



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Republik Indonesia 2016



## Tema 6

# Makanan Sehat dan bergizi

Penyusun  
Ai Ucu Rosida, Spd.

Buku  
Siswa



## Kelas 6

Buku Siswa SDLB Tunadaksa

Buku Tematik Terpadu  
Kurikulum Pendidikan Khusus  
2013

Hak Cipta 2016 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERDAGANGKAN

***Disklaimer:** Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan dipergunakan dalam penerapan kurikulum 2013 untuk satuan pendidikan khusus. Buku ini merupakan dokumen yang fleksibel yang senantiasa diperbaiki, dan diperbarui sesuai dengan kondisi, kemampuan, dan kebutuhan peserta didik serta disesuaikan dengan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

*Katalog Dalam Terbitan*

Judul: **Makanan Sehat Bergizi**

Buku Siswa Tunadaksa

Kelas VI SDLB

Penulis : Ai Ucu Rosida, S.Pd  
Penelaah : Endang Rusyani. M.Pd  
Ilustrator : Pandowo

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan perbukuan Balitbang Kemdikbud  
Diterbitkan oleh : Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Pendidikan Dasar

**ISBN 978-602-358-229-7**

Cetakan ke-1, 2016

Disusun dengan huruf Baar Metanoia, 14 pt.



## Kata Pengantar

Kurikulum pendidikan khusus disusun dan dilaksanakan dengan mengakomodasi hambatan peserta didik, mulai dari kompetensi inti, kompetensi dasar, dan silabusnya. Buku yang ada ditangan pembaca sekalian saat ini adalah merupakan buku kurikulum pendidikan khusus yang diperuntukkan bagi peserta didik berkebutuhan khusus yang belajar di sekolah luar biasa atau di sekolah reguler pada kelas khusus. Sementara itu, bagi peserta didik berkebutuhan khusus yang mengikuti pembelajaran di sekolah reguler dengan model kelas inklusif, maka mereka belajar dengan mengikuti kurikulum reguler.

Sejalan dengan itu, kompetensi yang diharapkan dari seorang lulusan SD/MI adalah kemampuan piker dan tindak yang *produktif dan kreatif* dalam ranah abstrak dan konkret. Kemampuan itu diperjelas dalam kompetensi inti, yang salah satunya, “menyajikan *pengetahuan* dalam *bahasa* yang jelas, logis dan sistematis, dalam *karya* yang estetis, atau dalam *tindakan* yang mencerminkan perilaku anak sehat, beriman, berakhlak mulia”. Kompetensi itu dirancang untuk dicapai melalui proses pembelajaran berbasis penemuan (*discovery learning*) melalui kegiatan-kegiatan berbentuk tugas (*project based learning*), dan penyelesaian masalah (*problem solving based learning*) yang mencakup proses mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan mengomunikasikan.

Sebagaimana lazimnya buku teks pelajaran yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, buku ini memuat rencana pembelajaran berbasis aktivitas. Buku ini memuat urutan pembelajaran yang dinyatakan dalam kegiatan-kegiatan yang harus **dilakukan** peserta didik. Buku ini mengarahkan hal-hal yang harus **dilakukan** peserta didik bersama guru dan teman sekelasnya untuk mencapai kompetensi tertentu; bukan buku yang materinya hanya dibaca, diisi, atau dihafal. Pencapaian kompetensi terpadu sebagaimana rumusan itu, menuntut pendekatan pembelajaran tematik terpadu, yaitu mempelajari semua mata pelajaran secara terpadu melalui tema-tema kehidupan yang dijumpai peserta didik sehari-hari. Peserta didik diajak mengikuti proses pembelajaran *transdisipliner* yang menempatkan kompetensi yang dibelajarkan dikaitkan dengan konteks peserta didik dan lingkungan. Materi-materi berbagai mata pelajaran dikaitkan satu sama lain sebagai satu kesatuan, membentuk pembelajaran *multidisipliner* dan

*interdisipliner*, agar tidak terjadi ketumpangtindihan dan ketidakselarasan antar materi mata pelajaran.

Tujuannya, agar tercapai efisiensi materi yang harus dipelajari dan efektivitas penyerapannya oleh peserta didik.

Buku ini merupakan penjabaran hal-hal yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan Kurikulum 2013, peserta didik diajak berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkaya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan alam, sosial, dan budaya.

Penulis





## Tentang Buku Siswa

1. Buku Siswa merupakan buku panduan sekaligus buku aktivitas yang akan memudahkan para siswa terlibat aktif dalam pembelajaran.
2. Buku Siswa dilengkapi dengan penjelasan lebih rinci tentang isi dan Penggunaan buku sebagaimana dituangkan dalam Buku Panduan Guru.
3. Kegiatan pembelajaran yang ada di buku siswa lebih merupakan contoh yang dapat dipilih guru dalam melaksanakan pembelajaran.  
Guru diharapkan mampu mengembangkan ide-ide kreatif lebih lanjut dengan memanfaatkan alternatif-alternatif kegiatan yang ditawarkan di dalam Buku Panduan Guru, atau mengembangkan ide-ide pembelajaran sendiri.
4. Pada semester 2 terdapat 4 tema. Tiap tema terdiri atas 3 subtema yang diuraikan ke dalam 6 pembelajaran. Satu pembelajaran dialokasikan untuk 1 hari.
5. Tiga subtema yang ada direncanakan selesai dalam jangka waktu 3 minggu. Minggu ke-4 diisi dengan berbagai yang dirancang sebagai aplikasi dari keterpaduan gagasan pada subtema 1-3. Kegiatan pada minggu terakhir ini diarahkan untuk mengasah daya nalar dan kemampuan berpikir tingkat tinggi.
6. Struktur penulisan buku semaksimal mungkin diusahakan Memfasilitasi pengalaman belajar yang bermakna diterjemahkan melalui subjudul *Ayo Cari Tahu, Ayo Belajar, Ayo Ceritakan, Ayo Bekerja Sama, Ayo Berlatih, Ayo Amati, Ayo Lakukan, Ayo Simpulkan,*

*Ayo Renungkan, Ayo Kerjakan, Ayo Mencoba, Ayo Diskusikan, Ayo Bandingkan, Ayo Menulis, Ayo Temukan Jawabannya, Ayo Menaksir, Ayo Berkreasi, Ayo Analisis, Ayo Kelompokkan, Ayo Bernyanyi, Ayo Berpetualang, Tahukah Kamu, dan Belajar di Rumah.*

7. Buku ini dapat digunakan oleh orang tua secara mandiri untuk Mendukung aktivitas belajar siswa di rumah.
8. Pada setiap akhir pembelajaran terdapat lembar untuk orangtua Yang berjudul *kegiatan bersama orangtua*. Halaman ini berisi aktivitas belajar yang dilakukan anak bersama orang tua di rumah,serta saran agar anak dan orangtua bisa belajar dari lingkungan.

Orang tua diharapkan berdiskusi dan terlibat dalam aktivitas belajar siswa.



# DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Tentang Buku Panduan Siswa

Bagaimana Menggunakan Buku Siswa?

Daftar Gambar

Daftar Isi

## **Tema 6** **Makanan Sehat Bergizi**

Subtema 1:

Mengenal dan memilih makanan sehat dan bergizi 1

Subtema 2:

Pengolahan makanan sehat bergizi 31

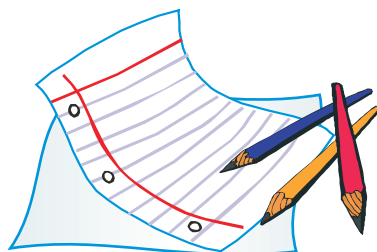
Subtema 3:

Manfaat makanan sehat bergizi 57

Daftar Pustaka

Glosarium

Biodata Penulis





## Daftar Gambar

### Subtema 1

#### Pembelajaran 1

Gbr 1.1 Dewi sedang melihat paman dan bibinya memanen sayuran wortel dan kacang buncis.

1.2 wortel

1.3 wortel

1.4 kacang buncis

1.5 bayam

1.6 jagung

#### Pembelajaran 2

Gbr . 2.1. ikan bilih

2.2 icon Dewi

2.3 ikan gurame

#### Pembelajaran 3

Gbr. 3.1 jeruk bali

3.2 jeruk lemon

3.3 jeruk mandarin

3.4 jeruk limau

3.5 pohon jali – jali yang berbuah banyak

3.6 gelang dari biji jali – jali.

## Pembelajaran 4

Gbr. 4.1. gizi seimbang

4.2. donat keju dan donat coklat

## Pembelajaran 5

Gbr. 5.1 . kaki yang terkena penyakit kulit

5.2. mulut yang sariawan

5.3. kalung dari biji jali – jali

## Pembelajaran 6

Gbr 6.1. kotak makan yang berisi roti dan wortel kukus.

6.2. tirai dari sedotan

## Subtema 2

### Pembelajaran 1

Gbr. 1.1. sapi yang sehat

1.2. orang sedang pemerah susu sapi

1.3. pemerah susu sapi dengan cara alat yang modern.

1.4. segelas susu

### Pembelajaran 2

Gbr. 2.1. nugget di piring

2.2. ikan ,tahu, tempe goreng di piring

2.3. sosis goreng di piring

### Pembelajaran 3

Gbr .3.1. gambar seri proses pengolahan padi menjadi beras

3.2. grejag/gebotan

3.3. garu

3.4. alu/lesung

3.5. síngkong

3.6. telur

3.7. jagung

3.8. semangka

3.9. nasi

3.10. íkan

3.11. roti

3.12. daging

3.13. kentang

#### Pembelajaran 4

Gbr 4.1. jagung

4.2. petaí cína

4.3.kalung dari petaí cína

#### Pembelajaran 5

Gbr. 5.1. Dewi sedang bersín

5.2.kolase kupu – kupu

#### Pembejaraan 6

Gbr. 6.1. apel malang

6.2. jeruk

6.3 gelang dari kacang kedelaií hitam dan kedelaií putih



### Subtema 3

#### Pembelajaran 1

Gbr. 1.1. segelas air putih

1.2. Sutan sedang minum air putih

#### Pembelajaran 2

Gbr. 2.1. tiga orang anak berbadan gemuk, sedang dan kurus.

2.2 . icon Tono

2.3. timbangan badan

#### Pembelajaran 3

Gbr. 3.1. segelas susu dan roti

3.2. segelas jus jambu

#### Pembelajaran 4

Gbr. 4.1. udang galah

4.2. Dewi sedang makan di meja makan

4.3. kalung dari kacang kedelai putih dan kedelai hitam

#### Pembelajaran 5

Gbr. 5.1 Sutan sariawan

5.2. orang sedang bersin – bersin

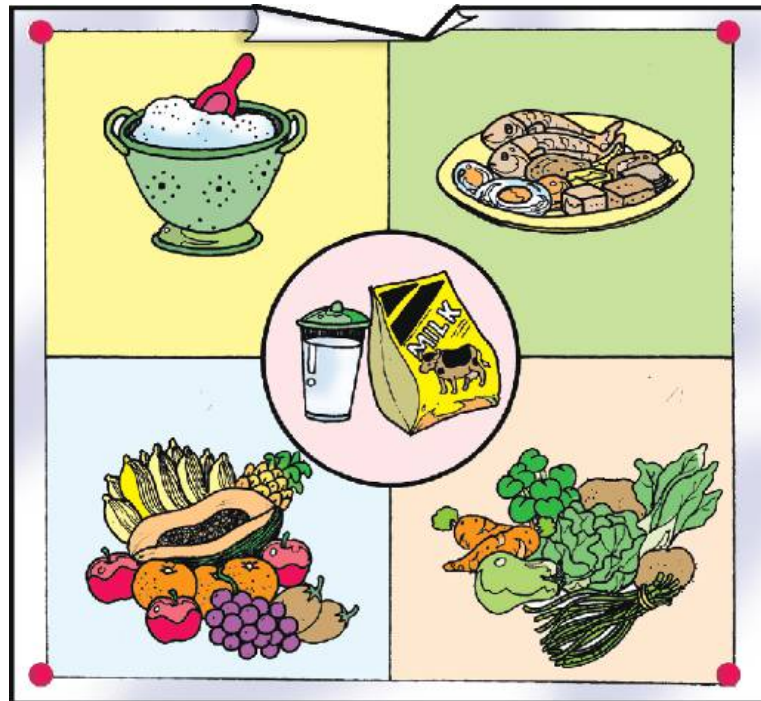
5.3 mulut yang sariawan

5.4. gelang dari biji saga

#### Pembelajaran 6

Gbr. 6.1. nenek – nenek orang Huanzu

6.2. kalung dari biji saga.



# Gizi seimbang

## Mengenal dan memilih Makanan sehat dan bergizi

Kita akan mulai belajar tentang jenis makanan dan minuman dengan kandungan nutrisinya. Hal ini akan membuat kamu lebih mengerti akan pentingnya memiliki kebiasaan makan makanan bergizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari.

Tahukah kamu bahwa makanan sehat itu sangat penting bagi tubuh kita? Menurutmu, makanan apa saja yang sehat dan tidak sehat untuk tubuh?



### Ayo Mengamati



Gbr. 1.1 memanen sayuran





### Ayo Membaca

Suatu hari Dewi berkunjung ke rumah paman. Paman memiliki kebun yang ditanami sayur - sayuran seperti bayam, kentang, jagung, kacang buncis dan wortel. Hari itu paman mengajak memanen wortel dan kacang buncis. Dewi melihat paman dan bibinya memanen sayuran.

Setelah itu, Dewi membantu memasaknya bersama bibi untuk makan malam, bibi membuat sayur sop dan bakwan jagung.

Di rumah paman, makan malam selalu dilaksanakan tepat waktu.

Kami semua duduk rapi di kursi makan, Dewi membantu bibi menghadirkan makanannya, Ia sangat menikmati hasil masakan sayur sop dan bakwan jagung.

Paman memberi tahu bahwa kalau makan di rumahnya itu harus tepat waktu dan setelah makan harus mencuci piring. Mencuci piring setelah makan merupakan kewajiban di rumah paman. Bagaimana dengan kewajiban di rumahmu ?

Tuliskan jawabanmu di sini.

Kewajiban di rumahku adalah ;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah makan malam paman bercerita tentang manfaat dari Sayur- sayuran , salah satunya manfaat wortel.



Gbr.1.2 wortel

Wortel bisa dikonsumsi dengan macam – macam cara : dimakan mentah, direbus, dikukus, dijuice ataupun dipanggang.

Tanaman ini mendapatkan warna jingganya dari beta karoten yang dikandungnya. Beta Karoten adalah senyawa yang memberikan warna jingga pada wortel, labu dan ubi dan merupakan senyawa karoten yang paling umum pada tumbuhan. Di dalam tubuh manusia, zat ini akan berubah menjadi vitamin A yang sangat baik untuk kesehatan mata kita.

Wortel adalah makanan yang sangat penting bagi sistem kekebalan tubuh, penguat tulang dan gigi karena merupakan sumber vitamin A, vitamin C dan vitamin K.

Wortel terpanjang di dunia tercatat pada tahun 2007 dengan panjang 5,84 meter sedangkan wortel terberat tercatat pada tahun 1998 yaitu seberat 8,61 kg.

Jadi, apa yang akan kamu lakukan setelah mengetahui manfaat wortel?



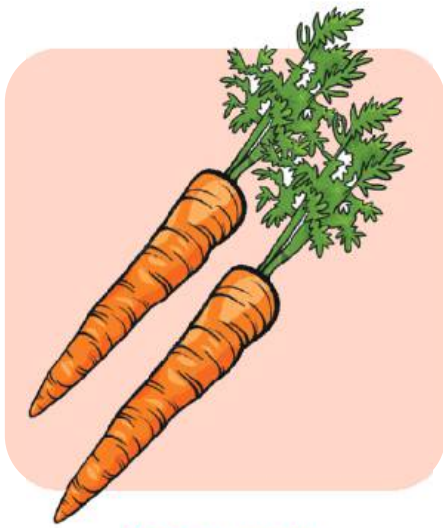
## Ayo Bercerita

Pernahkah kamu memiliki pengalaman mengonsumsi makanan seperti yang Dewi alami ?

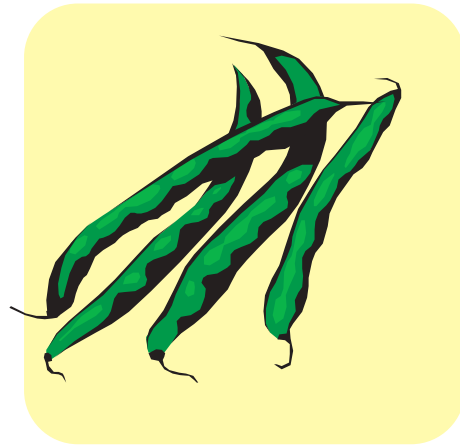
Coba ceritakan pengalaman tersebut kepada teman sebelahmu !

Lakukan secara bergantian !

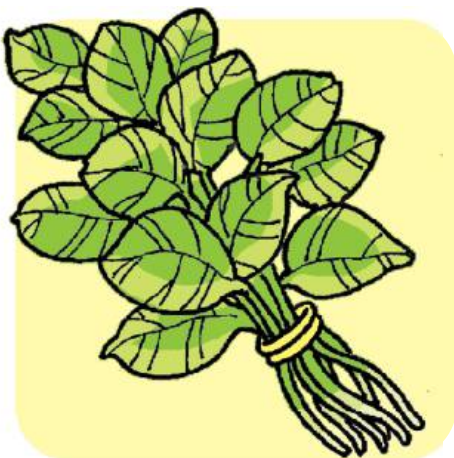
Gunakan gambar – gambar di bawah ini untuk membantumu !



Gbr. 1.3 wortel



gbr.1.4 buncis



Gbr. 1.5 bayam



gbr.1.6 jagung





### Ayo Diskusikan

Buatlah kelompok yang terdiri atas 3 - 5 siswa. Tuliskan makanan yang kamu makan tadi malam dan jam berapakah kamu makan malam .

No	Nama siswa	Waktu	Jenis makanan

Setelah lengkap tempelkan hasilnya di dinding kelasmu!



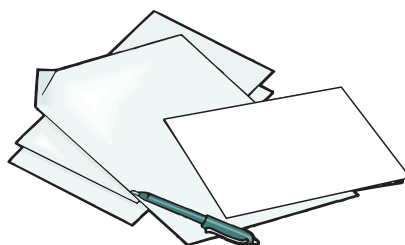
### Refleksi

- Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apakah kamu sering mengonsumsi makanan sehat atau makanan tidak sehat ?
- Bagaimana sikap kamu setelah melakukan kegiatan hari ini ?



## Kegiatan Bersama Orang Tua

Untuk lebih mengetahui apakah makanan yang kamu makan sehari –hari merupakan makanan sehat atau tidak sehat,buatlah daftar makanan yang kamu makan selama 5 hari ke depan.

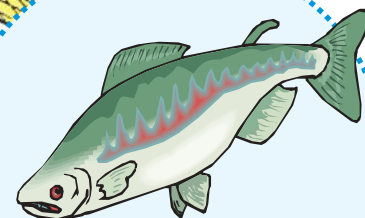


## Mengenal dan memilih Makanan sehat dan bergizi

Wow !  
Ternyata negeri kita  
terkandung banyak  
kekayaan yang tersebar  
di tiap daerah



Ayo Mengamati



ikan bilih

Gbr 2.1 ikan bilih

Ikan merupakan salah satu sumber protein dan lemak hewani.  
Ayo kita membaca informasi tentang salah satu jenis ikan yang dihasilkan negeri kita.

## Ikan Bilih

Ikan bilih adalah sumber protein, lemak, dan vitamin yang baik bagi tubuh. Ikan ini hidup dan berkembang biak di danau, tepatnya di Danau Singkarak, Sumatera Barat. Ikan ini juga menjadi sumber rezeki bagi penduduk di sekitar danau.

Para pencari ikan menjual ikan ini kepada pedagang.

Para pedagang menjajakan ikan bilih matang yang digoreng kering.

Awalnya, ikan-ikan ini ditangkap dengan menggunakan jaring.

Saat ini tangkapan ikan bilih jauh berkurang karena penangkapannya menggunakan bahan peledak, yang berakibat merusak habitat sumber daya. Selain ikan bilih, masih banyak lagi ikan - ikan yang lainnya yang merupakan sumber protein. Agar ikan ikan tersebut tumbuh dan berkembang kita harus menjaga kelestariannya dengan cara menjaga jangan sampai menggunakan bahan peledak.



### Ayo Menanya

Jawablah dengan tepat !

1. Judul bacaan di atas adalah . . .

---

2. Ikan Bilih berasal dari daerah . . .

---

3. Ikan Bilih banyak mengandung . . .

---

4. Ikan apalagi yang kalian ketahui ?

---

5. Bagaimana cara melestarikan ikan – ikan tersebut ?

---

---

Aku bangga daerah  
asalku menjadi penghasil  
ikan yang bermanfaat untuk  
kesehatan tubuh kita!  
Bagaimana dengan  
daerahmu?



Gbr 2.2 icon dewi



### Ayo Diskusikan

Diskusikan dengan temanmu pertanyaan-pertanyaan berikut lalu tuliskan hasilnya.

1. Dapatkah kamu menyebutkan contoh jenis makanan lainnya?

---

---

2. Jenis makanan apa saja yang dihasilkan di daerahmu?

---

---

3. Apa manfaat dari makanan tersebut?

---

---

Setelah selesai kumpulkan hasilnya ke gurumu !



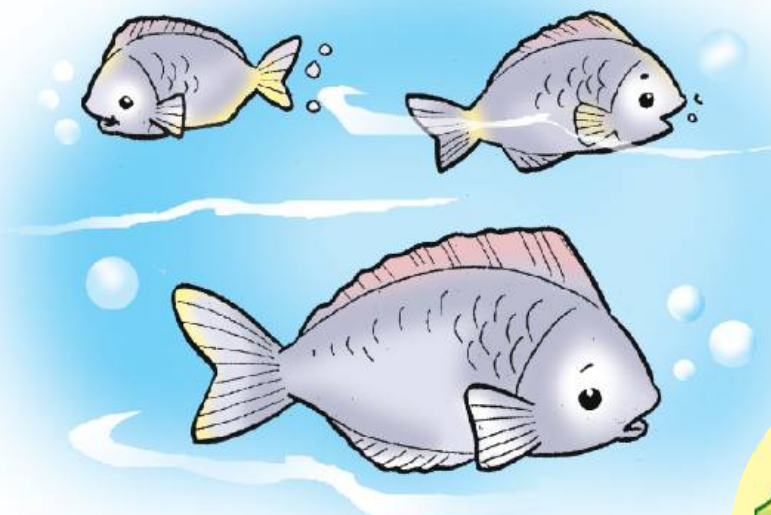


Di setiap daerah pasti memiliki kekhasan dan keunggulan dari makanan tertentu.

Makanan semua bermanfaat bagi tubuh kita, hanya kita harus pandai memilih dan mengolah.

Kita harus bisa membedakan ikan yang segar dan ikan yang sudah busuk. Dewi sangat suka sekali makan ikan gurame, ibu selalu membeli ikan gurame yang masih hidup agar terjaga kesegarannya. Ibu selalu membuat ikan gurame asam manis.

Nah teman teman marilah kita belajar menghitung kandungan gizi di dalam ikan gurame.



Gbr.2.3 ikan gurame

### Ikan Gurame Asam Manis



Ikan Gurame Asam Manis mengandung protein 20 gram, karbohidrat 25 gram, kolesterol 20 gram, energi 10 gram dan lemak. Hasil tersebut didapat dari melakukan penelitian terhadap 100 gram Ikan Gurame Asam Manis, dengan jumlah yang dapat dimakan sebanyak 100 %.

Berapa persenkah lemak yang terdapat di ikan gurame?



### Ayo Berlatih

Rumusnya ;

$$\text{Presentase (\%)} = (\text{bagian /keseluruhan}) \times 100$$

Yang ditanyakan lemak yang didapat adalah 25 gram

$$\text{Jadi } \frac{25}{100} \times 100 = 25 \%$$

Menggunakan rumus diatas kalian bisa mengubah rasio atau pecahan apapun menjadi presentase. Pada dasarnya mengalikan rasio atau pecahan apapun dengan 100 akan menghasilkan presentase.

Isilah titik – titik pada soal – soal berikut !

1. Berapa persenkah karbohidrat yang terdapat di gurame asam manis?
2. Berapa persenkah kolestrol yang terdapat di gurame asan manis ?
3. Berapa persenkah energi yang terdapat di gurame asam manis ?



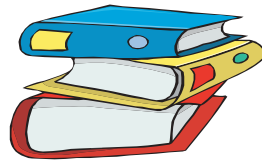
### Refleksi

- Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apakah kamu mengetahui makanan khas daerah kamu masing – masing?
- Bagaimana sikap kamu setelah melakukan kegiatan hari ini ?



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua memberi tahu cara mencari atau memilih makanan yang sehat dan segar.



## Mengenal dan memilih Makanan sehat dan bergizi

Buah – buahan apa yang paling kamu suka ? mengapa kamu menyukainya ? kali ini kita akan bersama – sama makan buah – buahan

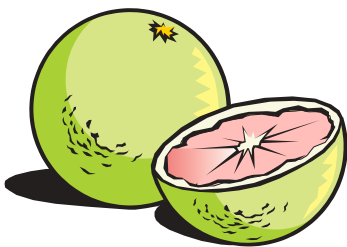


### Ayo Mengamati

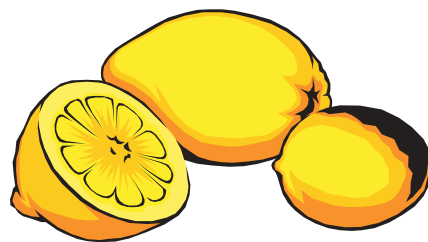


Indonesia terdiri atas wilayah yang luas, terbentang dari Sabang sampai Merauke. Banyak sekali hasil tanaman yang dihasilkan untuk masyarakatnya. Berbagai macam buah-buahan yang sehat dan bergizi dapat tumbuh di negeri kita yang subur ini.

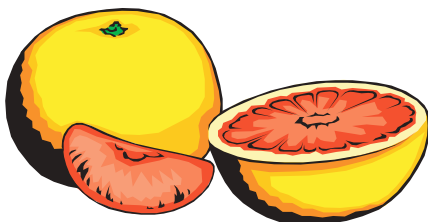
Perhatikan gambar berikut!



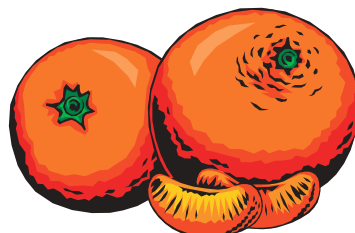
Gbr 3.1 jeruk bali



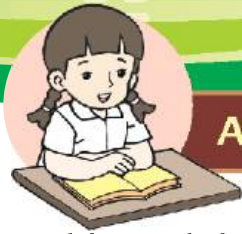
gbr 3.2 jeruk lemon



Gbr 3.3. jeruk mandarin



gbr3.4 jeruk limau



### Ayo Membaca

Ayo kita pelajari lebih lanjut tentang jeruk.

Buah jeruk dinikmati karena rasanya yang segar. Jeruk menjadi buah favorit untuk melepas dahaga dan juga sebagai buah pencuci mulut.

Buah jeruk dapat diolah menjadi minuman atau makanan, menjadi obat, dan dapat menurunkan demam. Buah jeruk kaya kandungan vitamin C. Kulitnya dapat dipakai campuran sabun pencuci piring dan menghilangkan bau amis.

Jeruk yang ada di Indonesia bermacam-macam. Ada jeruk nipis, jeruk limau, jeruk besar, dan ada juga jeruk jeruk keprok serta jeruk lemon.

Beberapa daerah di Indonesia menjadi menjadi pusat penghasil jeruk, yaitu Garut (Jawa Barat), Tawangmangu (Jawa Tengah), Batu (Jawa Timur), Tejakula (Bali), Selayar (Sulawesi Selatan), Pontianak (Kalimantan Barat) dan Medan (Sumatra Utara).

Jeruk dapat ditanam di dataran rendah maupun tinggi, tergantung pada jenis jeruk yang akan dibudidayakan. Satu hal yang penting, jeruk hanya dapat tumbuh di tempat yang selalu terkena sinar matahari. Teknologi atau peralatan yang digunakan para petani jeruk ini pada umumnya adalah cangkul, alat untuk menyemprot obat dan gunting pangkas.



### Ayo Diskusikan

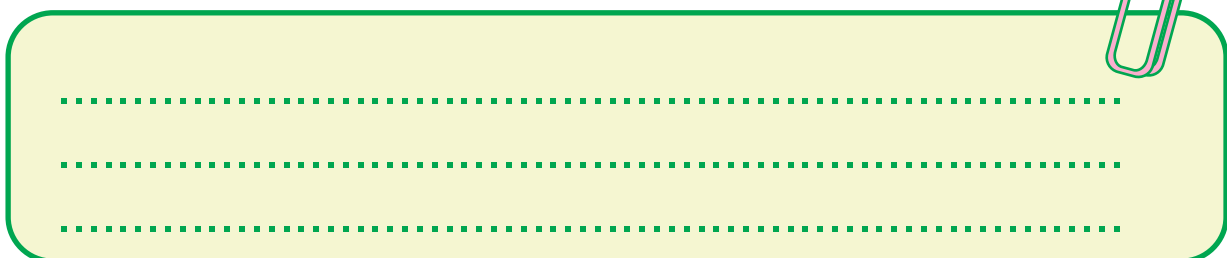
Cobalah berpasangan dengan seorang temanmu. Bergantianlah menyebutkan buah-buahan yang kamu ketahui sebanyak-banyaknya lalu tuliskan.



Buah-buahan apa saja yang dapat kamu sebutkan lalu tuliskan?



Buah – buahan apa saja yang berasal dari daerahmu !



Selain buah – buahan juga Negara kita terkenal dengan penghasil sayur – sayuran.

Cobalah sebutkan sayur sayuran yang kamu ketahui sebanyak – banyaknya.



Di keluarga Dewi semua suka buah, ayah suka sekali dengan buah jeruk sedangkan ibu suka makan buah mangga kakakku suka makan buah anggur sedangkan aku suka semua buah tetapi aku belum bisa makan buah secara langsung tetapi aku bisa dengan cara dibuat juice. Aku selalu dibuatkan juice oleh kakakku karena di rumahku ada pembagian tugas.



Kewajiban kakakku salah satunya membuatkan juice setiap hari untukku. Apakah di rumahmu ada kewajiban yang harus dilakukan seperti di rumahku?



### Ayo Berlatih

Tuliskan kewajiban di rumahmu !



Handwriting practice lines consisting of five horizontal dotted lines on a light green background.



### Ayo Berkreasi



Gbr. 3.5 pohon jali

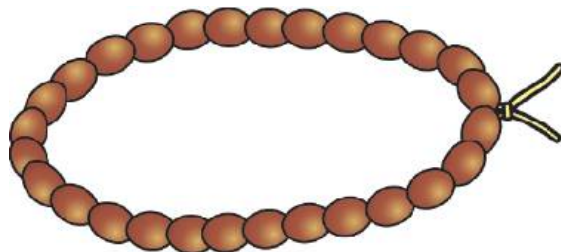
Dewi , Nala dan Nisa setelah berdiskusi mereka akan membuat gelang dari biji jali – jali. Dewi menyiapkan peralatan dan bahannya yaitu :

Bahan dan alat yang diperlukan :

1. Biji jali – jali
2. Jarum
3. Benang nilon
4. Gunting
5. Lem yang tahan air.
6. Gesper untuk mengunci jalinan dari tali biji – bijian.

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat gelang dari biji jali – jali berikut ini ;

1. Potong tali sekitar kurang lebih 20 cm atau ukur di pergelangan tanganmu.
2. Ikat salah satu tali di bagian gesper dengan menggunakan simpul yang kuat.
3. Masukkan biji – bijinya dari satu tali yang tidak diikat digesper.
4. Setelah tali terisi penuh oleh biji jali jali ,ikat ujung tali yang lain pada gesper.
5. Berikan sedikit lem pada kedua ujung tali yang diikat pada gesper biarkan sampai kering.
6. Gelang biji jali - jali siap dipakai .



Gbr. 3.6 gelang dari biji jali – jali.



