Nutrisi dalam Makanan

Name : Class : .....

Karbohidrat sebagai sumber energi

Tubuh memerlukan energi untuk melakukan aktivitas setiap harinya. Salah satu sumber energi adalah karbohidrat. Karbohidrat adalah sumber energi yang memiliki kandungan gula. Satu gram karbohidrat akan menghasilkan 4,1 kilokalori (kkal). Secara umum, karbohidrat dibagi ke dalam tiga jenis, yaitu gula, serat, dan pati.

Sumber makanan yang mengandung gula adalah susu, madu, dan buah-buahan. Sereal, kacang-kacangan ataupun sayuran merupakan contoh sumber makanan yang mengandung serat. Sumber pati dapat ditemukan pada kentang, singkong, ubi, dan umbi-umbi lainnya.

Jumlah asupan karbohidrat tetap ada batas aturannya. Jika mengonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit atau gangguan, contohnya diabetes. Sebaliknya, jika kekurangan akan membuat tubuh lemas dan membuat tidak fokus dalam beraktivitas. Oleh karena itu, menjaga pola makan seimbang antara karbohidrat dengan sumber nutrisi lainnya berperan penting demi kesehatan tubuh yang optimal.

Berdasarkan teks tersebut, beri tanda centang (✓) pada kotak di depan pernyataan-pernyataan yang sesuai.

- ☐ Karbohidrat adalah sumber energi utama manusia.
- ☐ Satuan kalor dalam SI, yaitu kilokalori.
- ☐ Pengukuran kadar gula dalam tubuh manusia dengan cara tes darah.
- ☐ Kekurangan konsumsi karbohidrat akan membuat tekanan darah menjadi rendah

Berdasarkan teks tersebut, apakah kamu "Setuju" atau "Tidak setuju" berkaitan dengan orang yang hobi makan kentang goreng dan marning (jagung goreng), tetapi tidak diimbangi dengan berolahraga, cenderung bertubuh gemuk terutama bagian perut dan pinggul?

☐ Setuju ☐ Tidak Setuju

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

Nutrisi dalam Makanan

Name : Class :

Berdasarkan teks tersebut, apakah pernyataan berikut benar atau salah? Beri tanda centang (✓) pada kolom Benar atau Salah untuk setiap pernyataan.

Pernyataan	Benar	Salah
Satu porsi kentang goreng dan 1 gelas jus buah jeruk adalah contoh karbohidrat jenis pati		
Kekurangan konsumsi gula darah akan menyebabkan mual, muntah, dan pingsan.		
Konsumsi karbohidrat akan berhubungan dengan perubahan angka berat		

Tentukan kandungan nutrisi pada makanan berikut! Letakkan makanan pada kolom yang sesuai dengan kandungan utamanya

Lemak	Karbohidrat	Vitamin C	Kalsium

Protien	Vitamin A	Natrium	Vitamin D

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS