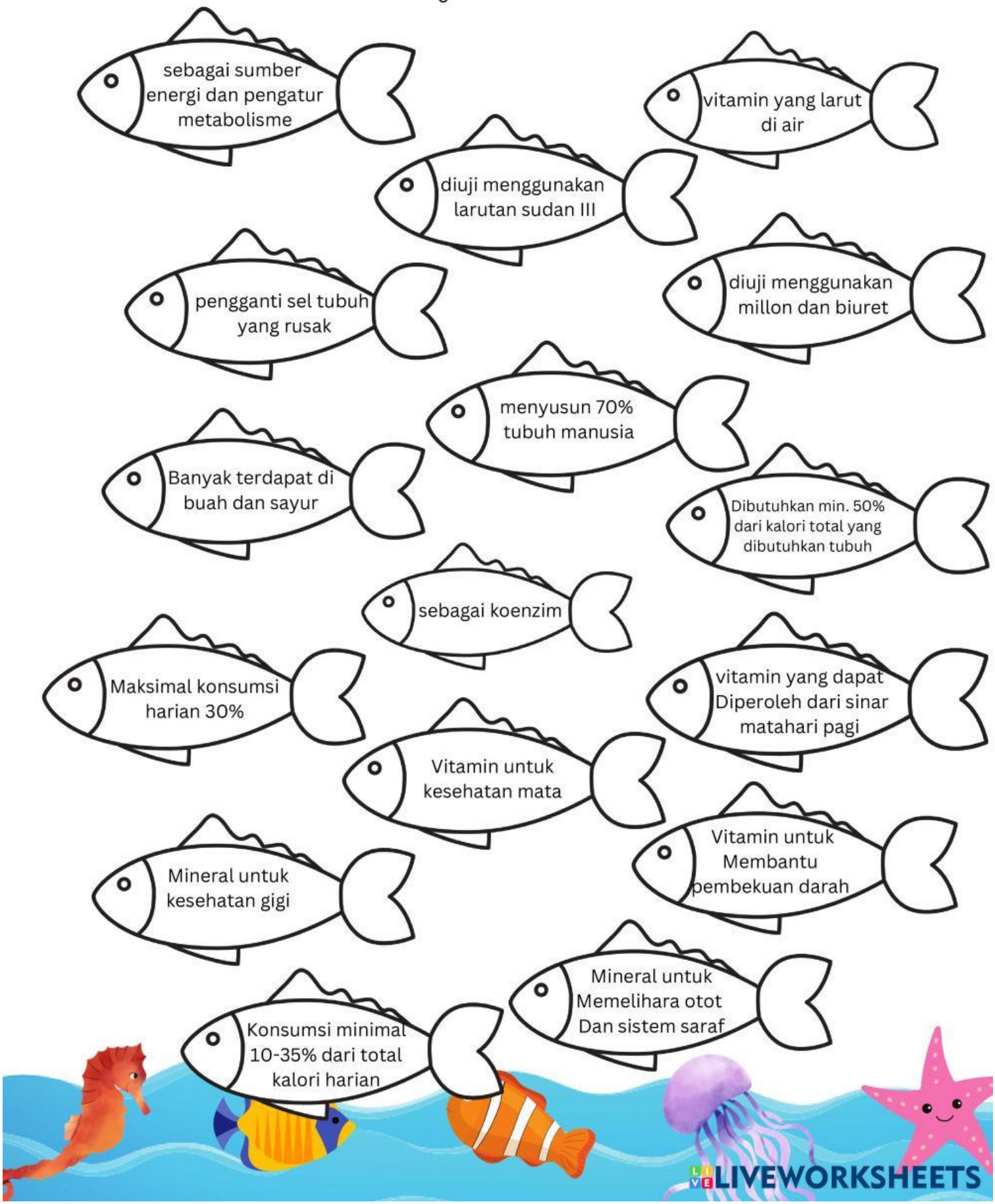
Nama: _____ No. : _____ Kelas: _____

JENIS NUTRISI PENTING UNTUK TUBUH

Pilihlah jawaban dari soal yang tertulis di badan ikan, dengan memilih jawaban yang benar pada bagian ekor ikan!



LIVEWORKSHEETS

JENIS NUTRISI PENTING UNTUK TUBUH



Berilah tanda centang pada 3 sumber makanan-makanan yang mengandung nutrisi yang sesuai!

Karbohidrat



Protein



Lemak



Vitamin



Mineral



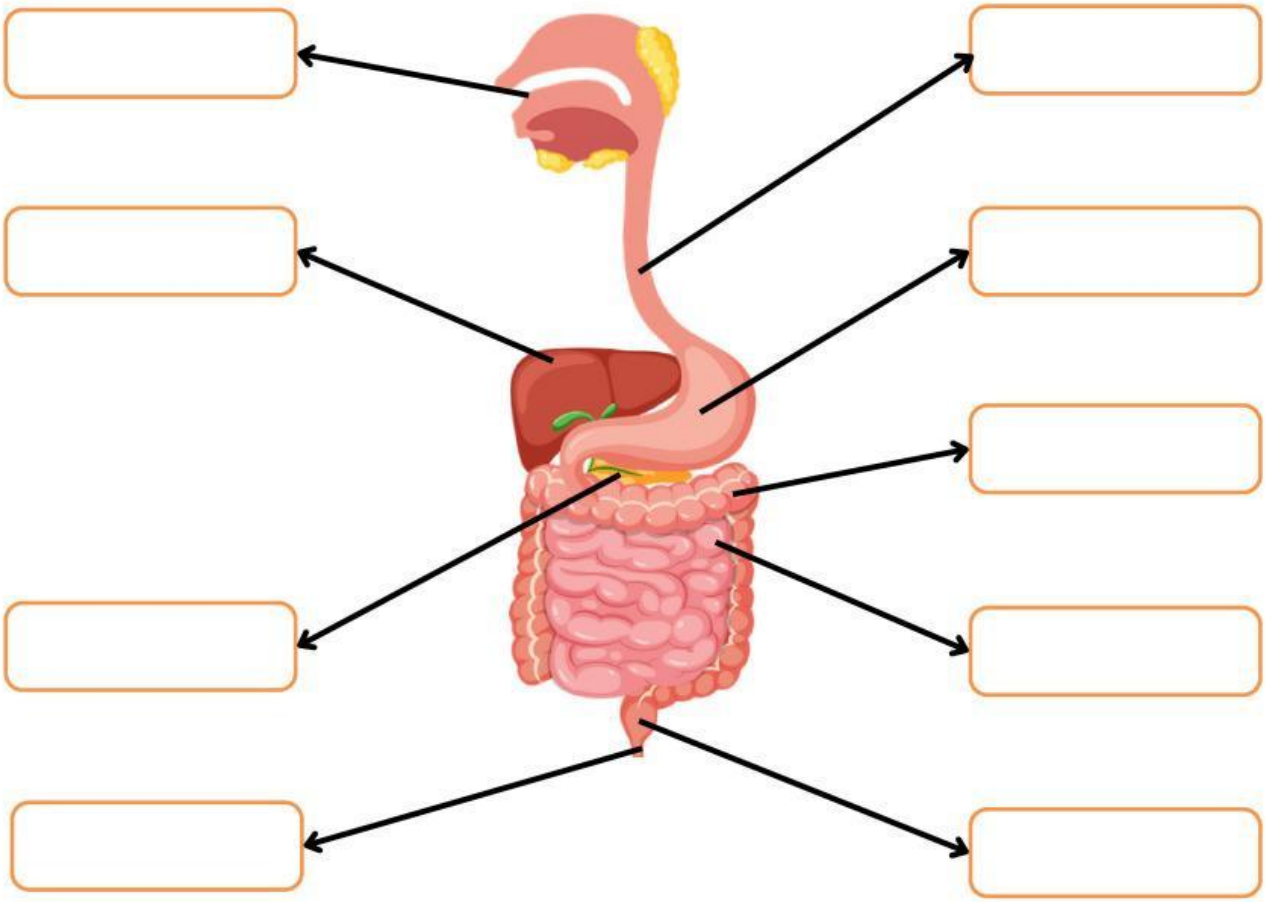
Air



LIVEWORKSHEETS

SISTEM PENCERNAAN MANUSIA

Tulis nama organ pencernaan berikut kemudian berikan fungsi setiap organnya dengan memindahkan pilihan jawaban yang tersedia di bawah organ yang sesuai!



Fungsi organ pencernaan:

- menyerap nutrien yang terdapat pada makanan
- menampung feses sebelum dikeluarkan tubuh
- membunuh bakteri yang masuk ke makanan
- menghaluskan makanan secara mekanis dan kimiawi
- mengatur kadar air pada sisa makanan
- menghasilkan getah empedu
- tempat keluarnya feses
- menghasilkan enzim pencerna makanan di usus halus
- saluran penghubung rongga mulut dan lambung

LIVEWORKSHEETS

MEMAHAMI INFORMASI DARI TABEL GIZI MAKAN



Perhatikan tabel infomasi nilai gizi ini, kemudian jawablah pertanyaan dengan benar! (Tulis jawaban dalam bentuk angka!)



INFORMASI NILAI GIZI

Takaran Saji	: 125 ml	
Jumlah Sajian per Kemasan	: 2	
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total		**90 kkal**
Energi dari Lemak		10 kkal
		%AKG*
Lemak Total	**1 g**	**2%**
Protein	**3 g**	**5%**
Karbohidrat Total	**18 g**	**5%**
Gula	13 g	
Natrium	**45 mg**	**3%**
Kalium	135 mg	3%
Kalsium		10%
Fosfor		10%

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

1. Lihat informasi takaran saji dan jumlah sajian per kemasan. Dari informasi tersebut, berapa volume minuman tersebut dalam setiap satu botol? ..... ml
2. Jika kamu minum minuman tersebut sampai habis dalam sekali waktu, berapa banyak kandungan **GULA** yang kamu konsumsi? ..... g
3. Jika kamu hanya mengonsumsi setengah botol saja, berapa jumlah **ENERGI TOTAL** yang kamu konsumsi? ..... kkal
4. Berapa banyak **PROTEIN** yang kamu konsumsi jika kamu meminum satu botol minuman tersebut? ..... g







LIVEWORKSHEETS