



AYO MENCARI TAHU **MANGGA**

PROGRAM KOLAGEN

Kelas Online Gizi SDN Pandeyan

KELAS V

Ada banyak buah yang ada di Indonesia. Salah satu buah yang banyak digemari adalah mangga.



Buah Mangga merupakan buah tropis yang biasanya tumbuh di lingkungan yang lebih panas. Buah tropis ini memiliki nilai gizi serta manfaat kesehatan yang tinggi.



KANDUNGAN GIZI MANGGA

Mangga mengandung:

- Vitamin A, vitamin C,
- Air
- Karbohidrat
- Serat
- vitamin K, vitamin B
- Kalium
- Kalsium
- Zat besi
- Antioksidan





MANFAAT MANGGA BAGI KESEHATAN

1. Meningkatkan kekebalan tubuh
2. Mengatasi sembelit
3. Sumber vitamin dan mineral





LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Berdasarkan informasi di atas apa saja kandungan gizi mangga?

Jawab _____

2. Carilah tambahan informasi tentang manfaat mangga untuk kesehatan tubuh!

Jawab _____

3. Carilah informasi dari berbagai sumber, apa saja hidangan bergizi yang diolah dari bahan utama mangga!

Jawab _____





LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

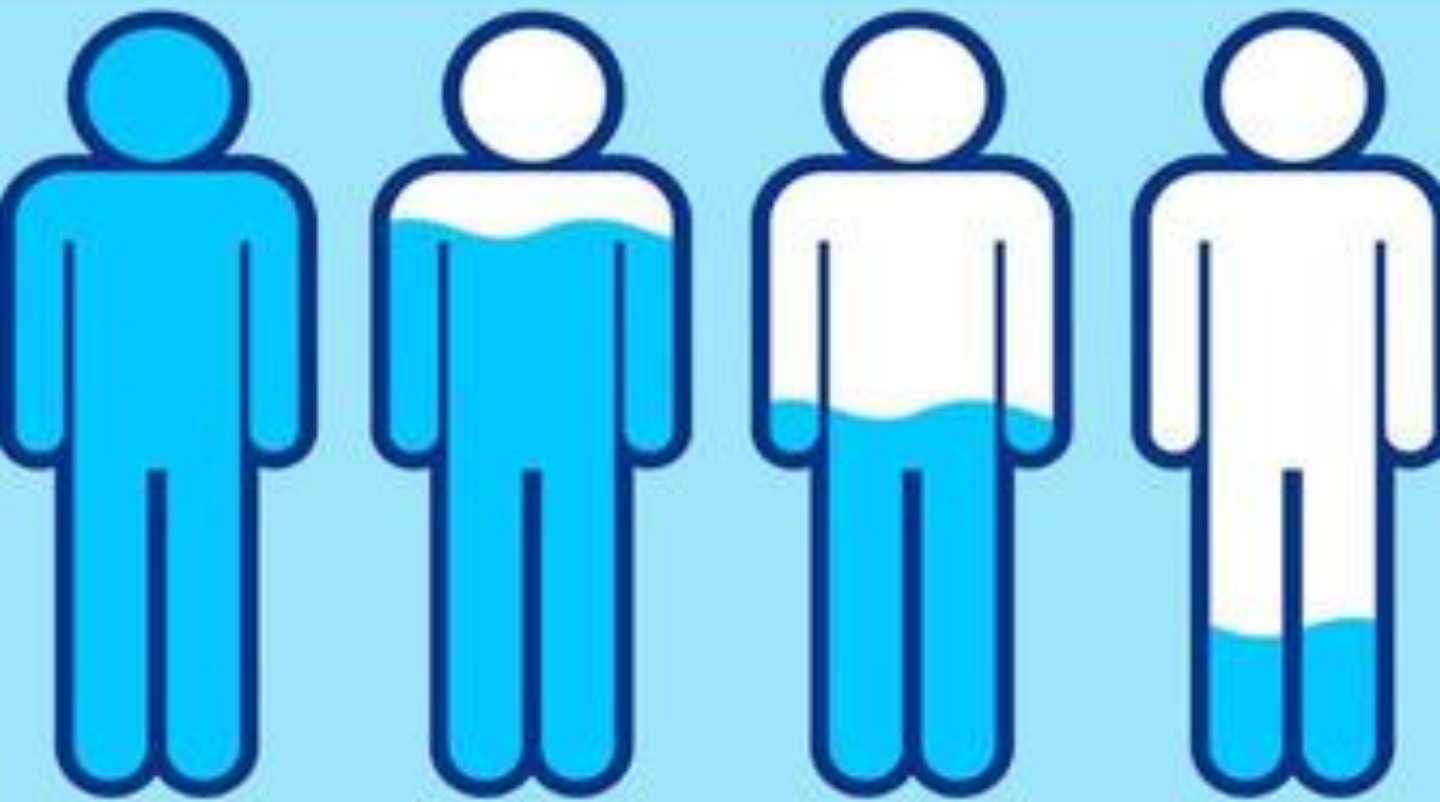
Kelas :

1. Tulislah 1 resep hidangan makanan dari olahan mangga!
2. Cobalah membuat resep olahan mangga tersebut bersama anggota keluargamu!
3. Foto kegiatan yang kamu lakukan, dari proses pembuatan sampai hasil masakannya, lalu kirimkan fotonya ke bu guru !





AYO MENCARI TAHU



CAIRAN DALAM TUBUH

PROGRAM KOLAGEN

Kelas Online Gizi SDN Pandeyan
KELAS V

TAHUKAH KALIAN PENTINGNYA CAIRAN DALAM TUBUH?

Air merupakan bagian terbesar dari komposisi tubuh manusia. Hampir semua reaksi di dalam tubuh manusia memerlukan cairan.

Metabolisme tubuh dapat berjalan dengan baik apabila cairan yang masuk menggantikan cairan yang hilang.

APA SAJA MANFAAT CAIRAN DALAM TUBUH?

1. Mengatur suhu tubuh

Tubuh menjaga suhu tubuh dg cara mengeluarkan cairan melalui keringat

2. Melancarkan peredaran darah

-> Jika seseorang kurang cairan, maka komponen cairan dalam darah berkurang dan akan mengganggu aliran darah

3. Mengeluarkan racun dan zat sisa metabolisme

-> Racun dan zat sisa dikeluarkan bersama cairan berupa keringat dan air seni

APA SAJA MANFAAT CAIRAN DALAM TUBUH?

4. Menjaga kelembaban kulit

-> kecukupan air menjaga kelembaban kulit dari pengaruh suhu luar tubuh

5. Berperan penting dalam proses pencernaan

-> Cairan menyerap nutrisi ke aliran darah. Kekurangan cairan akan memperlambat proses pencernaan, bisa menyebabkan sembelit

APA SAJA MANFAAT CAIRAN DALAM TUBUH?

6. Melindungi gerakan sendi dan otot

-> Gerak otot yang baik memerlukan cairan yang cukup. Kekurangan cairan akan mengganggu pergerakan otot seperti kejang otot

7. Berperan penting dalam fungsi otak

-> Tubuh yang kekurangan cairan akan mengganggu fungsi otak sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar

**DARI MANA TUBUH
MENDAPATKAN CAIRAN?**

MAKAN BUAH

Ada banyak pilihan buah yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh.

Contoh buah yang memiliki kandungan air yang tinggi: semangka, belimbing, nanas.



DARI MANA TUBUH MENDAPATKAN CAIRAN ?

MINUM JUS BUAH DAN SAYUR

Buah bisa dimakan langsung, dipotong-potong, atau diolah menjadi jus. Begitupun dengan sayur. Buah dan sayur yang memiliki kadar air tinggi dapat kalian konsumsi untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh.



DARI MANA TUBUH MENDAPATKAN CAIRAN ?



MAKANAN BERKUAH

Kalian juga bisa makan makanan yang mengandung banyak cairan, seperti sup, sayur asem, soto.



DARI MANA TUBUH MENDAPATKAN CAIRAN ?

Cairan tubuh berasal dari makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari.

MINUM AIR dapat melengkapi kebutuhan akan cairan



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Berdasarkan informasi di atas apa saja manfaat cairan dalam tubuh?

Jawab _____

2. Carilah informasi dari berbagai sumber, apa saja makanan atau minuman yang dapat memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh!

Jawab _____

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Tulislah 1 resep hidangan yang dapat memenuhi cairan tubuh!
2. Cobalah membuat resep hidangan tersebut bersama anggota keluargamu!
3. Foto kegiatan yang kamu lakukan, dari proses pembuatan sampai hasil masakannya, lalu kirimkan fotonya ke bu guru !

Ayo Mencari Tahu!

JAGUNG



Indonesia memiliki beragam bahan pangan lokal selain beras yang mengandung karbohidrat cukup tinggi. Salah satu diantaranya adalah jagung.



KANDUNGAN GIZI JAGUNG

Bulir jagung banyak mengandung karbohidrat, mencapai 80%. Kandungan karbohidrat pada jagung lebih rendah daripada beras.



Jagung mengandung serat dan karoten yang lebih tinggi daripada beras. Karoten adalah zat yang penting dalam pembentukan vitamin A. Jagung dengan bulir berwarna kuning lebih banyak mengandung protein dan vitamin A.



KANDUNGAN GIZI JAGUNG



Jagung mengandung

- Karbohidrat
- Serat
- Protein
- Vitamin golongan B
- Karoten
- Vitamin c
- Mineral kalium
- Kalsium
- Fosfor
- magnesium
- Vitamin B
- air.

Manfaat jagung bagi kesehatan tubuh

1. Menjaga kesehatan mata
2. Mengandung gula yang aman untuk gula darah
3. Meningkatkan kepadatan tulang

HIDANGAN BERGIZI DARI JAGUNG

Pepes Jagung Tahu Sehat

Bahan-bahan

- ✓ 2 buah jagung utuh
- ✓ 4 buah tahu kuning
- ✓ 3 buah cabe rawit (iris)
- ✓ 2 buah cabe merah (iris)
- ✓ 3 siung bawang merah (iris)
- ✓ 2 siung bawang putih (iris)
- ✓ 2 buah telur ayam kampung
- ✓ Segenggam daun kemangi
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 2 sdt kaldu jamur non msg
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1/4 sdt lada bubuk

Bahan bungkusan:

1. Daun pisang
2. Tusuk gigi

Cara membuat

1. Siapkan semua bahan. Pertama bersihkan jagung. Sisihkan bijinya dan buang batangnya
2. Siapkan wadah besar, campurkan semua bahan dan bumbu ke dalam wadah. Hancurkan menggunakan smasher atau ulekan.
3. iapkan daun pisang yg telah bersih, panaskan sebentar di atas api agar daun mudah dibentuk. Tuangkan adonan secukupnya ke atas daun pisang, gulung, dan ikat ujungnya dengan tusuk gigi. Kemudian panaskan panci kukus, masukan pepes dan kukus selama 15-20 menit.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Berdasarkan informasi di atas apa saja kandungan gizi jagung?

Jawab: _____

2. Carilah tambahan informasi tentang manfaat jagung untuk kesehatan tubuh!

Jawab _____

3. Carilah informasi dari berbagai sumber, apa saja hidangan bergizi yang diolah dari bahan utama jagung!

Jawab _____

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Tulislah 1 resep hidangan makanan dari olahan jagung !
2. Cobalah membuat resep olahan jagung tersebut bersama anggota keluargamu!
3. Foto kegiatan yang kamu lakukan, dari proses pembuatan sampai hasil masakannya, lalu kirimkan fotonya ke bu guru !



AYO MENCARI TAHU

Penuhi nutrisi tubuhmu dengan makanan
yang kaya nutrisi



IKAN



AYO MENCARI TAHU IKAN

Indonesia merupakan negara maritime, karena wilayah perairannya lebih luas dari pada daratannya. Hal tersebut membuat Indonesia berpotensi memiliki sumber daya perikanan sebesar 12,54 juta ton/tahun.

Ikan merupakan bahan pangan bergizi tinggi. Ikan mengandung senyawa-senyawa yang diperlukan tubuh.

