

LKPD

ILMU PENGETAHUAN ALAM DAN SOSIAL

KELAS 5 SEKOLAH DASAR

Nama :

Kelas :



Capaian Pembelajaran :

- Merefleksikan sistem organ tubuh manusia yang dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan tubuhnya buatkan tujuan pembelajaran nya

Tujuan Pembelajaran :

- Murid dapat menghubungkan fungsi organ tubuh dengan cara menjaga kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari.
- Murid dapat menyimpulkan pentingnya menjaga kesehatan organ tubuh melalui kebiasaan hidup sehat.

Cara Petunjuk Pengerjaan LKPD

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai mengerjakan LKPD.
2. Tuliskan nama lengkap dan kelas pada kolom identitas yang telah disediakan di setiap lembar aktivitas.
3. Bacalah setiap perintah dan petunjuk di setiap Aktivitas dengan teliti:
 - Aktivitas 1: Isilah tabel mengenai jenis nutrisi, contoh makanan, dan menu makanan seimbang dengan tepat.
 - Aktivitas 2: Tarik garis lurus/putus-putus untuk menjodohkan jenis zat gizi di kolom kiri dengan fungsinya yang sesuai di kolom kanan.
 - Aktivitas 3: Lengkapilah tabel fungsi zat gizi bagi tubuh beserta contoh sumber makanannya.
 - Aktivitas 4: Bacalah cerita tentang "Doni yang Sakit Perut" dengan cermat, lalu jawablah pertanyaan-pertanyaan yang ada berdasarkan cerita tersebut.
4. Tanyakan kepada guru jika ada petunjuk atau soal yang belum dipahami.
5. Periksa kembali seluruh jawabanmu sebelum dikumpulkan.

Aktivitas 1

Nama: _____ Kelas: _____

Pencernaan Manusia

perhatikan gambar tabel dibawah ini, isilah dengan benar dan tepat.



Jenis Nutrisi dalam Makanan



1. Jenis nutrisi: Lemak
Contoh: Daging, susu, dan kacang
2. Jenis Nutrisi:.....
Contoh:.....
3. Jenis Nutrisi:.....
Contoh:.....
4. Jenis Nutrisi:.....
Contoh:.....
5. Jenis Nutrisi:.....
Contoh:.....

Menu Makanan Seimbang

- | | | |
|----------|----------|-------------|
| 1. Nasi | Nutrisi: | Karbohidrat |
| 2. _____ | Nutrisi: | _____ |
| 3. _____ | Nutrisi: | _____ |
| 4. _____ | Nutrisi: | _____ |



Aktivitas 2

Menjodohkan Zat Gizi



Petunjuk:

Tarik garis putus-putus dari jenis zat gizi di kolom kiri ke fungsi yang sesuai di kolom kanan!



ZAT GIZI



1. Karbohidrat



2. Protein



3. Lemak



4. Vitamin



5. Mineral



6. Air



7. Serat

FUNGSI ZAT GIZI

Mengatur berbagai proses di dalam tubuh seperti pembentukan tulang dan gigi, serta menjaga keseimbangan cairan tubuh.



Membantu proses metabolisme, menjaga daya tahan tubuh, dan melindungi sel dari kerusakan.



Membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, membentuk otot, dan menghasilkan enzim serta hormon.



Memberi energi utama bagi tubuh untuk beraktivitas sehari-hari.



Membantu melancarkan sistem pencernaan dan mencegah sembelit.



Membantu tubuh menyerap vitamin larut lemak (A, D, E, K), melindungi organ tubuh, dan memberi energi cadangan.



Melarutkan zat gizi, mengangkut nutrisi ke seluruh tubuh, serta membuang sisa metabolisme.



Tahukah Kamu?

Tubuh yang sehat berawal dari makanan bergizi dan pola hidup seimbang!



Hebat!

Kamu sudah belajar mengenal zat gizi!





Aktivitas 3



Lengkapi Fungsi Zat Gizi



Petunjuk:

Lengkapilah tabel berikut dengan menuliskan fungsi setiap zat gizi bagi tubuh dan contoh sumber makanannya!

Nama Zat Gizi	Fungsi bagi Tubuh	Contoh Sumber Makanan
 1. Karbohidrat		
 2. Protein		
 3. Lemak		
 4. Vitamin		
 5. Mineral		
 6. Air		
 7. Serat		



Tahukah Kamu?

Makanan bergizi seimbang membantu tubuh tumbuh sehat, berenergi, dan terhindar dari berbagai penyakit! 🍏



Aktivitas 4

Gangguan Organ Pencernaan

Jawablah pertanyaan di bawah ini.

Cerita Doni yang Sakit Perut

Doni adalah siswa kelas 5 yang sangat suka bermain sepak bola. Suatu hari, Doni bangun kesiangan sehingga tidak sempat sarapan. Saat istirahat pertama di sekolah, perutnya sangat lapar. Doni langsung membeli mie instan pedas dan memakannya dengan sangat cepat tanpa dikunyah dengan baik karena ingin cepat bermain. Sore harinya, Doni merasakan sakit perut yang sangat. Ibunya membawanya ke dokter, dan dokter mengatakan bahwa pencernaan Doni terganggu karena kebiasaan makan yang tidak baik.



1. Menurut kalian, mengapa Doni bisa sakit perut? Jawaban:

2. Apa yang seharusnya dilakukan Doni agar tidak sakit perut? Jawaban: