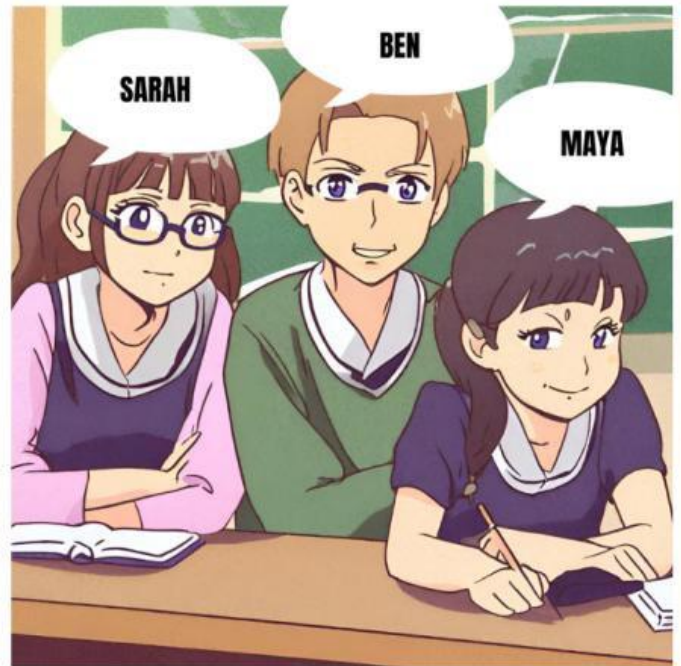


GIZI SEIMBANG



KELAS GIZI





Sarah, Ben, dan Maya pergi ke perpustakaan sekolah untuk mencari informasi tentang gizi seimbang



Sarah, Ben, dan Maya duduk bersama di lantai perpustakaan, membaca buku-buku tentang gizi seimbang dan memeriksa gambar-gambar makanan.





Iya, kita harus mencoba makanan dari semua kelompok gizi."



Kita bisa mulai dengan membuat menu makan siang yang seimbang!"



[Sarah, Ben, dan Maya pergi ke kantin sekolah untuk memilih makanan untuk makan siang.]



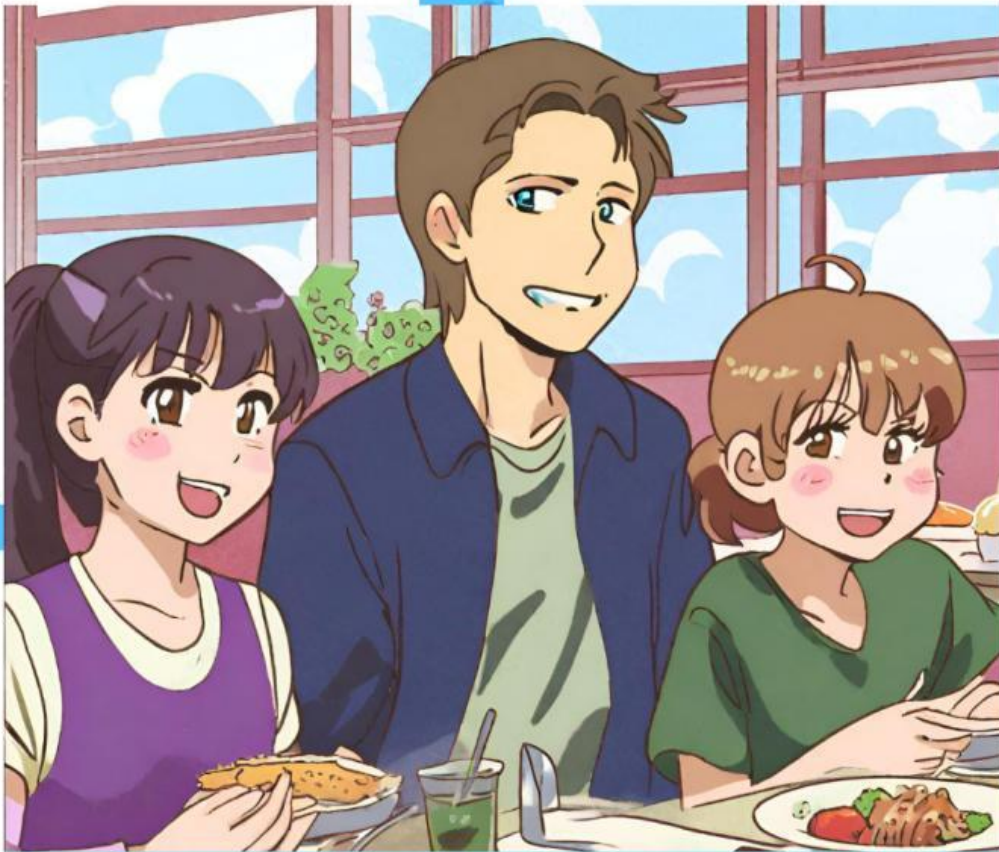
Sarah: "Aku akan ambil sayuran dan buah-buahan untuk vitamin dan serat."



Ben: "Aku akan ambil daging dan sumber protein lainnya."



Maya: "Aku akan ambil nasi dan roti untuk karbohidrat."



Dengan bekerja sama dan belajar tentang gizi seimbang, Sarah, Ben, dan Maya menjadi lebih sadar akan pentingnya makanan sehat dan menu seimbang. Mereka berencana untuk terus menerapkan pengetahuan yang mereka dapatkan dalam kehidupan sehari-hari.

RANGKUMAN

1. komponen Gizi Seimbang: Sarah, Ben, dan Maya belajar tentang komponen gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan serat.
2. Peran Nutrisi dalam Kesehatan: Mereka menyadari bahwa makanan seimbang mengandung nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh.
3. Pengetahuan tentang Makanan Sehat: Melalui membaca dan mempelajari buku-buku tentang gizi seimbang, mereka mendapatkan pengetahuan tentang makanan sehat dari berbagai kelompok gizi.
4. Implementasi Pengetahuan: Setelah mempelajari tentang gizi seimbang, mereka menerapkan pengetahuan tersebut dengan membuat menu makan siang yang seimbang, yang mencakup makanan dari berbagai kelompok gizi.
5. Dampak Makanan Seimbang: Setelah makan makanan seimbang, mereka merasakan peningkatan energi dan merasa lebih sehat, menyoroti hubungan antara makanan seimbang dan kesehatan.

Jodohkan

Karbohidrat

Pembentukan jaringan

protein

serat

apel

sumber energi utama

ayam

protein

serat

membantu pencernaan

manfaat karbohidrat

energi yang lama