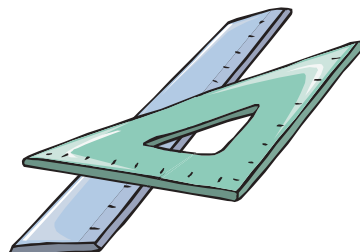
### Refleksi

- Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apakah kamu mengetahui buah dan sayuran khas daerah kamu masing – masing?
- Bagaimana sikap kamu setelah melakukan kegiatan hari ini



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua memberi tahu cara membuat/mengolah makanan yang sederhana yang terbuat dari buah atau sayuran.
- agar orangtua memberikan hak dan kewajiban anak - anak di rumah.

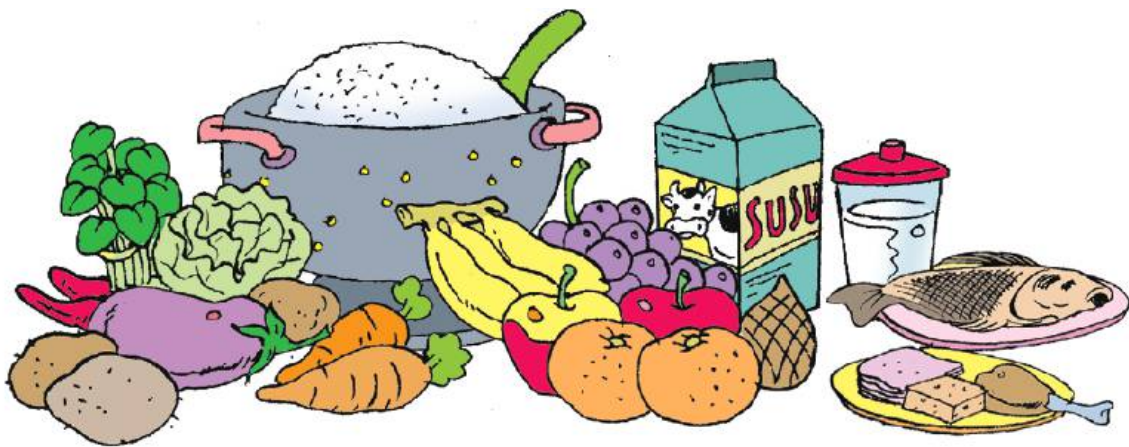


## Mengenal dan memilih Makanan sehat dan bergizi

Tubuh kita membutuhkan makanan dengan gizi yang cukup agar bisa tumbuh dan berkembang



Ayo Membaca



Gbr 4.1 gizi seimbang  
**Gizi Seimbang**

Dahulu kita sering mendengar slogan makanan 4 sehat 5 sempurna, rupanya slogan tersebut kini tak lagi dianggap sesuai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi gizi. Sejak tahun 1990 slogan itu berganti dengan slogan “Gizi seimbang”.



Pengertian gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan.

Pada gizi seimbang, bahan makanan dibagi tiga kelompok atau disebut dengan Triguna makanan yaitu:

1. **Sumber energi/tenaga**, misalnya padi-padian, umbi-umbian, sagu, jagung, dan sejenisnya.
2. **Sumber zat pengatur**, misalnya sayur dan buah-buahan.
3. **Sumber zat pembangun**, misalnya ikan, daging, ayam, telur, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, dan Kacang kedelai.

Untuk mendapatkan hasil maksimal dari menerapkan pola gizi seimbang harus pula diimbangi dengan penerapan hidup sehat seperti olah raga teratur, istirahat yang cukup dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan.



### Ayo Diskusikan

1. Bagaimana jika setiap hari kamu hanya mengonsumsi sumber zat pembangun?
2. Apakah kamu selama ini sudah mengonsumsi makanan gizi seimbang?
3. Makanan apa saja yang termasuk zat tenaga?
4. Makanan apa saja yang termasuk zat pengatur?
5. Makanan apa saja yang termasuk zat pembangun ?

Tuliskan jawabanmu disini !

Akmal, Dewi, Nala dan Nisa sedang bekerja kelompok mengerjakan tugas di rumah Akmal. Ibunya Akmal akan membuat donat. Tahukah kalian 1 donat itu beratnya 100 gram dan bahan yang diperlukan adalah adalah: tepung terigu, gula, mentega, keju dan coklat. Tetapi bahan yang tersedia baru ada :



Gbr.4.2 donat keju dan donat coklat

- a. Gula 20 gram
- b. Keju 10 gram
- c. Coklat 10 gram
- d. Mentega 10 gram

Pertanyaannya berapa persenkah tepung terigu yang diperlukan ?

Jawab :

Rumusnya ;

$$\text{Presentase ( \% )} = \left( \frac{\text{bagian /keseluruhan}}{100} \right) \times 100$$

Tepung terigu yang dibutuhkan adalah

$$\underline{50} \times 100 \text{ gram} = 50 \%$$



### Ayo Berlatih

Hitunglah dengan teliti !

1. Berapa persenkah kandungan tepung yang terdapat dalam donat?
2. Berapa persenkah kandungan keju yang terdapat dalam donat?
3. Berapa persenkah kandungan coklat yang terdapat dalam donat?
4. Berapa persenkah kandungan mentega yang terdapat dalam donat?



### Refleksi

- Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apakah kamu mengetahui makanan yang sudah dikonsumsi itu mengandung zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun?
- Bagaimana sikap kamu setelah melakukan kegiatan hari ini



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua memberi tahu cara menghitung persen dalam Kandungan makanan yang bergizi.

## Mengenal dan memilih Makanan sehat dan bergizi

Agar tubuh kita sehat kita harus juga menjaga kebersihan diri kita agar terhindar dari penyakit



**Ayo Membaca**



Hari ini pelajaran olahraga, tetapi di luar turun hujan lebat sekali, Jadi pak guru akan memberikan pelajaran teori tentang penyakit. Pintar pintarlah memilih makanan yang sehat dan bergizi agar daya tahan tubuh kita kuat dan kita bisa terhindar dari berbagai penyakit baik itu penyakit menular atau penyakit tidak menular. Marilah kita mengenal tentang penyakit menular dan penyakit tidak menular.



Gbr 5.1. kaki yang terkena penyakit kulit.

## Penyakit Menular

Dalam medis penyakit menular atau penyakit infeksi adalah sebuah penyakit yang disebabkan oleh sebuah agen biologi ( seperti virus,bakteria atau parasit) bukan disebabkan factor fisik.

### Cara – cara penularan penyakit :

#### 1. Media langsung dari orang ke orang

Jenis penyakit yang ditularkan antara lain :

- a. Rabies
- b. Trakoma
- c. Scabies
- d. Erisipelas
- e. Penyakit pada kaki dan mulut.

#### 2. Media udara

Jenis penyakit yang ditularkan antara lain ;

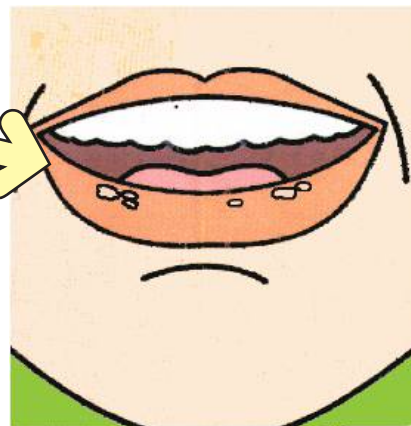
- a. TBC paru
- b. Varicella
- c. Difteri
- d. Influenza
- e. Variola
- f. Morbili Meningitis
- g. Demam scarlet.



### Ayo Mengamati



Penyakit sariawan



Gbr. 5.2. mulut yang terkena sariawan.



## Penyakit tidak menular

Penyakit tidak menular adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan kepada orang lain. Penyakit tidak menular ini biasanya karena faktor keturunan dan gaya hidup yang tidak sehat. Meskipun kita dekat atau kontak badi dengan si penderita tetapi kita tidak akan tertular penyakit tersebut.

Macam – macam penyakit tidak menular adalah :

1. Penyakit diabetes.
2. Penyakit Rematik.
3. Sariawan.
4. Hipertensi.
5. Osteoporosis.
6. Depresi.

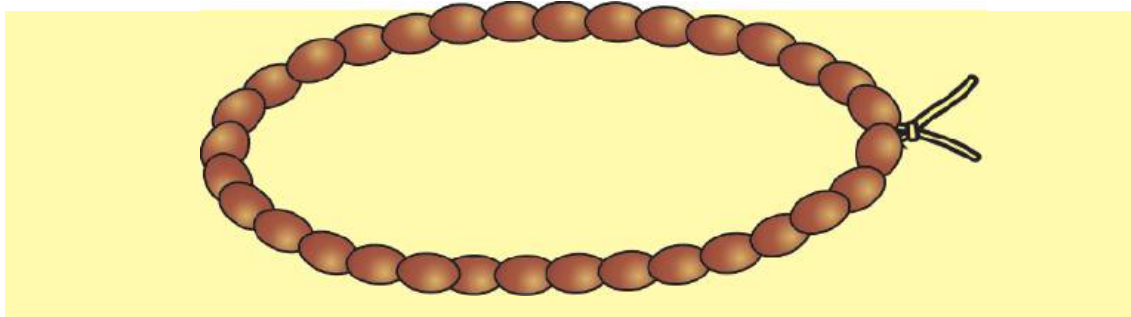


### Ayo Diskusikan

Setelah mendengarkan penjelasan guru Dewi, Nisa, dan Akmal membuat kelompok untuk membuat kliping tentang pengertian dari jenis - jenis penyakit menular dan jenis - jenis penyakit tidak menular. Mereka berbagi tugas untuk mencari bahannya.

Setelah selesai, kliping dikumpulkan.

Untungnya tugas olahraga ini dikumpulkan minggu depan ,jadi Dewi dan teman – teman sekarang akan membuat kalung. Marilah kita bersama – sama membuat kalung.



Gbr 5.3 kalung dari biji jali = jali

Bahan dan alat yang diperlukan :

1. Biji jali – jali
2. Jarum
3. Benang nilon
4. Gunting
5. Lem yang tahan air.
6. Gesper untuk menguncijalanan dari tali biji – bijian.

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat kalung dari biji jali – jali berikut ini ;

1. Potong tali sekitar kurang lebih 90 cm.
2. Ikat salah satu tali di bagian gesper dengan menggunakan simpul yang kuat.
3. Masukkan biji – bijinya dari satu tali yang tidak diikat digesper.
4. Setelah tali terisi penuh oleh biji jali jali ,ikat ujung tali yang lain pada gesper.
5. Berikan sedikit lem pada kedua ujung tali yang diikat pada gesper biarkan sampai kering.
6. Kalung biji jali - jali siap dipakai .



### Refleksi

- Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apakah kamu sudah mengetahui penyakit yang menular dan penyakit yang tidak menular?
- Bagaimana sikap kamu setelah mengetahui jenis penyakit menular?



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu mencari bahan untuk membuat klipring penyakit menular.



## Mengenal dan memilih Makanan sehat dan bergizi



Ayo Membaca



Gbr.6.1 kotak makanan yang berisi roti dan wortel kukus

Hari ini Nala membawa makanan sehat di kotak makannya. Ia ingat perkataan ibu bahwa makanan sehat akan memberi energi untuknya di siang hari.

Nala berkata, "Bu, aku ingin membawa roti dan wortel kukus Yang banyak karena aku akan ada acara makan bersama dengan teman – temannya. Aku ingin punya energi yang banyak hingga siang nanti.

Acara makan bersama di mulai ada bermacam – macam makanan yang di bawa teman – temannya. Dewi membawa nasi goreng , Tono membawa mie goreng sedangkan Akmal membawa nasi putih dan sayur sop. Mereka makan bersama di pimpin bu guru

sebelum makan mereka tidak lupa mencuci tangan dan berdoa bersama.

Setelah makan bersama bu guru menyuruh membuat laporan tertulis tentang makanan yang di sukai teman – teman Nala, pada bagan seperti contoh di bawah ini .

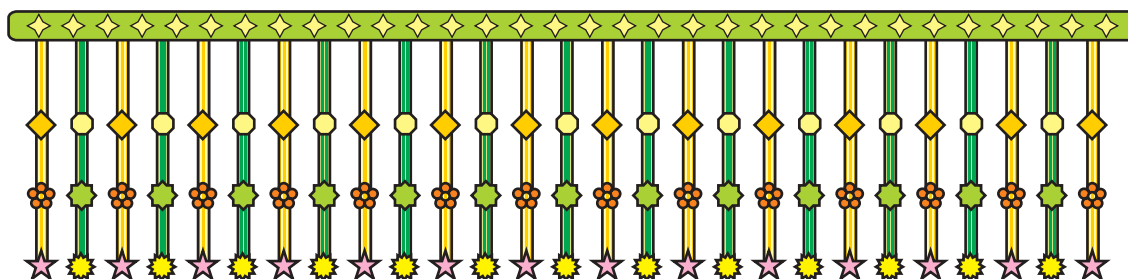


### Ayo Diskusikan

Nala dan teman – teman saling berdiskusi tentang tugasnya. Tugasnya dikumpulkan minggu depan .

No	Nama siswa	Nasi goreng	Mie goreng	Sayur sop	Sosis dan nuget

Setiap hari Dewi membawa juice ke sekolah dia selalu minum memakai sedotan. Dewi rajin sekali setelah sedotannya dipakai Dewi mencucinya dan menyimpannya. Dewi ingin sekali menghias kelasnya dengan meronce sedotan.



Gbr. 6.2 tirai dari sedotan.



Setelah selesai berdiskusi Dewi mengajak teman – temannya untuk membuat hiasan kelas.

Bahan dan alat yang diperlukan :

1. Sedotan berwarna - warni
2. Jarum
3. Benang nilon
4. Gunting
5. Lem
6. Kertas mas.

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat tirai berikut ini ;

1. Potong tali sekitar kurang lebih 100 cm.
2. Ikat salah satu tali di bagian ujungnya dengan menggunakan simpul yang kuat.
3. Potonglah sedotan kira - kira 3 cm.
4. Buatlah bulatan - bulatan sebesar koin dari kertas mas.
5. Masukkan sedotan lalu koin kertas mas secara bergantian dari satu tali yang tidak diikat.
6. Setelah tali terisi penuh ,ikat ujung tali yang lainnya.
7. Tirai sudah siap untuk di pasang.



### Refleksi

- Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apakah kamu sudah mengetahui makanan kesukaan teman – temanmu.



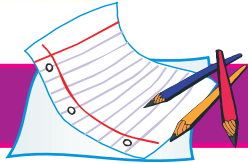
### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu mengingatkan makan ,makanan yang sehat dan bergizi.





**Aku Pasti Bisa !**



## **Lembar Evaluasi**

### **I. Jawablah soal – soal di bawah ini !**

1. Sebutkan 5 macam buah – buahan.
2. Sebutkan 5 macam sayur – sayuran.
3. Sebutkan 5 macam ikan yang dikenalnya.
4. Jelaskan cara menangkap ikan yang tepat.
5. Sebutkan makanan asli dari daerahnya.
6. Sebutkan manfaat dari wortel ?
7. Sebutkan 2 jenis penyakit menular.
8. Sebutkan 2 jenis penyakit tidak menular.

### **II. Hitunglah dengan benar !**

1. Ibu membuat kue cubit dengan satu kali adonan sebanyak 100 gram ,Dewi membantu ibu menyiapkan bahan – bahannya antara lain :
  - a. Tepung terigu 30 gram
  - b. Gula halus -
  - c. Coklat 10 gram
  - d. Mentega 15 gram
  - e. Kuning telur 20 gram

Ternyata gula halus ibu sudah habis, berapa presenkah ibu membutuhkan gula halus ?

2. Bibi membeli ikan tongkol seberat 100 gram, ikan tongkol mengandung lemak seberat 35 gram ,kolestrol 20 gram, karbohidrat 25 gram, energi 20 gram. Berapa persenkah kandungan lemak yang terdapat di ikan tongkol ?



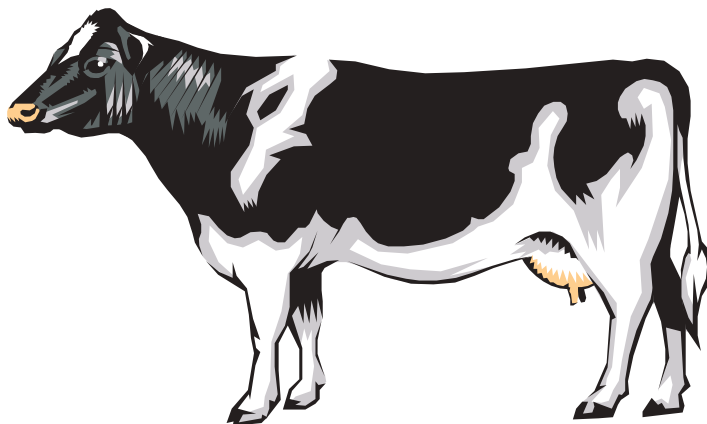
## Pengolahan Makanan sehat bergizi



### Ayo Carí Tahu

Selain tanaman, hewan juga menjadi sumber daya alam yang sangat bermanfaat bagi manusia. Apa saja ya sumber daya alam yang bermanfaat itu? Tono pernah mendengar informasi dari pamannya tentang sapi. Pernahkah kamu mendengar tentang sapi.

