

Lembar Kerja Siswa

Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS)

Materi: Pola Makanan yang Menyehatkan Manusia

Kelas: 5 SD

Petunjuk Umum:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat sebelum menjawab.
2. Jawablah seluruh pertanyaan pada lembar jawaban yang tersedia.
3. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d yang kamu anggap paling benar.

Pilihan Ganda (Skor per soal: 10)

1. Berikut ini yang bukan merupakan contoh makanan yang termasuk dalam kategori makanan sehat adalah ...
 - a. Nasi, ikan, sayur bayam, dan buah pisang
 - b. Kentang goreng, ayam crispy, dan minuman bersoda
 - c. Roti gandum, telur rebus, dan susu
 - d. Sup ayam dengan wortel dan brokoli
2. Untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan energi yang cukup sepanjang hari, pola makan yang paling menyehatkan adalah....
 - a. Makan nasi dan lauk-pauk saja tanpa sayur dan buah
 - b. Makan makanan instan dan minum minuman manis setiap hari
 - c. Makan makanan dengan gizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, sayur, dan buah
 - d. Tidak sarapan agar tubuh tidak gemuk
3. Kombinasi makanan berikut yang paling menunjukkan pola makan bergizi seimbang adalah...
 - a. Sepiring nasi, ikan bakar, tumis kangkung, dan sepotong apel
 - b. Roti tawar dengan selai cokelat
 - c. Nasi goreng dengan kerupuk
 - d. Mie instan dengan telur

4. Jika seseorang sering merasa lemas, mudah sakit, dan konsentrasinya terganggu, kemungkinan besar orang tersebut mengalami dampak dari...
- Pola makan yang tidak sehat dan kurang gizi
 - Terlalu banyak minum air putih
 - Terlalu sering berolahraga
 - Tidur terlalu banyak
5. Salah satu cara memelihara kesehatan organ pencernaan kita melalui pola makan adalah dengan...
- Sering minum minuman bersoda
 - Mengonsumsi banyak serat dari buah dan sayur
 - Makan makanan pedas dan berlemak setiap hari
 - Makan terlalu cepat tanpa mengunyah dengan baik
6. Fungsi utama dari protein dan vitamin bagi tubuh kita adalah
- Memberikan rasa kenyang lebih lama
 - Menambah berat badan dengan cepat
 - Membantu pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan menjaga kesehatan tubuh
 - Menyediakan cadangan energi dalam tubuh
7. Andi sering merasa ngantuk saat belajar di sekolah dan perutnya sering sakit. Setelah diperhatikan, Andi sering tidak sarapan dan lebih suka jajan makanan kemasan yang tinggi gula di kantin. Jenis makanan yang seharusnya Andi konsumsi untuk mengatasi masalahnya adalah
- Makanan cepat saji yang gurih
 - Minuman bersoda agar tetap segar
 - Makanan bergizi seimbang seperti nasi, sayur, lauk, dan buah
 - Permen dan kue manis agar tidak mengantuk

8. Sarapan sangat penting bagi kesehatan tubuh dan aktivitas belajarmu di sekolah karena
- Membuat kamu bisa makan lebih banyak saat siang hari
 - Menyediakan energi agar tubuh kuat dan konsentrasi meningkat saat belajar
 - Menghindarkan dari rasa lapar sepanjang hari
 - Menghemat uang jajan di sekolah
9. Makanan yang mengandung karbohidrat berfungsi untuk
- Menjaga kesehatan kulit
 - Memberikan energi bagi tubuh
 - Membentuk tulang dan gigi
 - Membantu memperlancar pencernaan
10. Mengonsumsi makanan yang terlalu banyak lemak dapat menyebabkan ...
- Badan menjadi kuat
 - Mudah lapar
 - Gangguan kesehatan seperti obesitas
 - Pencernaan menjadi lancar

