

# LKPD

## ILMU PENGETAHUAN ALAM

**Kelas VI Sekolah Dasar**

**Nama:**

**Kelas:**



# LATIHAN SOAL

1. Salah satu kebiasaan yang baik untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan adalah ....

- A. jarang mengonsumsi sayur dan buah
- B. mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- C. mengonsumsi makanan manis secara berlebihan
- D. mengabaikan kebersihan makanan

2. Sebelum makan, kita sebaiknya mencuci tangan menggunakan sabun agar ....

- A. makanan terasa lebih manis
- B. tubuh menjadi lebih tinggi
- C. kotoran dan kuman pada tangan berkurang
- D. makanan lebih cepat habis

Makanan seperti sayur dan buah penting dikonsumsi karena ....

- A. menjadi satu-satunya sumber makanan tubuh

3. mengandung serat yang membantu melancarkan pencernaan

- C. membuat kita tidak membutuhkan air putih
- D. dapat menggantikan seluruh kebutuhan gizi

4. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan sebaiknya ....

- A. dipertahankan setiap hari
- B. ditingkatkan jumlahnya
- C. dibatasi sebagai bagian dari pola makan sehat
- D. menggantikan makanan utama

5. Ketika membeli jajanan di sekolah, sebaiknya kita memilih makanan yang ....

- A. warnanya paling mencolok
- B. dijual tanpa penutup
- C. kebersihan dan keamanannya terjaga
- D. rasanya paling manis

# ISIAN SINGKAT

1. Proses pengolahan makanan agar zat gizinya dapat dimanfaatkan tubuh disebut proses .....  
.....
2. Organ pencernaan tempat makanan pertama kali masuk dan dikunyah adalah .....  
.....
3. Zat dalam sayur dan buah yang membantu melancarkan pencernaan disebut .....  
.....
4. Sebelum makan, kita perlu mencuci tangan menggunakan .....  
.....
5. Pola makan yang baik harus memperhatikan keberagaman makanan dan kebutuhan .....  
.....
6. Konsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebihan perlu .....  
.....



# MENCOCOKKAN



Sayur dan buah

Membantu melancarkan pencernaan



Makanan berlemak

Mengganggu usus jika berlebihan.



Air putih

Menjaga hidrasi & bantu pencernaan.



Minuman manis

Memberikan energi tubuh.



Makanan pokok

Risiko obesitas & gangguan pencernaan.

# TEKA-TEKI SILANG SISTEM PENCERNAAN

## MENDATAR

1. Organ tempat makanan dikunyah pertama kali (5 huruf)
2. Makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh. (7 huruf)
3. Kebiasaan membersihkan tangan sebelum makan. (8 huruf)
4. Zat dalam sayur dan buah yang membantu melancarkan pencernaan. (5 huruf)
5. Minuman yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kebutuhan cairan. (4 huruf)

## MENURUN

1. Organ yang mengolah makanan setelah melewati kerongkongan. (7 huruf)
2. Proses pengolahan makanan di dalam tubuh. (10 huruf)
3. Kebiasaan menjaga tubuh agar terhindar dari kotoran dan kuman. (9 huruf)