KANDUNGAN GIZI IKAN

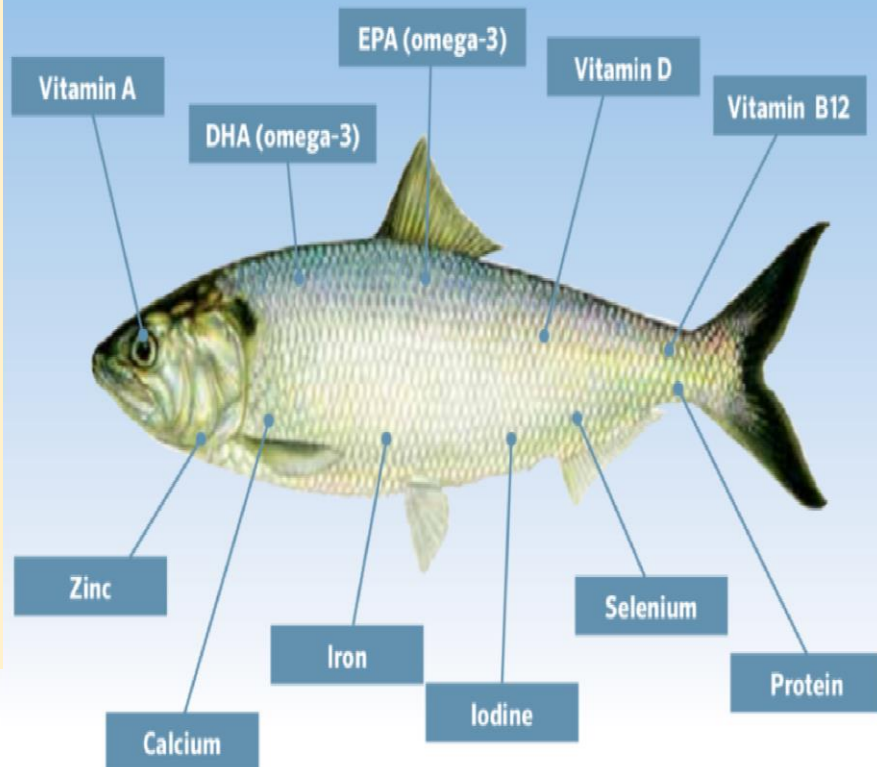
Ikan mengandung :

- Protein
- Lemak
- Sedikit Karbohidrat
- Vitamin A dan D
- Garam-garam mineral

KANDUNGAN NUTRISI IKAN

Mengandung nilai gizi tinggi : protein, iodine, vitamin, mineral & asam lemak Omega 3

Sumber :
<https://www.healthline.com/.../11-health-benefits-of-fish>



KEUNGGULAN GIZI IKAN

PROTEIN

- Asam amino Taurin lebih lengkap dari bahan makanan lain. Taurin berfungsi untuk merangsang pertumbuhan sel otak balita.
- Lebih tinggi dari protein sereal & kacang-kacangan
- Protein mudah dicerna, terutama bagi balita yang sistem pencernaannya belum sempurna orang dewasa

LEMAK

- EPA dan DHA (Omega 3) : meningkatkan pertumbuhan sel otak anak & mata
- Asam Lemak Esensial : mempertahankan kesehatan dan menjaga kestabilan kadar kolesterol

VITAMIN

- Vitamin A : banyak terdapat pada minyak hati ikan untuk kesehatan mata dan kekebalan tubuh anak
- Vitamin D : pertumbuhan dan kekuatan tulang
- Vitamin B6 : membantu metabolisme asam amino dan lemak serta mencegah anemia serta kerusakan saraf
- Vitamin B12 : pembentukan sel-sel darah merah, membantu metabolisme lemak, dan melindungi jantung serta kerusakan saraf

MINERAL

- Zinc : membantu kerja enzim dan hormon
- Zat besi pada ikan: jauh lebih mudah diserap tubuh dibandingkan sumber lain seperti sereal atau kacang-kacangan. Membantu mencegah terjadinya anemia.
- Iodium : mencegah terjadinya penyakit gondok & hambatan pertumbuhan anak, bahkan juga kecerdasannya.
- Selenium : membantu metabolisme tubuh dan sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari radikal bebas, antioksidan mencegah penyakit degeneratif seperti jantung koroner.

MANFAAT IKAN UNTUK KESEHATAN TUBUH MANUSIA

- Sebagai sumber energi untuk beraktivitas
- Sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh
- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit
- Memperlancar proses-proses pertumbuhan sel-sel tubuh

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Berdasarkan informasi di atas apa saja kandungan gizi ikan?

Jawab :

2. Apa saja manfaat ikan untuk kesehatan tubuh?

Jawab :

3. Carilah informasi dari berbagai sumber, apa saja hidangan bergizi yang diolah dari bahan utama Ikan! Lalu buatlah resepnya !

