

Lembar Kerja Peserta Didik

LKPD

Ilmu Pendidikan Alam dan Sosial
Kelas VI

Nama : _____ Kelas : _____



Tema: Makanan Bergizi Untuk Kesehatan Pencernaanmu



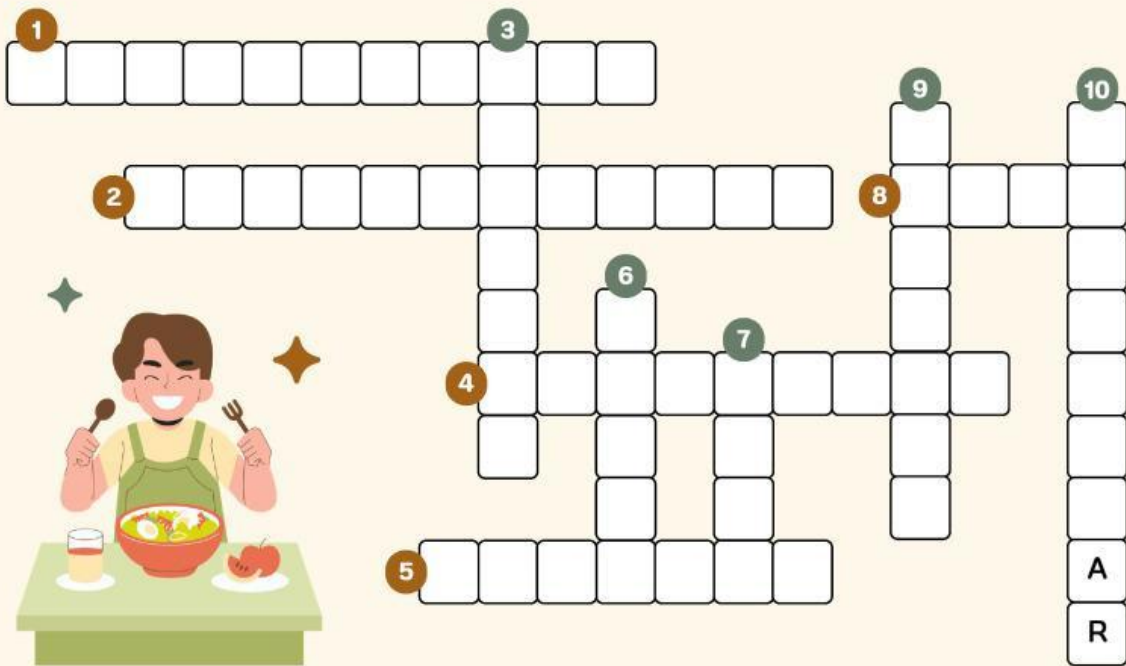
Nama: _____

Kelas: _____

Pencernaan Manusia

Selesaikanlah teka-teki silang di bawah ini!

Teka-teki Silang



Mendatar

- 1 Nutrisi yang terkandung dalam telur, ikan, dan daging.
- 2 Membawa makanan dari mulut menuju lambung.
- 4 Menyerap nutrisi makanan dan mengubahnya menjadi energi
- 5 Nutrisi yang terkandung dalam nasi, singkong, dan kentang.
- 8 Mengeluarkan feses dari tubuh.

Menurun

- 3 Tempat penyimpanan sementara feses sebelum dikeluarkan.
- 6 Tempat pertama kali makanan masuk dan dihancurkan.
- 7 Menghasilkan empedu untuk mencerna lemak.
- 9 Mencerna makanan dengan enzin dan asam lambung.
- 10 Menyerap air dari sisa makanan.

Nama :

Kelas :

Latihan soal

Isilah jawaban di bawah ini sesuai dengan petunjuk!



A. Pilihan Ganda

Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang benar!

1. Rina makan nasi tanpa mengunyahnya dengan baik. Setelah masuk ke lambung, nasi tersebut tetap harus dicerna sebelum zat gizinya diserap tubuh. Kesimpulan yang paling tepat adalah ...

- | | |
|---|---|
| a. Nasi hanya dicerna secara mekanik di lambung. | c. Nasi langsung diserap tubuh tanpa proses pencernaan. |
| b. Pencernaan mekanik di mulut membantu memperkecil makanan sehingga lebih mudah dicerna selanjutnya. | d. Pencernaan kimiawi hanya terjadi di usus besar. |

2. Setelah makan makanan yang mengandung protein, tubuh perlu menguraikan protein menjadi zat yang lebih sederhana agar dapat diserap. Proses pencernaan kimiawi protein terutama terjadi di lambung dengan bantuan enzim....

- | | |
|---|--|
| a. Amilase, yang memecah protein menjadi gula. | c. Lipase, yang mengubah protein menjadi lemak. |
| b. Pepsin, yang membantu memecah protein menjadi bagian yang lebih sederhana. | d. Maltase, yang mengubah protein menjadi vitamin. |

3. Budi terbiasa makan terburu-buru dan jarang mengunyah makanan hingga halus. Kebiasaan tersebut sebaiknya diubah karena ...