Bacalah dengan nyaring !



Gbr. 1.1. sapi yang gemuk

Tono dan teman – temannya sedang berada di sebuah peternakan sapi. Tono sedang mendengarkan penjelasan tentang sapi dan Tono akan melihat cara pengolahan susu. Tahukah kamu bahwa sapi menghasilkan minuman yang sehat dan bergizi? Sayangnya, tidak semua anak Indonesia bisa minum susu.



Bagi rakyat Indonesia, susu masih merupakan “ barang mewah” , karena harganya yang cukup mahal. Susu mengandung kalori sebagai sumber energi yang cukup tinggi. Susu juga memiliki kandungan gizi yang sangat lengkap, seperti protein untuk pertumbuhan, lemak untuk cadangan energi, kalsium untuk penguat tulang dan gigi, zat besi untuk daya tahan tubuh, magnesium memperkuat kerja jantung dan otak.

Susu juga dijuluki sebagai bahan makanan dengan kandungan vitamin paling lengkap, juga sebagai “darah putih” yang membantu kesehatan tubuh manusia.

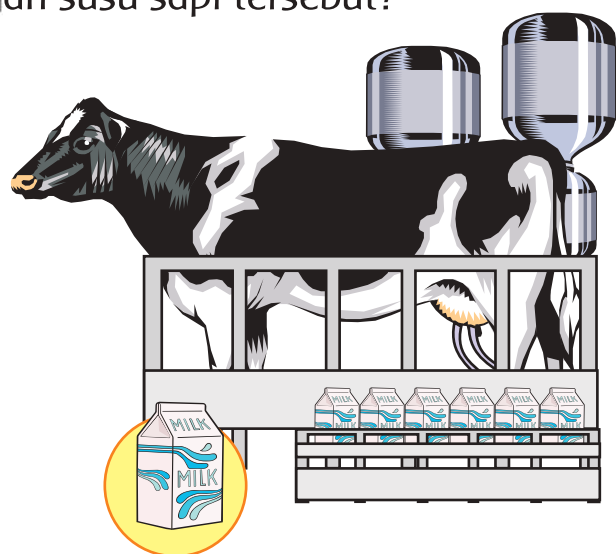
Segelas susu setiap hari akan bermanfaat bagi tubuh, seperti menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kerja otak, menjaga kesehatan kulit, menambah kekuatan tulang (mencegah penyusutan dan patah tulang), meningkatkan daya tahan tubuh, menyembuhkan luka dengan cepat, meningkatkan ketajaman penglihatan, dan masih banyak lagi manfaat lainnya.

Cara pengolahan susu sapi ini ada yang secara tradisional ada yang secara modern.

Lalu bagaimana proses pengolahan susu sapi tersebut?



Gbr 1.2 orang sedang pemerah susu



gbr 1.3 pemerah susu menggunakan alat modern



### Ayo Simpulkan

Bandingkan kedua teknologi tersebut dan jelaskan kelebihan dan kekurangannya dalam kolom yang telah tersedia.

Bagaimana manfaat teknologi proses pengolahan susu tersebut bagi kehidupan?

Simpulkan!

.....

.....

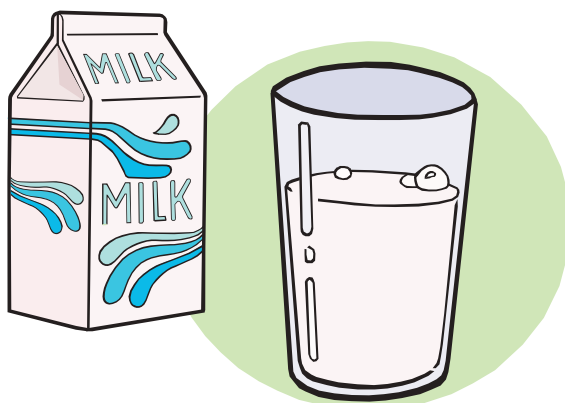
.....

.....

.....

.....

Setelah membaca teks bacaan di atas, Dewi sedih sekali ternyata anak – anak di Indonesia, masih ada yang tidak bisa minum susu. Padahal untuk anak balita susu adalah minuman yang diperlukan. Berarti Hak dari anak - anak balita untuk mendapatkan susu tidak terpenuhi.



Gbr. 1.4 segelas susu

Coba kamu cari hak apalagi yang belum terpenuhi !  
Tuliskan di buku pekerjaan rumahmu lalu nanti dikumpulkan.



### Refleksi

- Bagaimana perasaanmu setelah mengetahui bahwa tidak semua anak Indonesia bisa minum susu?
- Apakah di sekolahmu ada temanmu yang belum bisa minum susu?
- Apakah kamu sudah bisa mensyukuri bahwa kamu masih bisa minum susu dan mengerti cara pengolahan dan tahu manfaatnya.



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu membiasakan minum susu.



## Pengolahan Makanan sehat bergizi

Banyak sekali makanan olahan yang menjadi menu favorit keluarga kita



### Ayo Mengamati



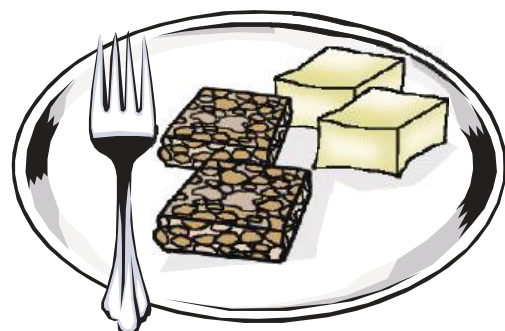
Perhatikan beberapa jenis makanan berikut. Makanan mana saja yang harus kamu pilih untuk menjaga kesehatan tubuhmu?

Kita harus disiplin dengan pola makan kita kalau kita mau sehat.

Kita harus bisa memilih bagaimana cara yang sehat untuk pengolahan makanan tersebut.



Gbr. 2.1 nugget di piring



gbr.2.2 ikan tahu tempe di piring



Gbr.2.3 sosis goreng di piring

[illegible]

Sesampainya di toko buku mereka kebingungan ,mereka ingin membelikan kado dengan harga yang sesuai dengan uang mereka kumpulkan. Dewi berbisik ke Nala dia merasa senang sekali karena secara kebetulan toko itu sedang memberikan potongan harga 25 % untuk semua barang .Mereka mencari – cari barang yang sesuai.

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a light blue tank top with the number '7' and green shorts. He is holding a yellow and red ball in his right hand and pointing his left index finger upwards. The background is a yellow circle.

Hitunglah soal – soal berikut dengan tepat !

- ## Subtema 2 - Pengolahan Makanan sehat bergizi



2. Harga tas selendang Rp. 140 000,- mendapat diskon 25 %. Berapa harga tas selendang sekarang ?
3. Harga buku diary besar Rp. 100 000,- mendapat diskon 25 %. Jadi berapakan harga buku diary?
- Akhirnya mereka mendapatkan kado untuk Sutan yaitu sebuah tas rangsel.



### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah bisa memilih makanan yang pengolahannya sudah tepat.
- Apakah kamu sudah disiplin mengikuti pola makan yang benar.



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Membantu menghitung jumlah uang yang harus dibayarkan bila kita berbelanja mendapat diskon.

## Pengolahan Makanan sehat bergizi



### Ayo Carí Tahu

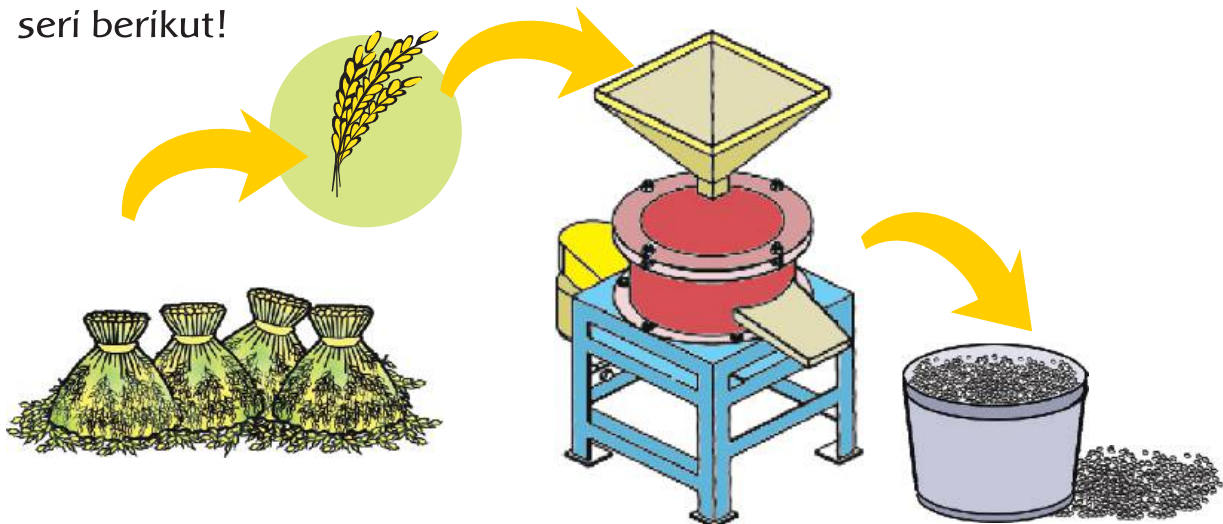
Bagaimana hubungan antara makanan dan sumber energi? Jenis makanan apakah yang berfungsi sebagai sumber energi?

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh. zat gizi yang terdapat dalam makanan yang tersusun dari unsur carbon, hydrogen dan oksigen.

Sumber karbohidrat pada biji adalah ; beras,jagung dan gandum.

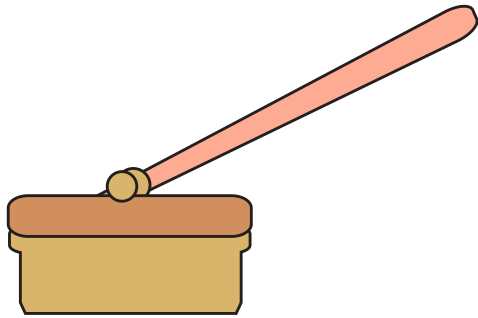
Ternyata nasi adalah sumber energi bagi manusia.

Nasi mengandung karbohidrat yang tinggi yang merupakan sumber energi bagi manusia. Sekarang, Tono ingin mengetahui bagaimana proses pengolahan padi menjadi beras. Simak gambar seri berikut!

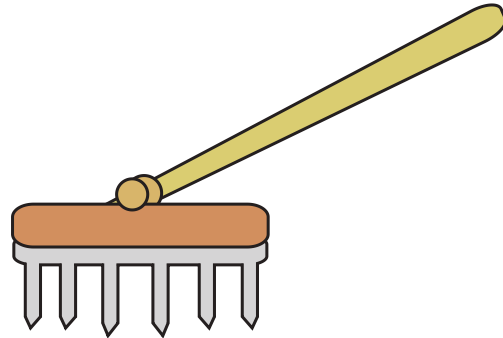


Gbr 3.1 Gambar seri yang menjelaskan tentang proses pengolahan padi menjadi beras.

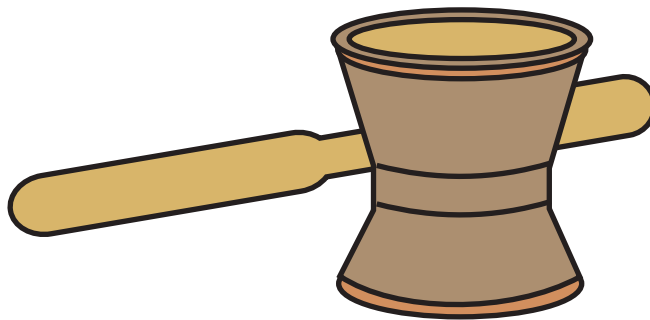
Perhatikan alat-alat tradisional yang digunakan petani untuk mengolah padi menjadi beras di bawah ini!



Gbr 3.2 grejag/gebotan



gbr.3.3 garu



Gbr. 3.4 alu dan lesung



### Ayo Berlatih

Berdasarkan gambar seri tentang proses pengolahan padi menjadi beras di atas, tuliskan proses pengolahan dengan menggunakan alat tradisional tersebut dalam bentuk cerita yang singkat dan jelas !

Saat menulis, perhatikan hal-hal berikut.

- Cantumkan setiap langkah dalam proses dengan lengkap.
- Cantumkan nama setiap alat beserta fungsinya.
- Perhatikan pemilihan kata dan rangkaian kalimat.
- Perhatikan pemakaian huruf besar dan tanda ba

Handwriting practice area with a blue background, a yellow pushpin in the top right corner, and a blue corner tab in the bottom right corner. The area contains several horizontal dotted lines for writing.

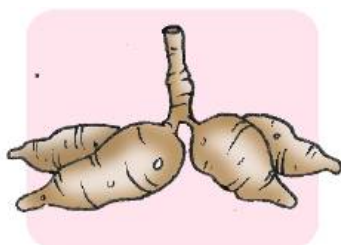
Nasi merupakan makanan pokok yang hampir semua orang mengonsumsinya. Nasi merupakan karbohidrat.

Naah sekarang marilah kita memilih makanan apa saja yang termasuk karbohidrat.

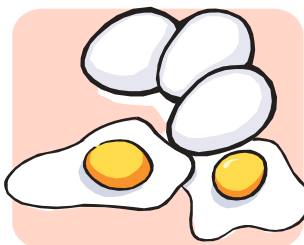


### Ayo Pikirkan

Pilihlah makanan yang termasuk karbohidrat



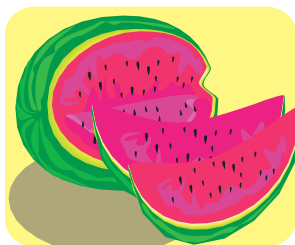
Gbr 3.5 singkong



gbr.3.6 telur



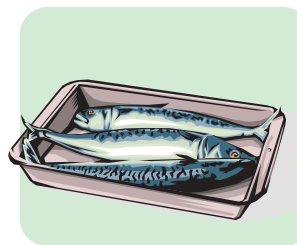
gbr.3.7 jagung



Gbr 3.8 semangka



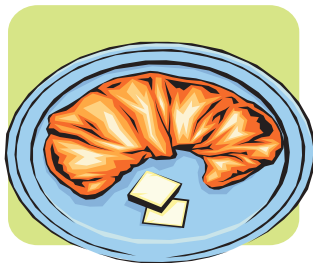
gbr.3.9 nasi



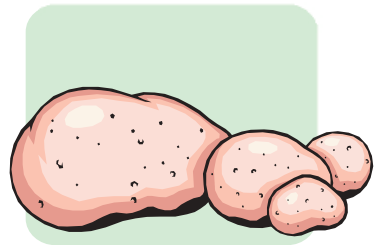
gbr.3.10 ikan



Gbr 3.11 roti



gbr.3.12 daging sepotong



gbr.3.13 kentang

Tuliskan jawabanmu disini !

.....

.....

.....

.....

.....



### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah mengerti tentang pengolahan padi menjadi beras.
- Apakah kamu bisa memilih makanan yang termasuk karbohidrat.



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu membuat laporan tentang pengolahan padi menjadi beras secara runtut.