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Tulislah 1 resep hidangan makanan dari olahan Ikan !
2. Cobalah membuat resep olahan Ikan tersebut bersama anggota keluargamu!
3. Foto kegiatan yang kamu lakukan, dari proses pembuatan sampai hasil masakannya, lalu kirimkan fotonya ke bu guru !



AYO MENCARI TAHU



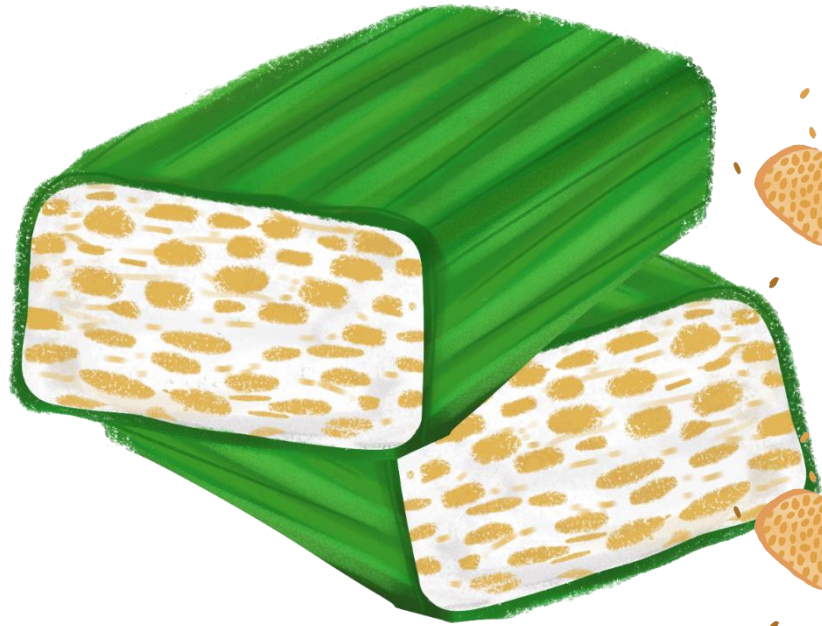
TEMPE

PROGRAM KOLAGEN

Kelas Online Gizi SDN Pandeyan

KELAS V

TEMPE



Tempe adalah makanan yang dibuat dari fermentasi biji kedelai. Tempe berwarna putih karena pertumbuhan ragi yang merekatkan pada biji-biji kedelai sehingga terbentuk tekstur yang memadat.

Kandungan GIZI tempe

Tempe kaya
akan protein,
kalsium,
vitamin B, zat
besi, serat
pangan.

MANFAAT TEMPE UNTUK KESEHATAN TUBUH

1. Membangun dan memperbaiki sel tubuh yang rusak
2. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
3. Menurunkan resiko osteoporosis
4. Mencegah penuaan dini,
5. Kadar serat dalam kacang kedelai mampu mencegah terjadinya sembelit (susah buang air besar)
6. Kadar zat besi dalam kacang kedelai baik untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan, ibu hamil, dan anak sekolah.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Berdasarkan informasi di atas apa saja kandungan gizi tempe?

