LKPD CERITA BERGAMBAR

MAKANAN DAN NUTRISI

Menjaga Tubuh Sehat Setiap Hari!

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Nilai :

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa memahami berbagai jenis makanan dan kandungan nutrisinya.
2. Siswa memahami peran nutrisi bagi tubuh, terutama pada sistem pencernaan.
3. Siswa dapat memilih makanan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh.
4. Siswa menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

PETUNJUK PENGERJAAN

1. Bacalah cerita bergambar dengan teliti.
2. Amati gambar dan pahami setiap informasi di dalamnya.
3. Kerjakan setiap aktivitas sesuai perintah pada lembar kerja.
4. Tuliskan jawaban pada ruang yang telah disediakan.
5. Diskusikan dengan teman jika perlu.

CERITA BERGAMBAR

Bacalah cerita di bawah ini dengan saksama, lalu kerjakan aktivitasnya!

1 Pagi hari, Dika sarapan sebelum berangkat sekolah. Ia makan nasi, telur, sayur, dan minum susu.

2 Di sekolah, Dika belajar tentang makanan dan nutrisinya. Ia mengetahui bahwa makanan mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Zat Gizi dalam Makanan

- Karbohidrat (sumber energi)
- Protein (pembangun tubuh)
- Lemak (cadangan energi)
- Vitamin (melindungi tubuh)
- Mineral (mengatur fungsi tubuh)
- Air (membantu proses tubuh)

3 Saat siang hari, Dika makan siang dengan lauk bergizi dan buah. Ia tidak lupa minum air putih.

4 Setelah pulang sekolah, Dika bermain sepak bola bersama teman-temannya. Tubuhnya terasa bugar karena ia makan makanan bergizi.

5 Malam hari, Dika belajar lagi tentang sistem pencernaan. Makanan yang kita makan akan dicerna di dalam tubuh menjadi sari-sari makanan yang diserap oleh tubuh.

6 Dika berjanji akan selalu makan makanan bergizi, minum air putih yang cukup, dan berolahraga agar tubuhnya tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

Kunci Sehat Dika

- ☑ Makan bergizi
- ☑ Minum air putih
- ☑ Olahraga teratur
- ☑ Istirahat cukup
- ☑ Jaga kebersihan

AKTIVITAS 1: PAHAMI CERITA

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan cerita di atas!

1. Apa saja makanan yang dimakan Dika saat sarapan?
2. Sebutkan 6 zat gizi yang dipelajari Dika di sekolah!
3. Mengapa Dika merasa bugar saat bermain sepak bola?
4. Sebutkan organ-organ pada sistem pencernaan yang disebutkan dalam cerita!
5. Apa saja kunci sehat yang dilakukan Dika setiap hari?

AKTIVITAS 2: KELOMPOKKAN MAKANAN

Kelompokkan makanan berikut ke dalam kelompok yang sesuai dengan zat gizinya! Tulis nomor pada tabel!

Karbohidrat	Protein	Lemak	Vitamin	Mineral/ Air

AKTIVITAS 3: URUTKAN PROSES PENCERNAAN

Urutkan gambar di bawah ini sesuai dengan proses pencernaan makanan! Tuliskan nomor urut pada kotak!

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Makanan yang kita makan diubah menjadi energi dan zat yang dibutuhkan tubuh. Jika kita makan sembarangan, tubuh bisa sakit. Jadi, pilihlah makanan bergizi setiap hari!

LATIHAN

A. Pilihan Ganda

Pilih jawaban yang paling tepat!

1. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah ....
   a. Protein
   b. Lemak
   c. Karbohidrat
   d. Vitamin
2. Minum air putih yang cukup setiap hari bermanfaat untuk ....
   a. menambah berat badan
   b. membantu proses pencernaan
   c. membuat merasa haus
   d. menambah rasa lapar

B. Isian Singkat

Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Zat gizi yang berfungsi membangun dan memperbaiki jaringan tubuh adalah _____.
2. Organ pencernaan yang berfungsi menyerap sari-sari makanan adalah _____.
3. Contoh makanan sumber protein hewani adalah _____ dan _____.
4. Agar tubuh tetap sehat, kita harus makan _____, berolahraga, dan istirahat _____.

C. Menjodohkan

Tarik garis untuk memasangkan zat gizi dengan fungsinya!

1. Karbohidrat	Melindungi tubuh dari penyakit
2. Protein	Sumber energi utama
3. Lemak	Cadangan energi & menjaga suhu tubuh
4. Vitamin	Membantu pertumbuhan & perbaikan tubuh
5. Mineral	Mengatur fungsi tubuh (misal: tulang, darah)

REFLEKSI SISWA

1. Apa hal baru yang kamu pelajari hari ini?
2. Bagian mana dari kegiatan ini yang paling kamu sukai? Mengapa?
3. Apa yang masih ingin kamu pelajari lebih lanjut?

@siswohardianto LIVEWORKSHEETS