- | | |
|---|---|
| a. Makanan akan kehilangan seluruh kandungan gizinya. | c. Makanan menjadi lebih sulit diolah pada tahap pencernaan berikutnya. |
| b. Lambung tidak dapat bekerja sama sekali. | d. Usus besar akan berhenti menyerap air. |

4. Perhatikan kegiatan berikut!

1. Gigi memotong dan menghaluskan makanan.
2. Enzim amilase membantu memecah pati.
3. Lambung mengaduk makanan.
4. Enzim pepsin membantu mencerna protein.

Kegiatan yang termasuk pencernaan kimiawi adalah ...

- | | |
|------------|------------|
| a. 1 dan 2 | c. 2 dan 4 |
| b. 1 dan 3 | d. 3 dan 4 |

5. Setiap hari, Dika hanya makan mi instan dan jarang mengonsumsi sayur serta buah. Ia kemudian mengalami kesulitan buang air besar. Perubahan pola makan yang paling tepat adalah ...

- | | |
|--|---|
| a. Mengurangi minum air agar perut tidak penuh. | c. Menghindari semua makanan yang mengandung karbohidrat. |
| b. Menambah konsumsi sayur, buah, dan air putih. | d. Mengganti seluruh makanannya dengan makanan berlemak. |

Latihan soal

Isilah jawaban di bawah ini sesuai dengan petunjuk!



6. Seorang siswa ingin menjaga kesehatan sistem pencernaannya. Ia memiliki empat pilihan menu sarapan berikut. Menu yang paling seimbang adalah ...

- a. Mi instan dan minuman manis.
- b. Keripik kentang dan minuman bersoda.
- c. Nasi, telur, sayur, buah, dan air putih.
- d. Roti manis dan permen.

7. Sari mengonsumsi makanan berserat, tetapi jarang minum air putih. Ia masih mengalami sembelit. Penjelasan yang paling tepat adalah ...

- a. Serat tidak memiliki manfaat bagi pencernaan.
- b. Air membantu serat bekerja dengan baik dalam menjaga kelancaran buang air besar.
- c. Air putih menghambat gerakan usus.
- d. Serat hanya dibutuhkan oleh lambung.

8. Andi ingin mengetahui perbedaan pencernaan mekanik dan kimiawi. Ia mengamati proses makanan di mulut dan lambung. Pernyataan yang benar adalah ...

- a. Mengunyah merupakan pencernaan kimiawi, sedangkan enzim merupakan pencernaan mekanik.
- b. Mengunyah merupakan pencernaan mekanik, sedangkan enzim membantu pencernaan kimiawi.
- c. Keduanya hanya terjadi di usus besar.
- d. Pencernaan mekanik dan kimiawi tidak saling berkaitan.

9. Setelah makan, seseorang mengalami diare. Agar tubuh tidak kekurangan cairan, tindakan awal yang tepat adalah ...

- a. Menghentikan minum untuk mengurangi frekuensi buang air besar.
- b. Mengonsumsi minuman bersoda sebanyak mungkin.
- c. Memenuhi kebutuhan cairan dan menggunakan oralit sesuai petunjuk bila diperlukan.
- d. Menghindari semua makanan selama beberapa hari.

10. Sekolah mengadakan program membawa bekal sehat untuk menjaga kesehatan pencernaan siswa. Program yang paling tepat adalah ...

- a. Membiasakan siswa membawa makanan tinggi gula setiap hari.
- b. Menganjurkan siswa hanya makan makanan cepat saji.
- c. Mengajak siswa membawa makanan beragam, berserat, bergizi seimbang, dan cukup air putih.
- d. Melarang siswa mengonsumsi semua makanan yang mengandung lemak.

B. Isian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Proses penghancuran makanan menggunakan gigi dan gerakan otot lambung disebut pencernaan
2. Enzim amilase dalam air liur membantu memecah zat makanan berupa
3. Organ yang paling banyak berperan dalam penyerapan zat gizi hasil pencernaan adalah
4. Seseorang yang jarang makan sayur dan buah dapat mengalami sembelit karena kekurangan
5. Sebutkan dua contoh makanan yang mengandung probiotik dan dapat membantu menjaga keseimbangan mikroorganisme usus!

C. Uraian

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Riko makan dengan terburu-buru dan tidak mengunyah makanannya dengan baik. Analisislah bagaimana kebiasaan tersebut dapat memengaruhi proses pencernaannya!

2. Jelaskan perbedaan pencernaan mekanik dan kimiawi serta berikan masing-masing dua contoh prosesnya dalam sistem pencernaan manusia!

3. Seorang siswa terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, jarang makan sayur dan buah, serta kurang minum air putih. Analisislah dampak kebiasaan tersebut terhadap kesehatan pencernaannya dan berikan tiga saran perbaikan!

4. Perhatikan dua menu makan siang berikut.

Menu A: nasi, ayam goreng, keripik, dan minuman manis.

Menu B: nasi, ikan, sayur bening, pepaya, dan air putih.

Menurutmu, menu manakah yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan pencernaan? Jelaskan alasanmu!

5. Sekelompok siswa ingin membuat program Gerakan Bekal Sehat di sekolah. Susunlah tiga kegiatan yang dapat dilakukan untuk membiasakan teman-teman mengonsumsi makanan bergizi dan menjaga kesehatan sistem pencernaan!

Nilai

Catatan Guru