

LKPD

Ilmu Pengetahuan Alam

Tema: Manusia Memerlukan Makanan

Nama: _____

Kelas: _____



NAMA:.....

KELAS:.....

1. Komposisi makanan yang seimbang terdiri dari...

- A. Karbohidrat, air, dan garam
- B. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air
- C. Protein, lemak, dan gula
- D. Vitamin, mineral, dan garam

2. Zat makanan yang berfungsi utama sebagai sumber energi adalah...

- A. Protein
- B. Lemak
- C. Karbohidrat
- D. Vitamin

3. Berikut ini yang termasuk fungsi utama protein adalah...

- A. Sumber energi utama
- B. Pembentuk dan perbaikan jaringan tubuh
- C. Pelindung organ dalam tubuh
- D. Mengatur suhu tubuh

4. Rumus untuk menghitung Body Mass Index (BMI) yang benar adalah...

- A. $BB \times TB$
- B. BB / TB
- C. $BB / (TB)^2$
- D. $BB \times (TB)^2$

5. Jika seseorang memiliki BMI 30, maka termasuk kategori...

- A. Kurang berat badan
- B. Normal
- C. Kelebihan berat badan
- D. Obesitas

NAMA:.....

KELAS:.....

1. Jelaskan pengertian makanan sehat dan seimbang!

Jawaban:.....

.....

2. Sebutkan dan jelaskan peran utama tiga zat gizi makro dalam tubuh!

Jawaban:.....

.....

3. Apa perbedaan antara BMI dan BMR? Jelaskan fungsi masing-masing!

Jawaban:.....

.....

4. Mengapa penting mengonsumsi makanan yang bervariasi setiap hari?

Jawaban:.....

.....

5. Buatlah contoh menu sehari-hari yang mencerminkan prinsip gizi seimbang!

Jawaban:.....

.....

Zat Makanan

Perhatikan gambar, isilah tabel di bawah ini.

No.	Gambar	Zat Makanan	Fungsi
1.			
2.			
3.			
4.			

Sumber Makanan

Hubungkan gambar di bawah ini dengan sumber makanan yang sesuai.



Nabati

Hewani

Makanan Sehat dan Tidak

Berilah tanda (✓) centang pada gambar makanan yang menyehatkan.



Nama: _____ Kelas: _____

NUTRISI MAKANAN



Perhatikan gambar makanan di bawah ini!



DAGING



IKAN



JAGUNG



SUSU



BROKOLI



WORTEL



NASI



KUBIS



TELUR



PEPAYA

A. Kelompokkan makanan pada gambar diatas berdasarkan kandungan nutrisinya pada tabel di bawah ini!

KARBOHIDRAT	PROTEIN	LEMAK	SERAT	VITAMIN
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____	4. _____	4. _____

B. Berdasarkan gambar di atas, tuliskan satu contoh menu makanan sehat dan seimbang pada kolom di bawah ini!