pada manusia yaitu...
 - a. Menghasilkan enzim pencernaan
 - b. Menghancurkan makanan dengan asam lambung
 - c. Mengarahkan makanan dari mulut ke lambung
 - d. Menyerap nutrisi dari makanan



SOAL *WORD SEARCH*

Carilah kata: Protein, Karbohidrat, Lemak, Vitamin, Mineral, Serat, dan Air pada kolom di bawah ini dengan cara menekan setiap kolom huruf!

P	R	O	T	E	I	N	C	B	V	A
E	D	F	H	J	K	L	G	X	I	Z
W	Q	P	S	E	R	A	T	F	T	J
V	L	K	A	I	D	I	N	M	A	O
L	M	V	L	E	B	R	O	T	M	Y
E	U	P	K	V	S	A	C	E	I	D
M	I	N	E	R	A	L	U	H	N	K
A	U	O	X	Z	E	D	G	C	B	M
K	A	R	B	O	H	I	D	R	A	T
B	C	D	A	X	Y	U	I	P	R	Z



SOAL TEXTFIELD

Isilah soal di bawah ini dengan benar!

1. Zat yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi serta darah disebut
2. Zat yang dibutuhkan tubuh berasal dari buah-bahan serta sayur- sayuran disebut zat
3. Karbohidrat akan diolah menjadi zat gula yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan
4. Zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan dalam jumlah besar disebut
5. Zat yang sangat penting untuk kesehatan tubuh, membantu penyerapan vitamin, melindungi organ-organ penting dalam tubuh, dan membantu tubuh agar tetap hangat merupakan fungsi dari



SOAL JOIN ARROW

Perhatikan gambar di bawah ini, lalu cocokkan gambar tersebut sesuai dengan pasangannya!



40%



35%



20%



5%

SOAL SIMPEL TEXT

Bacalah pertanyaan esai dengan teliti sebelum memulai menulis! Gunakan bahasa yang jelas dan efektif dalam menjawab pertanyaan!

1. Jelaskan mengapa kita perlu menerapkan pola makan yang seimbang!

SOAL SPEAKING

Bacalah pertanyaan di bawah ini, lalu berikan jawaban pesan suara Anda. Berbicaralah dengan jelas dan pada volume yang memadai!

1. Sebutkan macam-macam penyakit gangguan pencernaan pada manusia!



SOAL LISTENING

Dengarkan audio di bawah ini dan jawablah pertanyaan yang ada di audio tersebut pada kolom jawaban!



Selesai

