

Nama :

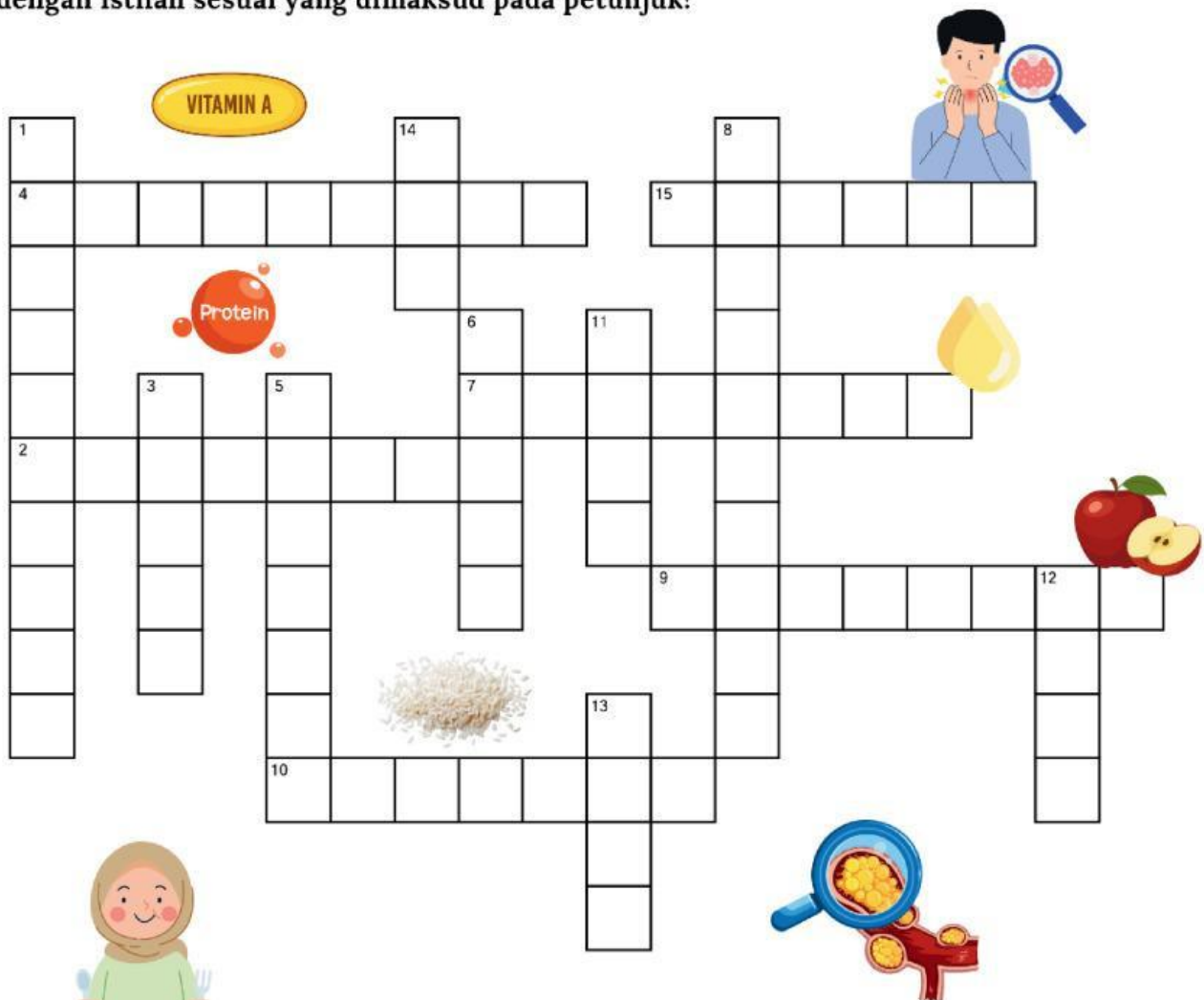
Kelas :

Makanan dan Sistem Pencernaan

Makhluk hidup membutuhkan makanan untuk tetap hidup dan melakukan aktivitasnya sehari-hari. Di dalam makanan terkandung zat-zat (nutrien) yang sangat dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi dan memperbaiki sel atau jaringan tubuh yang rusak. Pengolahan makanan menjadi nutrien melalui sistem pencernaan.

Nilai

1. Jawablah teka-teki silang di bawah ini dengan mengisi jajaran kotak (mendatar/menurun) dengan istilah sesuai yang dimaksud pada petunjuk!



Mendatar

2. Gejala khas pada penyakit yang disebabkan karena kekurangan vitamin C
4. Unit penyusun protein
7. Jenis asam amino yang tidak diproduksi tubuh dan harus didapatkan dari makanan
9. Karbohidrat sederhana yang banyak dikandung secara alami pada buah-buahan
10. Nutrisi yang tidak dibuat oleh makhluk hidup, namun keberadaannya sangat dibutuhkan tubuh meski dalam jumlah sedikit
15. Penyakit yang disebabkan karena kekurangan asupan mineral yodium (I)

Nama :

Kelas :

Menurun

1. Penyakit utama yang disebabkan oleh kekurangan vitamin A
3. Jenis lemak yang tidak dibutuhkan oleh tubuh dan dianggap sebagai lemak paling berbahaya
5. Salah satu jenis mineral yang terkandung dalam garam dapur
6. Jenis lemak yang banyak ditemukan pada produk hewani
8. Jenis lemak yang diproduksi secara alami oleh hati dan berperan membentuk struktur membran sel, namun dalam kadar yang tinggi dalam darah dapat menyumbat pembuluh darah
11. Jenis mineral yang berperan membentuk hemoglobin pada sel darah merah
12. Makanan yang kaya akan kalsium
13. Karbohidrat kompleks (polisakarida) yang terbentuk dari ikatan rantai panjang molekul-molekul glukosa
14. Senyawa yang berperan melarutkan berbagai zat kimia di dalam sel dan membentuk sekitar 60-70% dari total berat badan manusia

2. Isilah bagian rumpang pada tabel informasi nutrisi berikut dengan tepat merujuk pada jenis nutrisi, manfaat, dan sumbernya!

Nutrisi	Manfaat	Sumber Nutrisi	Gejala Kekurangan
Karbohidrat			Kelelahan ekstrem dan lemas, pusing, ketosis, kram otot.
.....	Membangun, memperbaiki, dan memelihara jaringan tubuh	Daging, ikan, telur, susu, keju, dan udang; Tempe, tahu, kacang kedelai, kacang hijau, dan kacang tanah.	
.....		Alpukat, minyak zaitun, kacang almond, kacang mete, ikan, mentega, minyak kelapa, dan santan.	Kulit kering dan bersisik, defisiensi vitamin, sering merasa dingin, gangguan hormonal
.....		Sayuran dan buah-buahan berwarna hijau tua dan oranye, produk olahan susu.	Gangguan penglihatan, kulit, dan imunitas.
.....	Digunakan dalam sintesis kolagen; antioksidan	Buah jeruk, brokoli, tomat	
Vitamin D	Membantu penyerapan dan penggunaan kalsium dan fosfor.		
Vitamin E		Minyak sayur, kacang-kacangan, biji-bijian	
.....		Susu dan olahannya, sayuran hijau gelap, kacang-kacangan	Pertumbuhan terhambat, kehilangan massa tulang
Magnesium			Gangguan sistem saraf
Besi		Daging, telur, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran berdaun hijau	