Jawab _____

2. Carilah tambahan informasi tentang manfaat tempe untuk kesehatan tubuh!

Jawab _____

3. Carilah informasi dari berbagai sumber, apa saja hidangan bergizi yang diolah dari bahan utama tempe!

Jawab _____

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

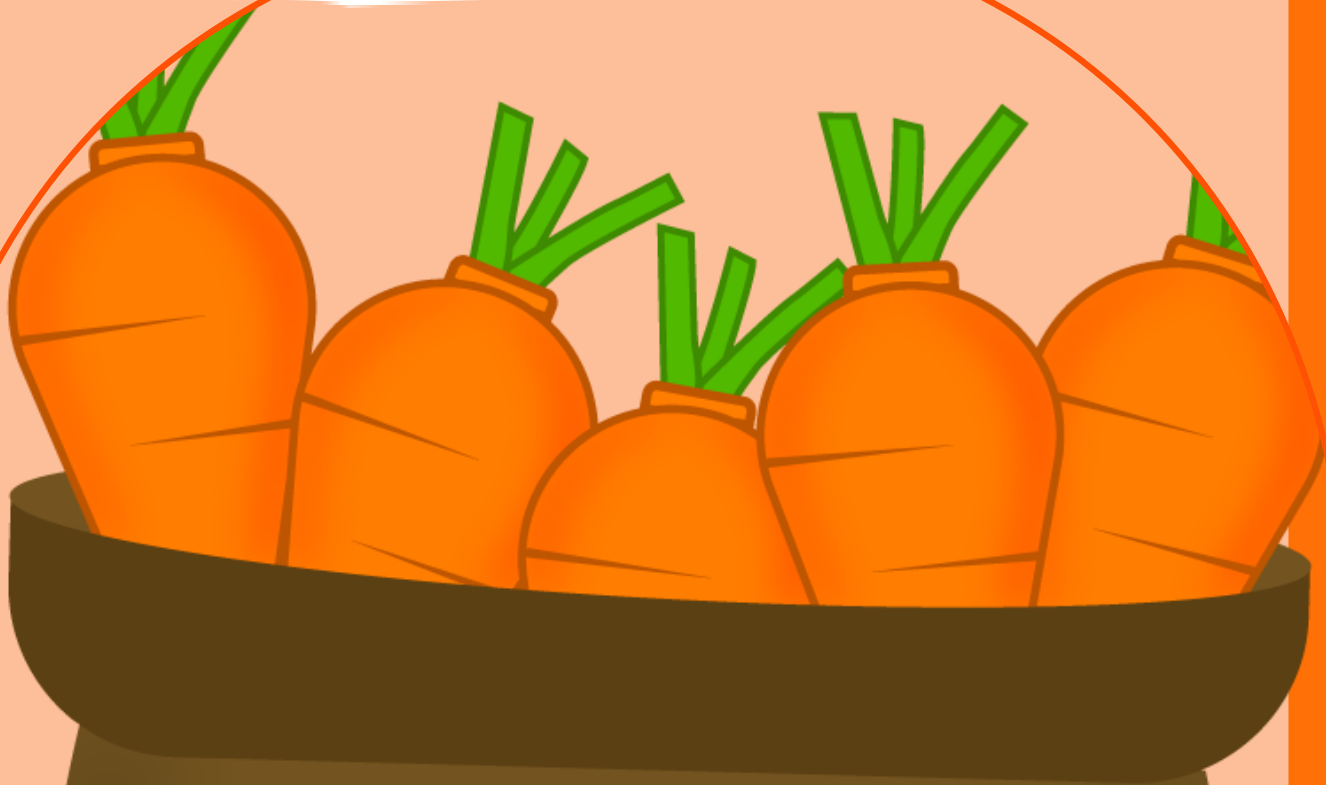
Nama :

Kelas :

1. Tulislah 1 resep hidangan makanan dari olahan tempe!
2. Cobalah membuat resep olahan tempe tersebut bersama anggota keluargamu!
3. Foto kegiatan yang kamu lakukan, dari proses pembuatan sampai hasil masakannya, lalu kirimkan fotonya ke bu guru !



AYO MENCARI TAHU WORTEL



PROGRAM KOLAGEN

Kelas Online Gizi SDN Pandeyan
KELAS V

Wortel merupakan salah satu jenis tanaman sayuran yang dapat digunakan untuk membuat bermacam-macam masakan seperti sup, capcai, bistik, kari, mie, dan sebagainya.



KANDUNGAN GIZI WORTEL

- Vitamin A
- Vitamin B
- Vitamin C
- Kalsium
- Zat Besi
- Mineral



MANFAAT WORTEL BAGI KESEHATAN

1. Menjaga kesehatan mata
2. Mencegah kanker
3. Menjaga kesehatan saluran cerna
4. Mencegah tekanan darah tinggi
5. Meningkatkan imun tubuh
6. Baik untuk tulang dan gigi



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Berdasarkan informasi di atas apa saja kandungan gizi wortel?

Jawab :

2. Apa saja manfaat wortel untuk kesehatan tubuh?

Jawab :

3. Carilah informasi dari berbagai sumber, apa saja hidangan bergizi yang diolah dari bahan utama wortel! Lalu buatlah resepnya !



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Tulislah 1 resep hidangan makanan dari olahan wortel !
2. Cobalah membuat resep olahan wortel tersebut bersama anggota keluargamu!
3. Foto kegiatan yang kamu lakukan, dari proses pembuatan sampai hasil masakannya, lalu kirimkan fotonya ke bu guru !

