

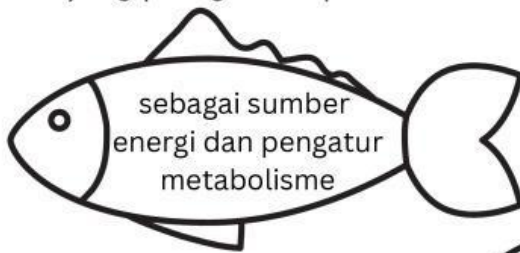
Nama: _____

No. : _____

Kelas: _____

JENIS NUTRISI PENTING UNTUK TUBUH

Pilihlah jawaban dari soal yang tertulis di badan ikan, dengan menuliskan satu jawaban yang paling benar pada ekor ikan (hanya tulis 1 jawaban dan tidak boleh disingkat!)



JENIS NUTRISI PENTING UNTUK TUBUH



Berilah tanda centang pada sumber makanan-makanan yang mengandung nutrisi yang sesuai!

Karbohidrat



Protein



Lemak



Vitamin



Mineral



Air



MEMAHAMI INFORMASI DARI TABEL GIZI MAKAN



Perhatikan tabel informasi nilai gizi ini, kemudian jawablah pertanyaan dengan benar! (Tulis jawaban dalam bentuk angka!)

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji	:	125 ml
Jumlah Sajian per Kemasan	:	2
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total		90 kkal
Energi dari Lemak		10 kkal
%AKG*		
Lemak Total	1 g	2%
Protein	3 g	5%
Karbohidrat Total	18 g	5%
Gula	13 g	
Natrium	45 mg	3%
Kalium	135 mg	3%
Kalsium		10%
Fosfor		10%

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal
Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah

1. Lihat informasi takaran saji dan jumlah sajian per kemasan. Dari informasi tersebut, berapa volume minuman tersebut dalam setiap satu botol? ml
2. Jika kamu minum minuman tersebut sampai habis dalam sekali waktu, berapa banyak kandungan **GULA** yang kamu konsumsi? g
3. Jika kamu hanya mengonsumsi setengah botol saja, berapa jumlah **ENERGI TOTAL** yang kamu konsumsi? kkal
4. Berapa banyak **PROTEIN** yang kamu konsumsi jika kamu meminum satu botol minuman tersebut? g