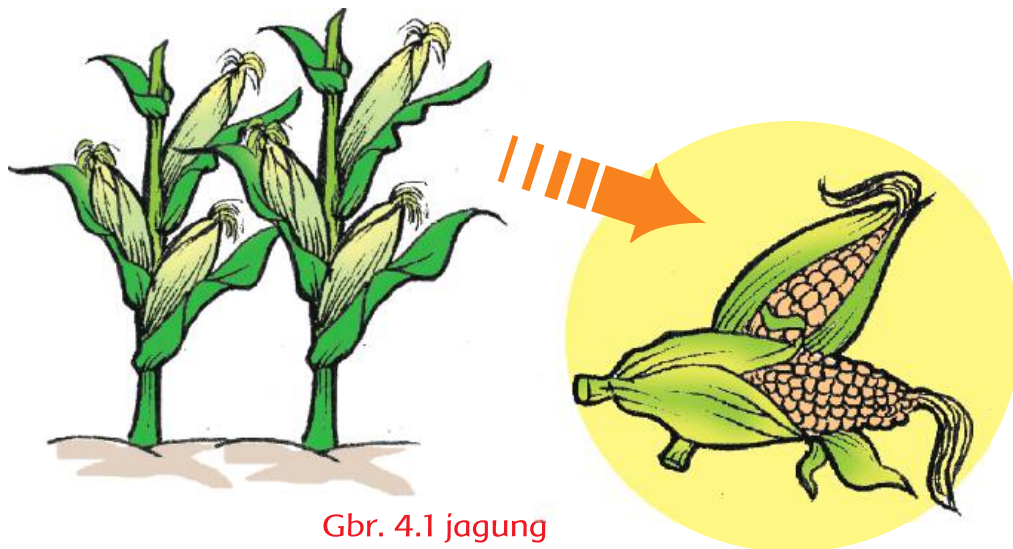
## Pengolahan Makanan sehat bergizi



### Ayo Membaca

Nah, sekarang tahukah kamu wilayah-wilayah yang menghasilkan bahan pangan yang bergizi tinggi?

Contoh :



Gbr. 4.1 jagung

### Jagung

Tanaman jagung merupakan tanaman yang berasal dari Amerika. Di Indonesia jagung diberdayakan untuk memenuhi keperluan baik pangan maupun non pangan. Sebagai bahan pangan beberapa hasil olahannya meliputi :

1. Tepung jagung
2. Pati
3. Snack
4. Berondong ( pop corn )
5. Jenang
6. Nasi jagung
7. Sirup jagung

Di Indonesia sentra penghasil jagung antara lain :

- Nusa Tenggara Timur
- Sulawesi Utara
- Jawa Timur
- Jawa Barat
- Jawa Tengah



### Ayo Cari Tahu

Bersama seorang teman, carilah informasi dari berbagai media tentang wilayah wilyah di Indonesia yang terkenal dengan produksi pangannya. Buatlah laporan tertulis.



### Ayo Pikirkan

Tono ingin mengetahui berapa banyak gizi yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari untuk menjaga kesehatan tubuh. Yuk, kita bantu Tono !

Perhatikan contoh data berikut.

Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
30%	35%	15%	15%	5%

Jika dalam sehari total kalori yang diperlukan tubuh adalah 2.500 kalori, berapakah jumlah ideal dari masing-masing gizi yang perlu dikonsumsi setiap harinya?



### Ayo Berlatih

Karbohidrat : 30% dari 2.500

artinya  $\frac{30}{100} \times 2500$  kalori = . . .kalori

Hitunglah berapa kalori yang dibutuhkan kita !

1. 30 % Karbohidrat
2. 35 % vitamin
3. 15 % protein
4. 15 % mineral
5. 5 % lemak

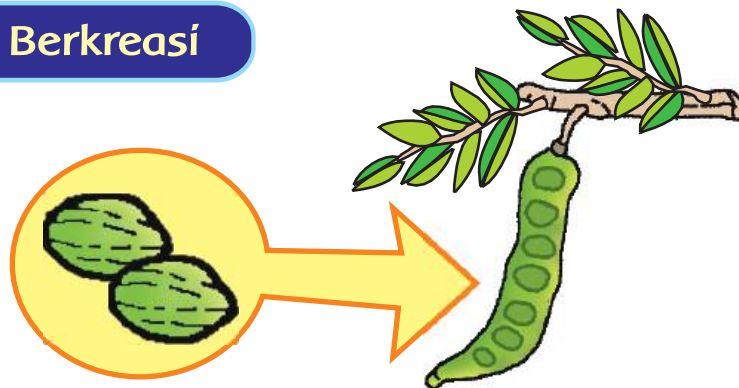
Bel istirahat berbunyi Tono dan Akmal bergegas keluar kelas. Mereka menuju pondok tunggu untuk membuka bekal makan siangnya. Hari ini Tono membawa roti bakar dan buah melon sedangkan Akmal membawa bubur jagung. Setelah istirahat mereka akan meronce kalung.

Dalam meronce mereka memerlukan waktu yang agak lama karena mereka mengerjakan dengan hati – hati.

Meskipun dengan waktu lama tetapi mereka bangga karena bisa membuat sesuatu yang bisa dipakai. Ayo kita membuat kalung !



### Ayo Berkreasi



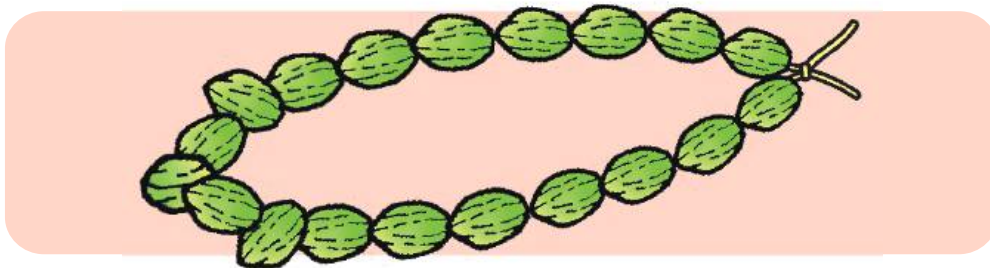
Gbr. 4.2 petai cina

Adapun bahan dan alat yang di perlukan sebagai berikut :

1. Biji petai cina
2. Jarum
3. Benang nilon
4. Gunting
5. Lem yang tahan air.
6. Gesper untuk mengunci jalinan dari tali biji – bijian.
7. Vernis.

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat kalung dari biji petai china berikut ini ;

1. Potong tali kira - kira 40 cm.
2. Ikat salah satu tali di bagian gesper dengan menggunakan simpul yang kuat.
3. Masukkan biji – bijinya dari satu tali yang tidak diikat digesper.
4. Setelah tali terisi penuh oleh biji petai china ,ikat ujung tali yang lain pada gesper.
5. Berikan sedikit lem pada kedu ujung tali yang diikat pada gesper biarkan sampai kering.
6. Gantungkan kalung di paku agar terkena angin, tunggu sampai kering.
7. Setelah kering berilah vernis agar awet.
8. Kalung biji petai cina siap dipakai .



Gbr. 4.3 kalung biji petai cina



## Refleksi

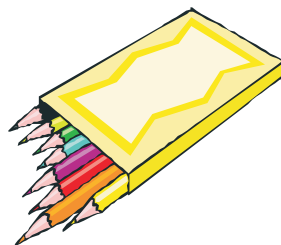
Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah mengerti bahwa di setiap wilayah Negara kita itu terdapat makanan yang terkenal dan mengandung gizi tinggi.
- Apakah kamu bisa menghitung jumlah kalori yang diperlukan tubuh kita.



## Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu mencari informasi wilayah manakah yang terkenal dengan makanan yang bergizi tinggi dan membuat laporan.







## Refleksi

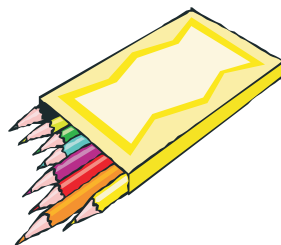
Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah mengerti bahwa di setiap wilayah Negara kita itu terdapat makanan yang terkenal dan mengandung gizi tinggi.
- Apakah kamu bisa menghitung jumlah kalori yang diperlukan tubuh kita.



## Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu mencari informasi wilayah manakah yang terkenal dengan makanan yang bergizi tinggi dan membuat laporan.





## Ayo Cari Tahu

Cara pencegahan penyakit menular secara umum :

1. Mempertinggi nilai kesehatan
2. Memberi vaksinasi/imunisasi
3. Pemeriksaan kesehatan berkala
4. Gaya hidup sehat.

Upaya pemerintah dalam hal ini :

1. Meningkatkan survailans epidemiologi
2. Memeberikan penyuluhan tentang cara – cara penularan dan pencegahan Penyakit Tangan kaki dan Mulut ( PTKM) untuk memotong rantai penularan.
3. Memberikan penyuluhan tentang tanda – tanda dan gejala PTKM.
4. Menjaga kebersihan perorangan .

Cara pencegahan penyakit tidak menular antara lain adalah :

1. Peran promosi kesehatan.
2. Memberdayakan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat .



## Ayo Diskusikan

Buatlah kelompok masing masing 3 orang untuk mendiskusikan cara pencegahan penyakit menular dan penyakit tidak menular.

Buatlah laporan tertulis .



Isi laporan :

.....

.....

.....

.....

.....

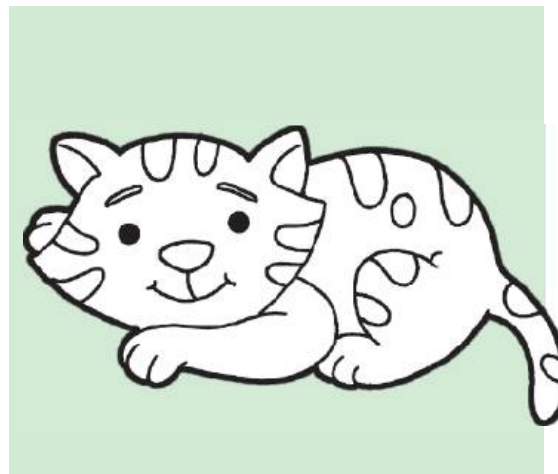
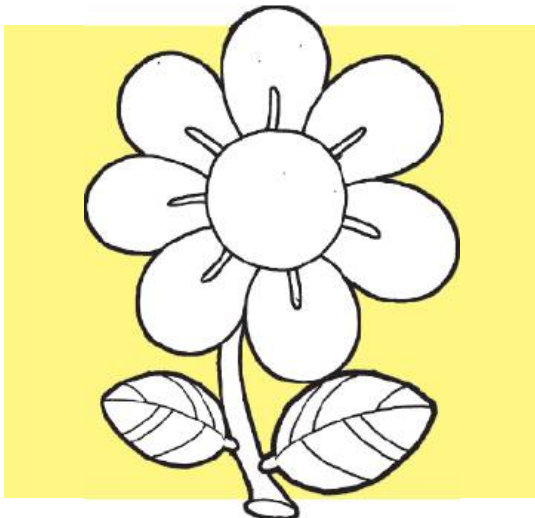
.....



### Ayo Berkreasi

Tono ,Akmal dan Nala pergi menjenguk Dewi di rumahnya. Mereka membawakan Dewi buah – buahan.,sambil menjenguk Dewi mereka membawa kabar kalau besok Dewi harus masuk karena akan membuat kolase.

Apakah kamu masih ingat cara nuntuk membuat kolase dari biji – bijian. Mari kita menyelesaikan membuat kolase .



Gbr. kolase bunga atau binatang



Adapun bahan dan alat yang di perlukan sebagai brikut :

1. Minimal dua jenis biji – bijian ( beras, jagung,kacang hijau, ketan hitam dan sejenisnya)
2. Selembar kertas.
3. Pensil.
4. Kertas duflex.
5. Lem.
6. Benang rajut atau benang nilon.
7. Vernis.

Alat :	1. Gunting yang berujung tumpul.
	2. pensil.
	3. koas

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat kolase berikut ini ;

1. Buatlah gambar yang kamu sukai ,misalnya binatang tumbuh - tumbuhan atau yang lainnya di secarik kdertas mengguna-kan pensil.
2. Buatlah pola yang sama pada kertas duflex.
3. Buatlah rancangan kolase sederhana yakni peletakan biji – bijian berdasarkan pola tersebut.
4. Tempelkan biji – bijian tersebut di kertas tadi dengan lem, lakukan dengan rapi dan memenuhi gambar tadi.
5. Lubangi kertas di bagian atas agar dapat dimasukkan benang
6. Masukkan benang ke dalam lubang di bagian atas kertas, ikat ujung ujungnya.
7. Setelah biji – bijian sudah terpasang semua. Berilah vernis agar awet dan mengkilap, tunggu sampai kering.
8. Kolase siap di gantung.



### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah mengerti tentang cara mencegah penyakit menular dan penyakit tidak menular.



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu mencari informasi tentang cara mencegah penyakit menular dan penyakit tidak menular dan membuat laporan.



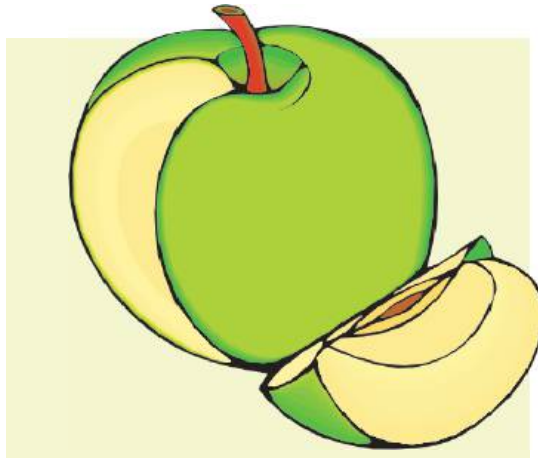


## Pengolahan Makanan sehat bergizi

Aku punya teman yang bernama Edo. Edo tinggal di Malang. Edo terlihat jarang sakit. Menurutnya dia sering makan apel. Apa manfaat apel bagi tubuh kita?



Ayo Cari Tahu



Gbr.6.1 buah apel malang

Edo adalah temanku yang berasal dari Malang. Ia terbiasa makan apel. Edo jarang sakit karena apel mengandung antioksidan untuk kekebalan tubuh. Penglihatan Edo juga bagus. Edo jarang sekali terkena penyakit mulut. Giginya pun kuat. Edo bercerita bahwa apel dikenal banyak mengandung vitamin A, B, C, dan zat mineral.

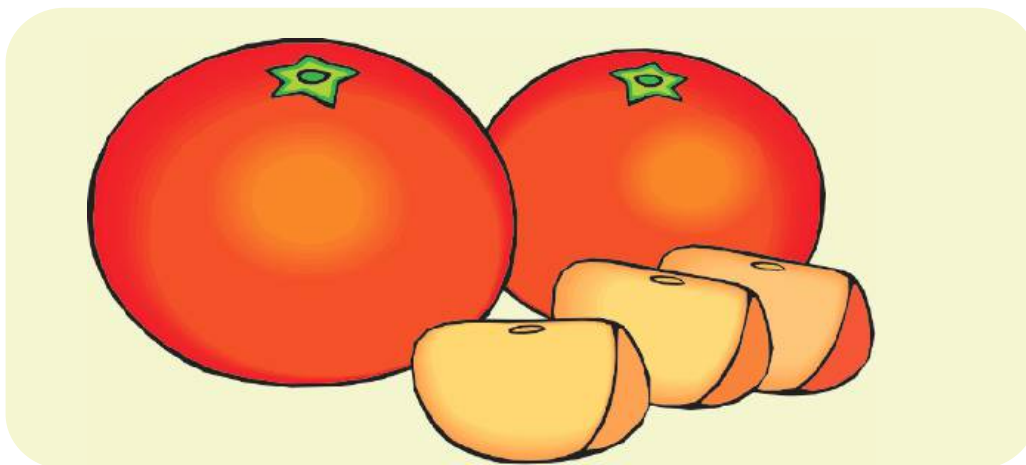
Vitamin A yang dikandung apel 50% lebih banyak dibandingkan jeruk. Buah apel bermanfaat untuk obat batuk dan melancarkan pencernaan.



### Ayo Lakukan

Amati gambar berikut dan carilah informasi mengenai manfaat dan kandungan nutrisinya.

Diskusikan hasilnya dengan temanmu lalu ceritakan di depan teman – temanmu !



Setelah istirahat anak – anak masuk kembali ke kelas, hari ini Dewi sangat senang karena ada pelajaran Seni Budaya dan Prakarya. Dewi sangat suka sekali dengan membuat hiasan – hiasan hasil sendiri.

Hari ini Bu guru akan mengajarkan meronce kacang kedelai yang berwarna hitam dan kedelai putih untuk membuat gelang.

Apakah kamu masih ingat tentang bahan,alat yang harus disiapkan dan cara – caranya ?



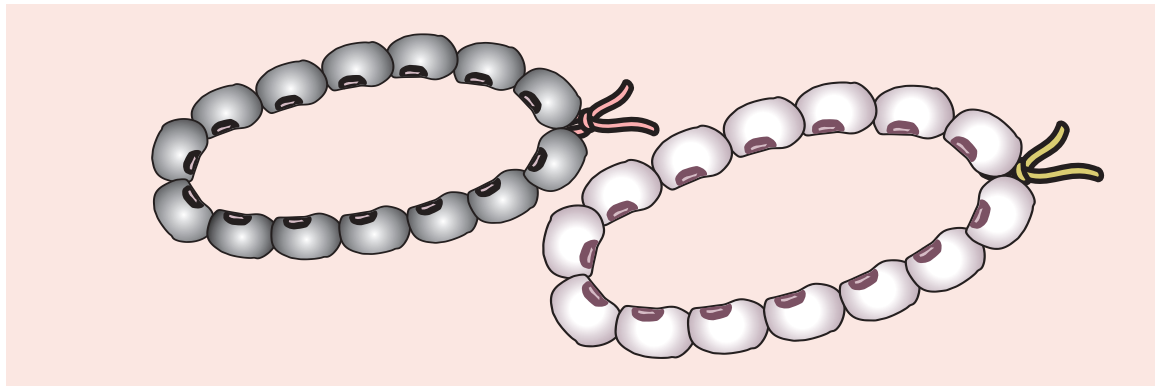
## Ayo Berkreasi

Cara Adapun bahan dan alat yang di perlukan sebagai berikut :

1. Kacang kedelai hitam dan putih
2. Jarum
3. Benang nilon
4. Gunting
5. Lem yang tahan air.
6. Gesper untuk mengunci jalinan dari tali biji – bijian.
7. Vernis

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat gelang dari kacang kedelai hitam dan putih. berikut ini ;

1. Potong tali kira - kira 20 cm atau ukur di pergelangan tanganmu.
2. Ikat salah satu tali di bagian gesper dengan menggunakan simpul yang kuat.
3. Masukkan kacang kedelai secara bergantian warnanya dari satu tali yang tidak diikat digesper.
4. Setelah talinya terisi penuh oleh kacang kedelai ,ikat ujung tali yang lain pada gesper.
5. Berikan sedikit lem pada kedua ujung tali yang diikat pada gesper biarkan sampai kering.



Gbr 6.3 gelang kacang kedelai hitam dan kedelai putih



### Refleksi

- Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apakah kamu sudah mengetahui manfaat dan nutrisi yang terkandung di dalam makanan kesukaanmu.



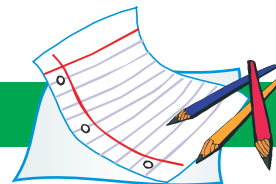
### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu mencari informasi tentang kandungan nutrisi dan manfaat dari buah jeruk.



**Aku Pasti Bisa !**

## Lembar Evaluasi



### I. Jawablah soal – soal berikut !

1. Susu bermanfaat untuk . . .
2. Susu diolah dengan 2 cara yaitu . . .
3. Susu mengandung vitamin . . .
4. Makanan yang merupakan sumber energi adalah . . .
5. Makanan yang mengandung karbohidrat adalah . . .
6. Salah satu cara mencegah penyakit menular adalah . . .
7. Salah satu cara mencegah penyakit tidak menular adalah . . .
8. wilayah penghasil jeruk di Indonesia adalah . . .
9. Tuliskan alat – alat yang digunakan dalam pengolahan padi.
10. Tuliskan biji apa saja yang bisa dipake untuk membuat kalung.



### II. Hitunglah dengan teliti !

Dalam 100 gram Ikan tongkol mempunyai kandungan gizi sebagai berikut : lemak 25 gram ,karbohidrat 30 gram , energi 20 gram , kolestrol 25 gram.

1. Berapa persenkah karbohidrat yang terdapat di ikan tongkol?
2. Berapa persenkah kolestrol yang terdapat di ikan tongkol ?
3. Berapa persenkah energi yang terdapat di ikan tongkol ?
4. Berapa persenkah lemak yang terdapat di ikan tongkol ?



## Manfaat Makanan Sehat Bergizi

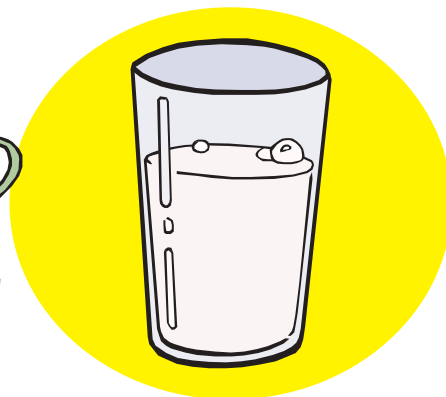
Aku selalu minum air putih 8 gelas sehari. Tahukah kamu manfaat dari kebiasaanku tersebut? Mengapa kita harus melakukannya?



### Ayo Cari Tahu



Sutan selalu minum air putih 8 gelas sehari. Ternyata kebiasaannya itu membuat fungsi otaknya semakin baik, sehingga ia bisa berpikir dengan cepat dan tepat. Kulitnya juga terlihat segar dan tidak kusam. Sutan tidak pernah mengeluh tenggorokannya kering.



Gbr.1.1. segelas air putih

Bu Ai menjelaskan bahwa air sangat penting bagi tubuh manusia. Air melancarkan peredaran makanan ke usus.

Bu Ai juga menjelaskan bahwa kita harus minum air putih 8 gelas satu hari. Tujuannya untuk membantu peredaran darah.

Waktu yang tepat untuk minum air putih adalah 2 gelas saat bangun tidur, 2 gelas sebelum dan sesudah makan, 3 gelas sebelum mandi, dan 1 gelas sebelum tidur.

Di dalam tubuh manusia, kandungan air dapat mencapai 80% persen pada bayi, 60% pada orang dewasa, dan 50% pada usia di atas 65 tahun.



Gbr.1.2 Sutan sedang minum air putih

Manfaat air putih antara lain adalah ;

1. Penghilang rasa haus / dehidrasi.
2. Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.
3. Mengontrol kalori dan menurunkan berat badan.
4. Meningkatkan energi.
5. Membantu mengeluarkan racun.



### Ayo Diskusikan

Buatlah kelompok masing – masing kelompok terdiri dari 3 orang, diskusikan manfaat air bagi tubuh kita, lalu buatlah laporan tertulis.

Tetapi kamu harus ingat gunakanlah air seperlunya. Ingat air di dalam tanah akan habis apabila lingkungan di sekitar rumah kita sudah tidak ada lagi lahan untuk penyerapan air.

Kita sudah terbiasa kalau musim kemarau tiba banyak orang yang sumurnya kekeringan. Makanya kewajiban kita harus menjaga lingkungan .

Sekarang coba tuliskan kewajiban menjaga lingkungan agar air tanah tidak habis.

Tuliskan jawabanmu di kertas lalu kumpulkan ke gurumu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah bisa mensyukuri bahwa kamu masih minum air yang bersih dan tahu manfaatnya.
- Agar kamu menjaga lingkungan rumah supaya penyerapan air lancar sehingga tidak kekeringan.
- Agar mengerti kewajiban untuk menjaga lingkungan.



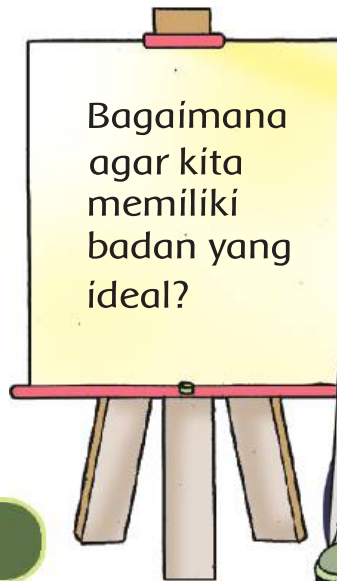
### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu membiasakan menggunakan air Seperlunya.
- Agar membiasakan anaknya untuk minum air putih.

## Manfaat Makanan Sehat Bergizi



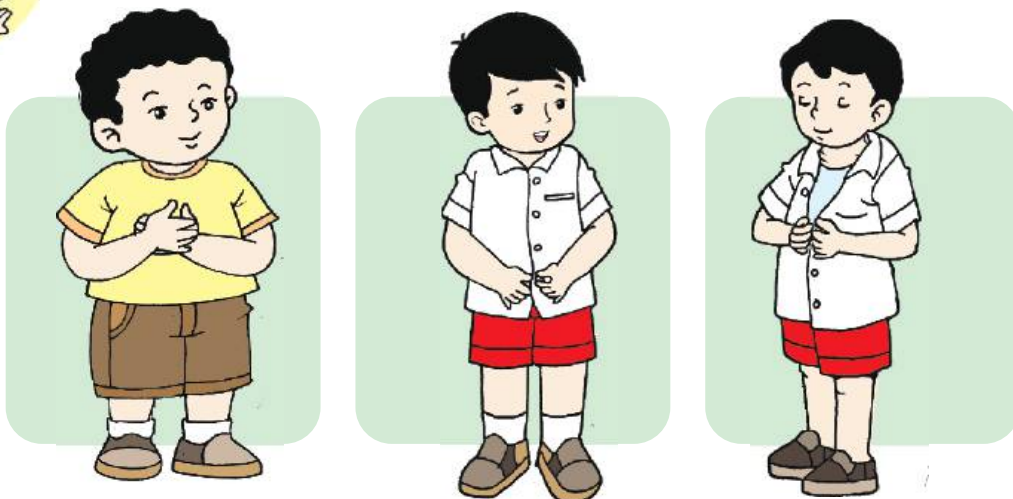
### Ayo Carí Tahu



Berat badan dan tinggi badan kita dapat menunjukkan apakah kita mengalami kekurangan atau kelebihan lemak, serta kemungkinan resiko penyakit yang kita alami di kemudian hari. Oleh karena itu, makanan sehat dan bergizi berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita. Kamu berhak memilih makanan sehat dan olahraga yang kamu sukai.



### Ayo Mengamati



Gbr 2.1. 3 orang anak yang berbadan gemuk ,berbadan sedang dan berbadan kurus .



Amati gambar ,apa yang ada dalam pikiranmu?

Mengapa kita perlu menjaga tinggi dan berat badan ideal?

Bayangkan jika kamu bertubuh gemuk dan harus berlari, apa yang kira-kira terjadi?

Bayangkan pula jika kamu bertubuh sangat kurus, apakah itu sehat?



### Ayo Diskusikan

Diskusikan dengan teman di dalam kelompokmu tentang alasan kita harus menjaga tinggi dan berat badan ideal.

Tulislah 3 hakmu dalam menjaga kesehatan tubuh.

1. Hak untuk mendapatkan makanan.
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Tulislah 3 kewajibanmu dalam menjaga kesehatan tubuh.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kita perlu tahu apakah seseorang itu kurus, menderita kurang gizi, normal atau gemuk. Untuk mengetahuinya, kita membutuhkan suatu pengukuran. Salah satunya adalah pengukuran berat badan ideal.

**Perhatikan rumusnya:**

Berat badan ideal =  $(TB - 100) - [10\% \times (TB - 100)]$



## Ayo Cari Tahu

cara menghitung berat badan ideal. Perhatikan contoh berikut:



Berat badanku = 30 kg

Tinggi badanku  
= 130 cm

Gbr. 2.2. Tono

Berat badan ideal

$$\begin{aligned} &= (TB - 100) - [10\% \times (TB - 100)] \\ &= (130 - 100) - [10\% \times (130 - 100)] \\ &= (30) - [10\% \times 30] \\ &= 30 - 3 \\ &= 27 \end{aligned}$$

Berat badan ideal Tono = 27 kg

Perlu kamu ketahui juga bahwa batas yang diperbolehkan adalah kurang lebih 10%.

Pada contoh Tono, 10% dari 27 kg adalah sebagai berikut:

Batas bawah:  $27 - 2,7 = 24,3$

Batas atas :  $27 + 2,7 = 29,7$

Berdasarkan penghitungan maka batas berat badan ideal Tono adalah antara 24,3 hingga 29,7.

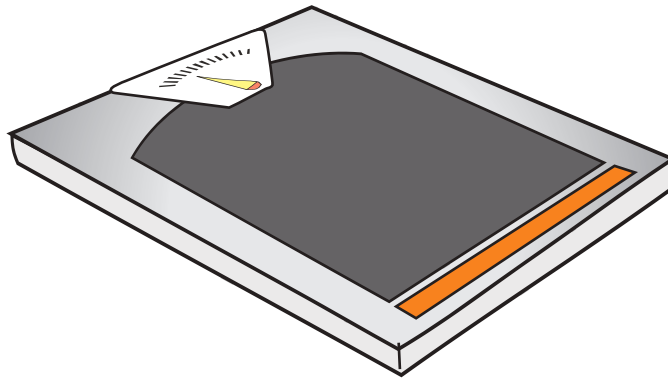
Berat badan Tono adalah 30 kg, sehingga Tono sedikit melebihi batas atas berat badan idealnya.

Tono dikatakan gemuk atau kegemukan.

Bila kurang dari batas bawah, dikatakan kurus atau kekurusan.

Bagaimana dengan berat badan kamu?

Marilah kita mencoba menghitung berat badan ideal!



Gbr.2.1. timbangan badan



### Ayo Berlatih

1. Berat badan Dewi 45 kg dan tinggi badan 140. Berapa berat badan ideal Dewi?
2. Berat badan Nala 30 kg ,tinggi badan 140. Berapa berat badan ideal Nala?
3. Berat badan Akmal 40 kg ,tinggi badan 145. Berapa berat ideal Akmal ?

4. Berat badan Sutan 50 kg ,tinggi badan 145.berapa berat badan Sutan ?
5. Berat badan Edo 45 kg, tinggi badan 135. Berapa berat badan ideal Edo ?



### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah bisa memilih makanan dan minuman yang sehat dan bergizi.
- Apakah kamu sudah memiliki tubuh yang ideal?



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu menjaga pola makan agar memiliki berat badan ideal.

## Manfaat Makanan Sehat Bergizi

Bagaimana agar kita memiliki cukup energi saat beraktivitas

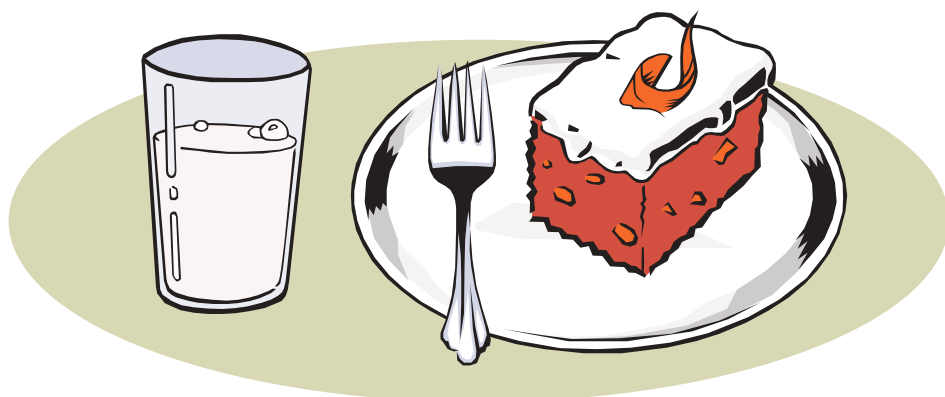


Sudahkah kamu makan pagi ini? Makanan yang kita makan di pagi hari diperlukan sebagai sumber energi sehingga kita bisa melakukan aktivitas tanpa merasa lemas. Orangtua Nala selalu membiasakan untuk makan pagi. Apakah kamu tahu manfaat makan pagi?



### Ayo Cari Tahu

Bacalah teks berikut !



Gbr.3.1 gelas susu dan roti



## Manfaat Makan Pagi

Makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi, dapat memenuhi 15-30 persen kebutuhan gizi harian anak. Tingginya persentase kebutuhan nutrisi yang terpenuhi saat **makan pagi** menunjukkan pentingnya untuk mengawali kebiasaan makan rutin setiap hari. Inilah beberapa **manfaat makan pagi** yang perlu kamu ketahui :

### 1. Meningkatkan kemampuan fisik

Makan membuat fisik jadi meningkat dan bersemangat menjalani aktivitasnya. Karena jika tidak makan, selain kurangnya energi, kamu juga menjadi tidak disiplin, dan jadwal makannya tidak teratur, fisik lemah dan merasa lemas saat beraktivitas.

