# E-LKPD

## Artikel Ilmiah Populer



**Nama:** _____

**Kelas:** _____

**Sekolah:** _____

LIVEWORKSHEETS

# artikel ilmiah populer
# LKPD 1

## 3 Nutrisi Penting yang Dibutuhkan

**Oleh Pelari**

Lari merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat bagus untuk membakar lemak. Tidak heran banyak orang yang melakukan olahraga ini demi menjaga berat badan dan kesehatannya.

Namun, ada hal yang belum diketahui oleh para orang-orang yang sering dan rutin melakukan olahraga lari. Apa hal tersebut? Ada 3 nutrisi penting yang harus dijaga oleh para pelari agar kesehatan tubuhnya tetap terjaga.

Meskipun olahraga lari secara umum membuat badan sehat, tetapi jika dilakukan tanpa memperhatikan nutrisi-nutrisi di dalam tubuh tercukupi atau tidak, maka lari bisa menyebabkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

Apa saja ke-3 nutrisi tersebut?

1. Karbohidrat

Nutrisi pertama yang harus tercukupi oleh pelari adalah karbohidrat. Jika kita berlari dengan jarak yang jauh dan intensitas tinggi, namun hanya diimbangi dengan karbohidrat yang rendah, maka itu sama saja dengan mengendarai suatu mobil tanpa memakai bahan bakar.

Meskipun kita sudah mengkonsumsi minuman berenergi, namun asupan karbohidrat yang paling baik yaitu bersumber dari makanan alami yang mengandung gizi. Makanan yang paling banyak mengandung karbohidrat yaitu seperti ubi jalar, nasi, gandum, dan masih banyak lagi.

LIVEWORKSHEETS

2. Zat Besi

Nutrisi yang harus dipenuhi selanjutnya yaitu zat besi. Zat besi memiliki peran penting untuk membantu pembentukan sel darah merah, yang mana selanjutnya akan membawa oksigen ke dalam otot tubuh.

Saat berlari, otot akan bekerja dengan keras. Sehingga membutuhkan asupan zat besi yang cukup. Sumber-sumber makanan yang paling banyak mengandung zat besi adalah jenis kacang-kacangan, daging merah, ikan, tahu, dan bayam.

3. Sodium

Nutrisi yang ketiga adalah sodium, seorang pelari sangat memerlukan sodium ketika berlari. Hal ini karena sodium memiliki peran penting pada saat berlari, yaitu sebagai pemenuh kebutuhan cairan tubuh.

Bagi orang yang memiliki keringat asin, sodium merupakan kebutuhan penting yang harus terpenuhi. Ciri-ciri orang yang memiliki keringat asin yaitu ketika keringat yang keluar dari area muka mengenai mata, maka mata akan terasa perih.

Sumber makanan dan minuman yang mengandung sodium adalah keju, roti, sup, dan jenis minuman berenergi.

Demikian ke-3 nutrisi yang harus dipenuhi oleh para pelari aktif dan rutin. Jangan karena ingin hidup sehat, tapi melalaikan kebutuhan nutrisi di dalam tubuh. Karena tubuh membutuhkan nutrisi yang cukup untuk menjaga ketahanan tubuhnya.

LIVEWORKSHEETS

**Setelah membaca teks artikel ilmiah populer, silakan jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat!**

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|---|---|---|
| 1 | Apa yang dimaksud dengan karya tulis ilmiah? | |
| 2 | Apa perbedaan antara karya tulis ilmiah pendidikan dan karya tulis ilmiah populer? | |
| 3 | Tentukan kalimat fakta yang terdapat pada karya tulis ilmiah di atas! | |
| 4 | Tentukan kalimat pendapat yang terdapat pada gambar yang berisi karya tulis ilmiah di atas | |

LIVEWORKSHEETS

| Tentukan struktur serta kaiah kebahasaan yang terdapat dalam teks artikel ilmiah populer yang telah kalian baca! | |
|---|---|
| **Struktur** | **Kutipan dan letak paragraf** |
| | |
| | |
| | |
| | |
| **Kaidah kebahasaan** | |
| | |

LIVEWORKSHEETS



# SELAMAT
# TUGAS ANDA
# TELAH SELESAI DIKERJAKAN









LIVEWORKSHEETS