



Pernahkah kalian berpikir tentang gizi makanan yang kalian makan? Gizi merupakan zat yang sangat dibutuhkan tubuh untuk berkembang.

Gizi makanan yang baik akan membantu pertumbuhan badanmu. Saat ini kalian sudah kelas 3, masa pertumbuhanmu jangan sampai terganggu.



Isi Materi

A. Perlunya Memilih Makanan Bergizi

B. Memilih Jajanan yang Sehat



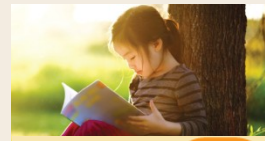
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



A. Perlunya Memilih Makanan Bergizi

- ❑ Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung berbagai zat gizi.
- ❑ Zat gizi yang dimaksud adalah karbohidrat, protein, vitamin, mineral, zat besi, dan lain-lain.
- ❑ Makanan bergizi sangat dibutuhkan manusia agar dapat tumbuh dengan baik.
- ❑ Pilihlah makanan sehat yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh.
- ❑ Pilihlah makanan yang bersih, artinya makanan yang terjaga kebersihannya (higienis), yang tertutup, terbungkus, baru, tidak kedaluwarsa.

1. Makanan 4 Sehat 5 Sempurna

- ❑ Di ruang UKS pasti ada poster 4 sehat 5 sempurna.
- ❑ Ayo kalian sebutkan macam makanan yang termasuk dalam 4 sehat 5 sempurna!
- ❑ Kapan kalian harus makan makanan yang bergizi seperti makanan dalam 4 sehat 5 sempurna?



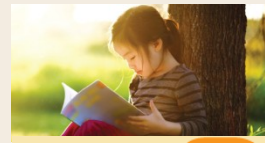
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



a. Nasi

Nasi berasal dari padi, banyak mengandung zat karbohidrat. Zat karbohidrat banyak mengandung tenaga.

Kalian membutuhkan karbohidrat sebagai sumber tenaga.



b. Sayur-sayuran

Sayur mayur banyak kandungan vitaminnya terutama vitamin A, C, D, E.

Ada juga sayur bayam yang banyak



Dalam sayuran terdapat berbagai vitamin, berikut ini manfaat vitamin tersebut.

- 1) **Vitamin A** untuk kesehatan mata dan kulit.
- 2) **Vitamin C** untuk kesehatan gusi, tidak mudah sariawan, pencegahan dari sakit influenza, juga untuk daya tahan tubuh.
- 3) **Vitamin D** untuk pertumbuhan tulang dibantu dengan sinar matahari.
- 4) **Vitamin E** untuk mempermudah pembekuan darah jika terjadi



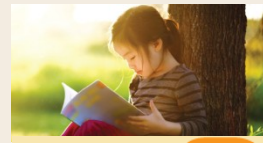
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



c. Lauk-pauk

- ❑ Lauk-pauk merupakan makanan yang banyak mengandung zat protein.
- ❑ Tubuh kita membutuhkan zat protein untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak.
- ❑ Lauk-pauk terdiri dari protein hewani dan nabati.
- ❑ Protein hewani berasal dari daging sapi, daging kambing, telur, ikan, dan lain-lain.

d. Buah

- ❑ Buah merupakan makanan yang mengandung banyak vitamin, terutama vitamin C.
- ❑ Vitamin C berguna untuk membantu memperkuat daya tahan tubuh manusia.
- ❑ Dengan vitamin C yang cukup di dalam tubuh tidak mudah sakit influenza, sakit gusi berdarah, sariawan.
- ❑ Maka sebaiknya makan buah sebelum atau sesudah makan.
- ❑ Di antaranya buah pisang, jeruk, apel, melon, dan lain-lain yang kandungan vitamin C-nya cukup tinggi.



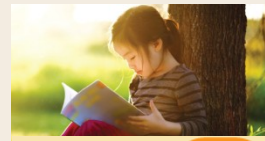
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



e. Susu

- ❑ Susu bisa berasal dari hewani, yaitu susu sapi, susu kambing.
- ❑ Ada pula susu nabati, yaitu susu kedelai.
- ❑ Semua susu yang mengandung protein, sebagai zat pertumbuhan.
- ❑ Adapun rincian yang terkandung dalam susu, antara lain:
 - 1) Vitamin B2 untuk pertumbuhan, kesehatan kulit, kesehatan pencernaan.
 - 2) Vitamin D untuk pertumbuhan tulang.
 - 3) Kalsium juga untuk pertumbuhan tulang.
 - 4) Asam lemak untuk kelancaran metabolisme tubuh

2. Memilih Makanan Bergizi

- ❑ Makanan yang sehat mengandung zat-zat vitamin, protein, karbohidrat, zat besi, mineral.
- ❑ Semua za-zat tersebut sangat dibutuhkan dalam tubuh kita.
- ❑ Maka pilihlah makanan yang sehat dan bergizi, salah satunya jika makan di rumah makan.
- ❑ Pilih makanan yang bersih dan mengandung vitamin serta protein.



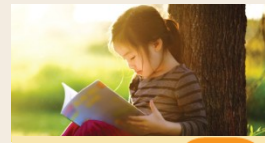
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



B. Memilih Jajanan yang Sehat

- ❑ Setiap hari kalian pergi ke sekolah, kalian pasti diberi uang saku oleh orang tuamu.
- ❑ Kalian boleh saja membeli jajanan, namun harus memperhatikan kebersihannya.
- ❑ Kalian juga harus memilih jajanan yang sehat.
- ❑ Tujuannya agar tidak terjangkit penyakit.
- ❑ Saat membeli jajanan, kalian harus memperhatikan kebersihan dan nilai gizinya.
- ❑ Tujuan kegiatan ini dilakukan adalah agar kalian terhindar dari penyakit.
- ❑ Lakukan langkah berikut agar kalian terhindar dari penyakit.
 1. Pilihlah makanan yang dikemas tertutup.
 2. Lihatlah masa kedaluwarsanya yang tercantum dalam kemasan.
 3. Jika terpaksa makanan terbuka, lihat warnanya ada



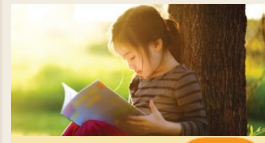
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9

4. Perhatikan baunya segar atau sudah basi.
5. Lihatlah lingkungan sekitar makanan, bersih atau tidak.
6. Jangan memilih makanan yang dibungkus lalat.



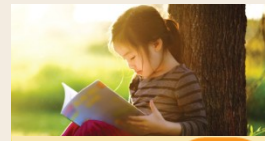
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9

- ❖ Nah, kalian harus memperhatikan anjuran di atas.
- ❖ Jika kalian memilih jajanan yang kotor, kalian dapat terkena sakit perut.
- ❖ Bahkan dapat tertular penyakit lainnya.
- ❖ Amati gambar di bawah ini



**Anak yang sakit
perut**



BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9