### 2. Meningkatkan Konsentrasi

**Makan pagi** secara rutin, membuat daya tangkap jadi meningkat dan lebih berkonsentrasi saat belajar. Fokus dan konsentrasi yang optimal, memengaruhi kemampuan membaca dan berhitung. Sehingga, pemahaman belajarmu pun akan menjadi lebih mudah dan prestasimu juga mengalami kenaikan.

### 3. Jarang sakit

Makan secara rutin membuat kamu jarang mengalami sakit dan pusing. Nutrisi yang terkandung dalam menu makan, membuat tubuh berenergi untuk menjalankan kegiatan.

### 4. Kebutuhan gizi tercukupi

Manfaat makan pagi juga menghindari risiko kekurangan gizi dan obesitas (kelebihan berat badan). Pemberian nutrisi cukup lewat makanan yang dikonsumsi, berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan mental.

## 5. Menciptakan kebiasaan sehat

Membiasakan makan pagi akan mendatangkan kebiasaan. Sebaiknya, penuhi nutrisi makan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan serat. Pastikan kamu sudah kenyang saat makan sehingga bersemangat menjalani aktivitas.



### Ayo Diskusikan

Buat sebuah menu makan pagi. Tuliskan pada bagan berikut.

#### Menu Makan Pagi

No	Nama hari	Menu

Bandingkan menu yang kamu buat dengan menu buatan temanmu. Temukan persamaan dan perbedaannya. Kamu juga dapat berdiskusi tentang cara menyeimbangkan nutrisinya.

Ibunya Nala selalu membuat minuman jus buat Nala. sehingga Nala jarang sekali sakit. Nala suka sekali jus jambu merah, selain harganya murah juga mudah di dapat. Jambu merah mengandung vitamin A dan C, jambu merah juga dapat mengatasi penyakit diare dan demam berdarah.

Apakah kamu suka minum jus?

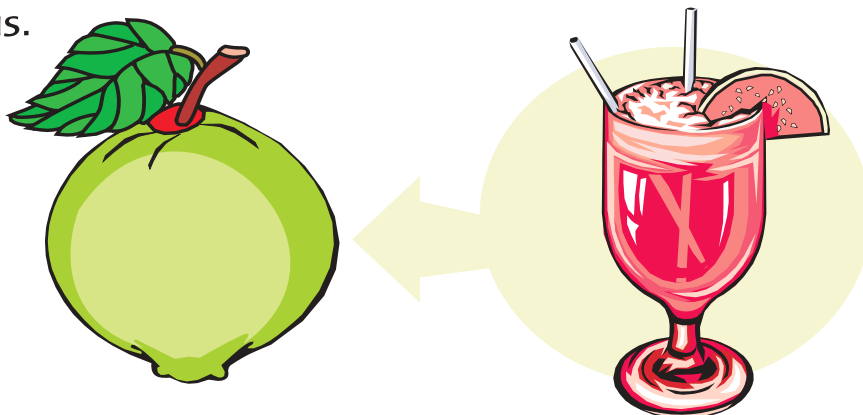
Tahukah kamu manfaat minum jus?

Tuliskan jawabanmu tentang manfaat minum jus.



### Ayo Cari Tahu

Setelah kamu mengetahui manfaat jus, marilah kita mencoba membuat jus.



Gbr. 3.2 segelas jus jambu dan buah jambu biji.

## Jus jambu

### Bahan :

1. 1 buah jambu biji merah ukuran besar.
2. 200 ml air bersih.
3. Gula pasir 3 sendok makan.
4. Susu kental manis putih secukupnya
5. Es batu secukupnya (dihancurkan)

### Alat ;

1. Gelas
2. Sendok
3. Blender
4. Pisau

### Cara membuat :

1. Pilihlah jambu yang masih segar ,kupas kulit jambu yang sudah matang sampai bersih.
2. Jambu dipotong – potong dengan ukuran sesuai selera.
3. Masukkan potongan jambu kedalam blender
4. Tuangkan air kedalamnya lalu tambah gula pasir dan susu kental manis secukupnya.
5. Masukkan juga es batu yang sudah dihancurkan ke dalam blender.
6. Blender dengan kecepatan sedang dan tunggu sampai benar – benar halus dan lembut.
7. Tuang ke dalam gelas saji sambil disaring supaya jus jambu lebih halus lagi.
8. Jus jambu siap untuk dinikmati.

Jika jambu sulit ditemukan di daerahmu, kamu bisa menggunakan buah lainnya.



### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah bisa mengetahui manfaat makan pagi.
- Agar kamu sudah bisa membuat minuman jus.



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membiasakan anak – anak makan pagi.
- Membantu membuat jus.



## Manfaat Makanan Sehat Bergizi

Sumber daya alam tidak hanya tumbuhan, tetapi ada hewan juga. Menurutmu, sumber daya alam hewan apa saja yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat?

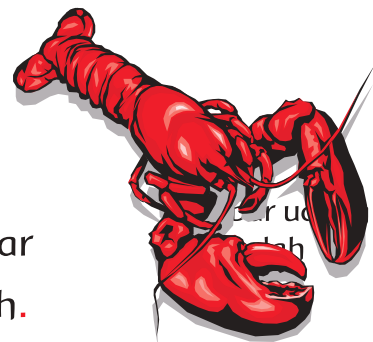
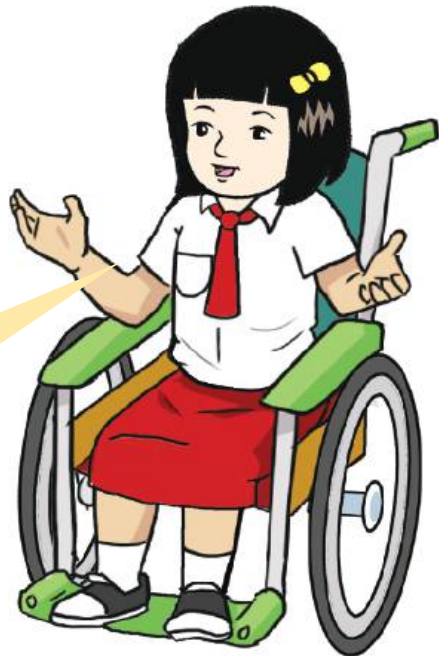


### Ayo Carí Tahu

Selain tanaman, hewan juga menjadi sumber daya alam yang sangat bermanfaat bagi manusia. Apa saja ya sumber daya alam yang bermanfaat itu? Nala pernah mendengar informasi dari pamannya tentang udang galah. Pernahkah kamu mendengar tentang udang Galah ?

Udang galah merupakan jenis udang yang termasuk dalam spesies *Macrobrachium Rosenbergii*.

1. Udang galah memiliki ciri – ciri fisik yang lebih besar dari jenis udang lainnya.
2. Memiliki kepala yang berbentuk kerucut.
3. Mempunyai capit dan tubuh yang besar.



Gbr 4.1 udang galah

Udang merupakan salah satu bahan makanan sumber protein hewani bermutu tinggi. Udang mengandung vitamin A dan vitamin B1. Kandungan mineral penting dalam udang adalah zat kapur dan fosfor.

Udang galah bermanfaat untuk ;

1. Mencegah kanker
2. Mencegah anemia
3. Meningkatkan energi
4. Memperkuat tulang
5. Mengurangi resiko depresi.

Udang juga dapat diolah menjadi berbagai macam makanan.



### Ayo Berlatih

Isilah tabel berikut dengan kondisi geografis suatu daerah, sumber daya alam yang dihasilkan, dan mata pencaharian penduduknya.

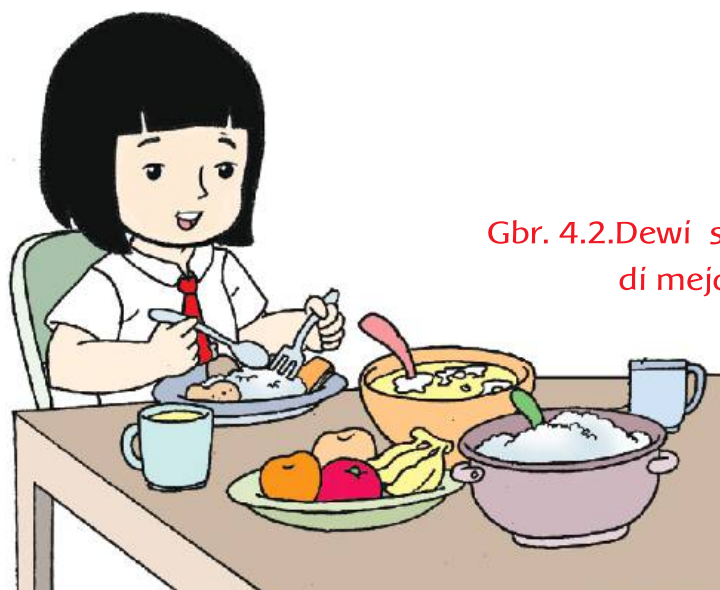
No	Nama daerah	Kondisi geografis	Sumber daya alam yang dihasilkan	Mata pencaharian penduduk

Nala suka sekali makan udang, memang harga udang agak mahal jadi belum semua kalangan masyarakat bisa menikmati makan udang galah. Tetapi untuk menjadi sehat tidak perlu makanan yang mahal asal kita bisa memilih jenis makanan yang sehat dan menjaga pola makan.



### Ayo Berlatih

Data berikut menunjukkan pola makan yang biasa dimiliki oleh seorang anak bernama Dewi.



Gbr. 4.2.Dewi sedang makan di meja makan.

Lengkapi data berikut. Ubah data pecahan menjadi persen.

	Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
Pecahan	$\frac{25}{100}$	$\frac{5}{100}$	$\frac{10}{100}$	$\frac{15}{100}$	$\frac{45}{100}$
Persen					

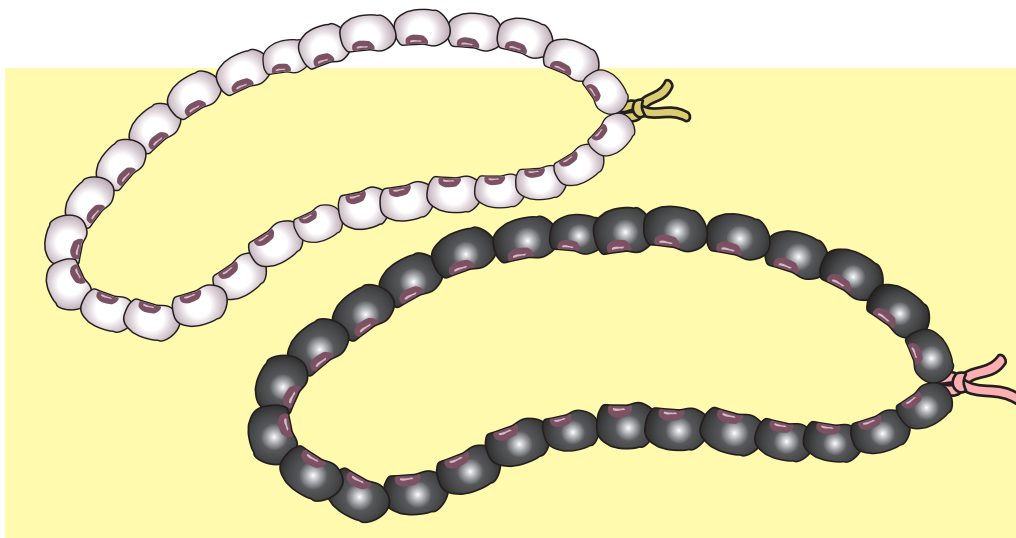
Setelah belajar mengubah pecahan ke persen, Nala akan belajar Meronce membuat kalung.

Adapun bahan dan alat yang di perlukan sebagai berikut :

1. Kacang kedelai hitam dan kacang kedelai putih.
2. Jarum
3. Benang nilon
4. Gunting
5. Lem yang tahan air.
6. Gesper untuk mengunci jalinan dari tali biji – bijian.
7. Vernis.

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat kalung dari kacang kedelai berikut ini ;

1. Potong tali kira - kira 30 cm.
2. Ikat salah satu tali di bagian gesper dengan menggunakan simpul yang kuat.
3. Masukkan kacang kedelai putih lalu kedelai hitam dari satu tali yang tidak diikat digesper.
4. Setelah talinya terisi penuh oleh kacang kedelai ,ikat ujung tali yang lain pada gesper.



Gbr. 4.3. kalung kacang kedelai putih dan kacang kedelai hitam.



### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah bisa menyebutkan sumber daya alam lainnya yang bermanfaat bagi tubuh.
- Agar kamu bisa menjaga pola makan yang sehat.
- Agar bisa mengubah pecahan ke persen.



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu menemukan informasi tentang sumber daya alam yang lainnya yang bermanfaat bagi tubuh kita.



## Manfaat Makanan Sehat Bergizi



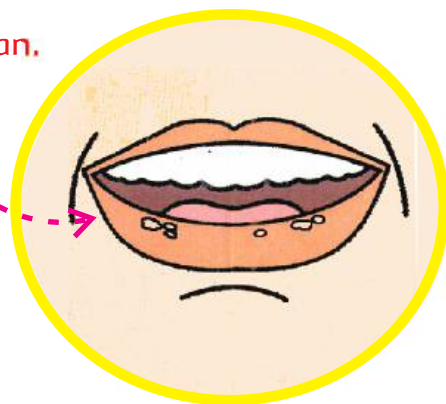
Mengapa kita harus  
banyak makan buah  
dan sayur?



Ayo Cari Tahu



sariawan.



Gbr. 5.1. Sutan dengan bibir yang sariawan.

Sutan tiba di sekolah dengan bibir yang kering dan pecah – pecah. Ia juga menderita sariawan di bagian dalam mulutnya.

Tahukah kamu jenis-jenis makanan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan bagian tubuh kita?

Sayur dan buah memiliki peran penting bagi kesehatan tubuh. Serat yang dikandung sayur dan buah bermanfaat untuk kesehatan saluran pencernaan, membantu menjaga kadar lemak, dan membantu membuat rasa kenyang.

Kandungan vitamin dari buah dan sayur dengan warna yang berbeda juga menjaga kesehatan setiap anggota tubuh, seperti mencegah sariawan, dan menjaga kesehatan mata.

Artinya Sutan kurang mengonsumsi sayur dan buah sehingga Sutan menderita sariawan. Apakah sariawan bisa di sembuhkan ? Marilah kita belajar mengenai cara mengobati penyakit menular dan penyakit tidak menular.

#### A. Cara – cara mengobati penyakit menular.

##### 1. Influenza



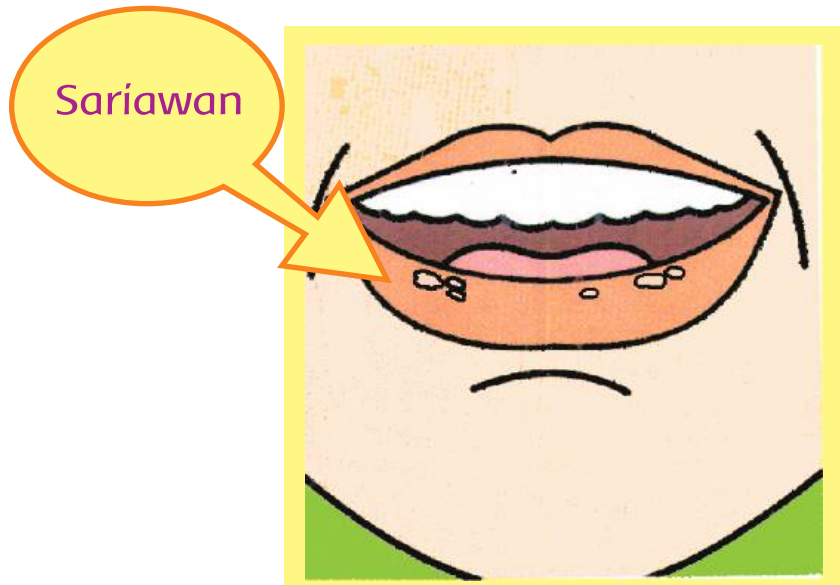
Gbr. 5.2. orang sedang bersin – bersin

Cara mengobatinya adalah :

- Perbanyak makan buah dan sayur.
- Minum minuman hangat.
- Terapi uap.
- Hirup aroma menthol.
- Istirahat total.

