



**YAYASAN PANGUDI LUHUR**  
**SLB B PANGUDI LUHUR**

Intervensi Dini-TKLB-SDLB-SMPLB-SMALB  
Jl. Pesanggrahan 125, Kembangan, Jakarta Barat 11610 Telp/Fax : (021) 5804223  
Email : [slbpl-jkt@pangudiluhur.org](mailto:slbpl-jkt@pangudiluhur.org) Website : <http://slbpl-jkt.pangudiluhur.org>

Mapel / Materi : IPS / Makanan Sehat-4 Sehat 5 Sempurna  
Nama / Kelas : \_\_\_\_\_ / D3B  
Hari, tanggal : Jumat, 11 Maret 2022

1. Makanan yang punya gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral disebut dengan makanan sehat ....
  - a. 4 sehat 5 sempurna
  - b. 5 sempurna
  - c. 4 sehat dan sempurna
  
2. Karbohidrat adalah makanan yang berguna untuk ....
  - a. membentuk dan memperbaiki tubuh
  - b. melindungi tubuh dari penyakit
  - c. sumber energi/tenaga untuk manusia
  
3. Zat makanan yang berfungsi untuk membentuk dan memperbaiki tubuh manusia adalah ....
  - a. vitamin
  - b. lemak
  - c. protein
  
4. Sayuran dan buah-buahan mengandung ... yang berguna melindungi tubuh dari penyakit.
  - a. vitamin
  - b. lemak
  - c. protein
  
5. Sumber cadangan makanan disebut ....
  - a. vitamin
  - b. lemak
  - c. protein
  
6. Mineral adalah zat yang berguna untuk....
  - a. mengatur yang terjadi di dalam tubuh
  - b. sumber energi
  - c. sumber cadangan makanan untuk manusia
  
7. Makanan pokok adalah makanan yang mengandung ....
  - a. mineral
  - b. karbohidrat
  - c. vitamin

8. Lauk pauk yang berasal dari tumbuhan, contohnya tempe dan tahu. Lauk pauk yang berasal dari tumbuhan disebut ....

- a. hewani
- b. nabati
- c. surgawi

9. Lauk pauk yang berasal dari hewan disebut ....

- a. Hewani
- b. Nabati
- c. alami

10. Contoh produk dari susu, **kecuali** ....



11. Agar tidak dehidrasi kita harus rajin meminum ....

- a. air putih
- b. es krim
- c. madu

12. Setiap hari manusia harus konsumsi air putih minimal ... gelas.

- a. 1
- b. 5
- c. 8

13. Kita harus mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat, berolahraga dan menjaga kebersihan setiap \_\_\_\_\_.

14. Kenapa kita harus mengkonsumsi makanan sehat (4 sehat 5 sempurna)?

Tujuan mengkonsumsi makanan sehat adalah :







- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

15. Selain mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat kita juga harus rajin :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Tariklah garis sesuai jawaban yang tepat!

No	Makanan dan minuman	Kelompok
1.		Makanan pokok
2.		Lauk-pauk
3.		Sayuran
4.		Buah-buahan
5.		Air mineral
6.		Susu dan produk susu