## B. Cara – cara mengobati penyakit tidak menular.

### 1. Sariawan



Gbr. 5.3. mulut/bibir yang terkena sariawan.

Cara mengobatinya adalah ;

- a. Menggunakan obat Parasetamol atau Mefenamat.
- b. Pasta berbahan garam dan baking soda.
- c. Air kelapa.
- d. Pisang dan madu.
- e. Yogurt.
- f. Daun jambu biji.
- g. Minum vitamin.
- h. Konsumsi buah – buahan.
- i. Bawang putih dan pepaya.

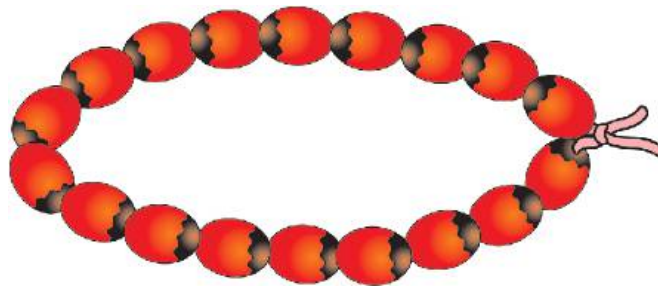
Berarti Sutan kurang mengonsumsi buah – buahan dan sayuran.  
Sutan berjanji pada dirinya sendiri akan mengonsumsi buah dan sayuran.



### Ayo Bercerita

Carilah informasi mengenai penyakit menular dan cara mengobatinya juga mengenai penyakit tidak menular dan cara mengobatinya. Buatlah laporan dan ceritakan di depan teman – temanmu secara bergantian.

Setelah istirahat sekarang pelajaran prakarya,kami akan membuat gelang dari biji saga.Masih ingat kamu dengan cara membuat gelang ?



Gbr.5.4. gelang dari biji saga

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat gelang dari biji saga berikut ini ;

1. Potong tali kira - kira 20 cm atau dapat mengukur pergelangan tangan masing – masing.
2. Ikat salah satu tali di bagian gesper dengan menggunakan simpul yang kuat.
3. Masukkan biji saga satu persatu dari satu tali yang tidak diikat digesper.
4. Setelah talinya terisi penuh ,ikat ujung tali yang lain pada gesper.

5. Berilah vernis supaya mengkilap dan awet.

6. Tunggulah sampai kering. Gelang siap dipakai.



### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah mengerti cara mengobati penyakit yang menular dan penyakit tidak menular.
- Agar bisa mengubah pola makan yang tidak sehat menjadi sehat.



### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu menemukan informasi tentang Cara mengobati penyakit menular dan penyakit tidak menular sehingga anaknya dapat membuat laporan tertulis dan bisa menceritakan di depan teman – temannya.



## Manfaat Makanan Sehat Bergizi

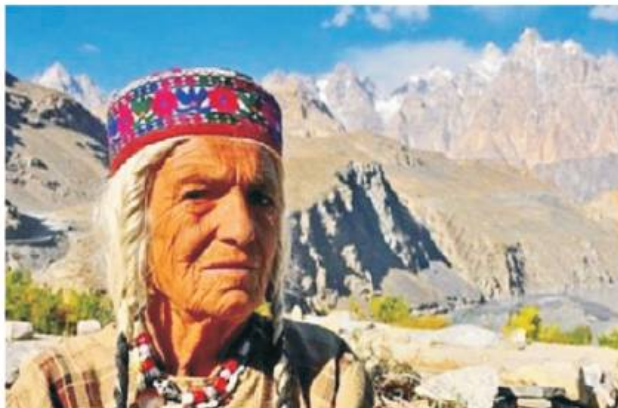
Banyak peristiwa yang bisa kita jadikan bekal tentang manfaat makanan



**Ayo Membaca**



Nisa baru saja membaca sebuah artikel tentang suatu masyarakat yang usia hidupnya mencapai lebih dari 100 tahun. Kondisi kesehatan mereka masih baik. Bagaimana hal itu bisa terjadi? Mari kita simak cerita berikut.



Gbr. 6.1. orang huanza

### Manusia Tersehat dan Terpanjang Usianya

Orang-orang Hunza yang tinggal di lereng Gunung Himalaya dikenal jarang sakit dan berumur panjang. Rata-rata usia mereka mencapai 120-140 tahun. Setelah para ahli melakukan penelitian, ditemukan rahasia mereka ada pada pola hidup dan makannya.


Mereka terbiasa menjadikan buah-buahan segar dan sayuran sebagai bagian dari menu utama makanannya. Mereka jarang makan makanan yang diolah atau dimasak. Mereka hanya sedikit sekali makan daging dan makan makanan berlemak .

Mereka hidup di lereng gunung Himalaya, di barat laut Kashmir, sebelah selatan Pakistan atau di barat daya Afganistan. Tempat ini dipenuhi oleh udara segar pegunungan yang bebas polusi.

Pada usia 85-100 tahun mereka masih bisa bekerja di ladang dan masih memiliki gigi yang lengkap, tulang yang kokoh dan kulit yang sehat. Bahkan pada usia tersebut orang-orang Hunza masih aktif berolahraga. Sayuran hijau segar merupakan rahasia suku Hunza agar tulang mereka tetap kuat, gigi tetap utuh, dan kulit tetap sehat, meskipun mereka sudah mencapai usia 100 tahun.

Sumber:blajarbio.blogspot.com dan  
wisnuvegetarianorganic.wordpress.com  
(dengan pengubahan)

Buatlah kesimpulan isi bacaan tersebut. Lalu ceritakan di depan teman – temanmu.

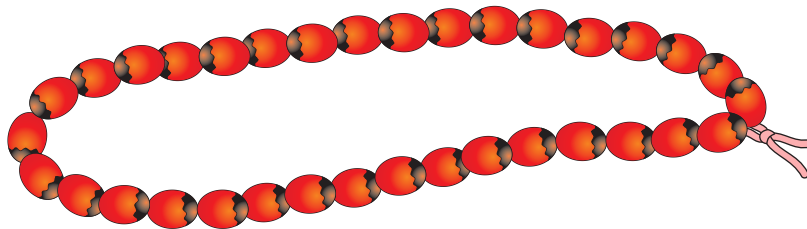


Setelah kemarin membuat gelang sekarang waktunya untuk membuat kalung.

Masih ingat caranya ?

Apabila semua bahan sudah tersedia ikuti langkah membuat kalung dari biji saga berikut ini ;

1. Potong tali kira - kira 30 cm.
  2. Ikat salah satu tali di bagian gesper dengan menggunakan simpul yang kuat.
  3. Masukkan biji saga dari satu tali yang tidak diikat digesper.
  4. Setelah talinya terisi penuh ,ikat ujung tali yang lain pada gesper.
  5. Setelah talinya kuat dan terpasang gespernya lalu kita oleskan vernis secara merata, tunggu sampai kering.
- Kalung dari biji saga telah siap untuk dipakai.



Gbr 6.2.kalung dari biji saga



### Refleksi

Pengetahuan apa yang kamu dapat dari pelajaran hari ini ?

- Apakah kamu sudah memahami semua materi yang telah di berikan pada tema " Makanan Sehat Bergizi ".
- Apakah kamu sudah bisa meronce dari biji – bijian.



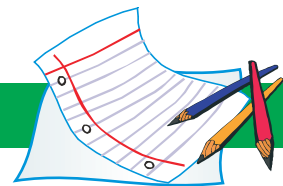
### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Agar orangtua membantu belajar di rumah dan selalu memberikan makanan yang sehat dan bergizi.



**Aku Pasti Bisa !**

## Lembar Evaluasi



### I. Jawablah pertanyaan - pertanyaan berikut !

1. Kandungan air yang terdapat pada tubuh orang dewasa adalah . . .
2. Sebutkan 2 manfaat air putih.
3. Cara minum air putih yang baik adalah . . .
4. Tuliskan 2 hakmu dalam menjaga kesehatan tubuh.
5. Tuliskan kewajibanmu dalam menjaga kesehatan tubuh.
6. Manfaat makan pagi adalah . . .
7. Salah satu ciri udang galah adalah . . .
8. Manusia tersehat dan terpanjang usianya terdapat di daerah . . .
9. Tuliskan 2 cara mengobati sariawan.
10. Tuliskan 2 cara mengobati influenza

### II. Selesaikan soal cerita di bawah ini !

1. Berat badan Dewi 45 kg dan tinggi badan 140. Berapa berat badan ideal Dewi?
2. Berat badan Nala 30 kg ,tinggi badan 140. Berapa berat badan ideal Nala?
3. Ubahlah pecahan ke persen  $\frac{25}{100}$
4. Ubahlah pecahan ke persen  $\frac{35}{100}$
5. Ubahlah pecahan ke persen  $\frac{50}{100}$



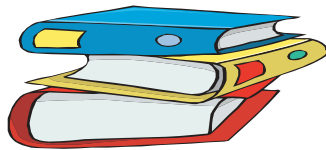
## DAFTAR PUSTAKA

- Permendikbud No 54 Tahun 2013 *Tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah.*
- Permendikbud No 57 Tahun 2014 *Tentang kurikulum 2013 Sekolah Dasar/MI/ Pendidikan Khusus.*
- Permendikbud No 103 Tahun 2014 *Tentang Pedoman Pelaksanaan Pembelajaran.*
- Permendikbud No 53 Tahun 2015 *Tentang Penilaian Hasil Belajar.*
- Adnan, W. (2012). *Pendidikan Kewarganegaraan untuk Kelas II SD dan MI.* Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Indriyastuti. (2012). *Matematika 4 untuk Kelas IV SD dan MI.* Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Karsidi. (2012). *Bahasa Indonesia 5 untuk Kelas V SD dan MI.* Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). *Cita-citaku Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Buku Siswa SD/MI Kelas IV.* Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- P.Hisnu, Tanya dan Winardi. (2008). *Ilmu Pengetahuan Sosial.* Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Subekti, A., Ratinah, & Supriyantiningtyas. (2010). *Seni Budaya dan Keterampilan untuk SD/MI Kelas IV.* Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Supriyanto, J. (2012). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 4 untuk Kelas IV SD dan MI.* Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- wawancara.html [03 Mei 2016]
- Anonim. (...). *Membangun Motivasi dalam Diri.* [Online]. Tersedia: <https://saripedia.wordpress.com/tag/cara-meraih-cita-cita-dan-tujuan-hidup/> [14 April 2016]  
[17 Maret 2016]



Soegiono, Dedi Gunarto. (2008). *Matematika Bse untuk kelas 5 SD dan MI*. Pusat perbukuan Departemen Pendidikan dan Nasional.

RJ.Soenarjo. (2008). *Matematika Bse untuk kelas 5 SD dan MI*. Pusat perbukuan Departemen Pendidikan dan Nasional.  
Kkbi.web.id ( 3 Mei 2016).



## Glosarium

Aktivitas	:	Kegiatan , kerja atau salah satu kegiatan kerja yang dilaksanakan dalam tiap bagian.
Anemia	;	Berkurangnya jumlah sel darah merah atau kandungan hemoglobin didalam darah.
Beta karoten	;	senyawa yang memberikan warna jingga pada wortel, labu, dan ubi, dan merupakan senyawa <b>karoten</b> yang paling umum pada tumbuhan.
Bergizi	:	Mengandung gizi.
Carbon	:	Karbon atau zat arang merupakan unsur kimia yang mempunyai symbol C
Dehidrasi	:	Gangguan dalam keseimbangan cairan atau air pada tubuh. Hal ini terjadi karena pengeluaran air banyak daripada pemasukan (misalnya minum).
Danau	:	Cekungan besar permukaan bumi yang digenangi air bisa tawar ataupun asin yang seluruh cekungan tersebut dikelilingi oleh daratan.

Dataran rendah : hamparan luas tanah dengan tingkat ketinggian yang di ukur dari permukaan laut adalah relatif **rendah**(sampai dengan 200 m dpl).

Dataran tinggi : **Dataran** yang terletak pada ketinggian di atas 700 m.dpl.  
42PGar

Diare : sebuah penyakit di saat tinja atau feses berubah menjadi lembek atau cair yang biasanya terjadi paling sedikit tiga kali dalam 24 jam.

Difteri : Penyakit yang mengerikan di mana masa lalu telah menyebabkan ribuan kematian, dan masih mewabah di daerah-daerah dunia yang belum berkembang.

Demam scarlet : Penyakit bakteri yang berkembang pada beberapa orang yang memiliki radang tenggorokan.

Depresi : Suasana hati yang buruk dan berlangsung selama waktu tertentu.

Erisipelas	:	Penyakit kulit yang ditandai dengan kulit berbercak merah, berbatas tegas, melepuh, kadang berair, adakalanya bernanah dan membentuk area erosi cukup luas pada permukaan kulit.
Epidemiologi	:	Ilmu yang mempelajari pola kesehatan dan penyakit serta faktor yang terkait di tingkat populasi.
Gizi	:	Zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan.
Gizi seimbang	:	Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat <b>gizi</b> dalam jenis dan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.
Hak	:	Segala sesuatu yang harus di dapatkan oleh setiap orang yang telah ada telah sejak lahir bahkan sebelum lahir.
Hipertensi	:	Tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140 / 90 mmHg.

Karbohidrat	:	Sumber energi utama tubuh.
Kolesterol	:	Lemak yang terdapat di dalam aliran darah atau sel tubuh yang sebenarnya dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon.
Konsentrasi	:	Pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal.
Nutrisi	;	Proses pemasukan dan pengolahan zat makanan oleh tubuh.
Vaksinasi	:	Pemberian vaksin ke dalam tubuh seseorang untuk memberikan kekebalan terhadap penyakit tertentu.
Variola	:	Cacar / penyakit menular Pada manusia yang disebabkan oleh virus variola major.
Varicella	:	cacar air adalah penyakit Infeksi virus disebabkan oleh virus <i>Varicella Zoster</i> .
Virus	;	Parasit mikroskopik yang menginfeksi sel organisme biologis.
Vitamin	:	Sekelompok senyawa organik berbobot molekul kecil yang memiliki fungsi vital dalam metabolisme setiap organisme, yang tidak dapat dihasilkan oleh tubuh.



Zat kapur

: Mineral yang paling banyak di dalam tubuh kalsium dibutuhkan oleh tubuh sebagian kecil kalsium terserap masuk ke dalam aliran darah.



## Ilustrasi Biodata Penulis

Nama lengkap : Ai Ucu Rosida, S.Pd  
Telp Kantor / HP : 0217396806/  
08128338631  
Email : [aidaypacjkt69@gmail.com](mailto:aidaypacjkt69@gmail.com)  
Akun Facebook : -  
Alamat Kantor : Jl. Hang Lekiu III No 19  
Kebayoran baru, Jakarta Selatan  
Bidang Keahlian : Pendidik



Riwayat Pekerjaan/Profesi ( 10 Tahun terakhir ) :

1. 1990 sampai sekarang : Guru SLB D – D1 YPAC Jakarta.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun belajar.

1. S1 ; Pendidikan Luar Biasa FKIP universitas Nusantara Bandung ( 1995 - 1999 ).

Judul Buku dan Tahun terbit ( 10 Tahun Terakhir ) :

1. Indahnya Persahabatan , Tema 4 Buku Siswa Untuk Kelas IV. SDLB Tunadaksa (2014).
2. Indahnya Persahabatan , Tema 4 Buku Guru untuk Kelas IV. SDLB Tunadaksa ( 2014 ).
3. Pahlawanku , Tema 8 Buku Siswa Untuk Kelas V. SDLB Tunadaksa ( 2015).
4. Pahlawanku ,Tema 8 Buku Guru Untuk Kelas V SDLB Tunadaksa ( 2015).
5. Makanan Sehat Bergizi ,Tema 6 Buku Siswa Untuk kelas VI

SDLB Tunadaksa (2016).

6. Makanan Sehat Bergizi ,Tema 6 Buku Guru Untuk Kelas VI  
SDLB Tunadaksa ( 2016).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit ( 10 Tahun terakhir ).

1. Tidak ada.

Informasi Lain dari Penulis :

Lahir di Sumedang Provinsi Jawa Barat,18 Januari 1969.

Dikarunia 1 putera. Aktif di organisasi kepramukaan Pendidikan Khusus dan organisasi sosial. Beberapa kali menjadi nara sumber pada kegiatan sosialisasi Kurikulum 2013 PKLK ( Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus).

