

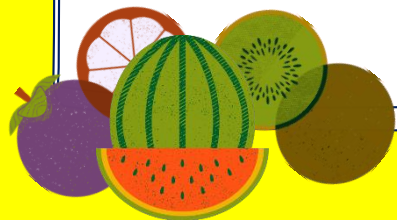


Ajeng Ningtias Irianti Suwandi, S.Pd.

Guru SDN Pandeyan



ISI PIRINGKU



Tahukah kalian, tubuh perlu pasokan zat gizi agar sehat, bugar dan berprestasi.



Zat gizi merupakan zat dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk beraktivitas, tumbuh dan berkembang.

Ayo mengenal 6 zat gizi yang diperlukan tubuh

- | | |
|----------------|------------|
| 1. Karbohidrat | 4. Vitamin |
| 2. Protein | 5. Mineral |
| 3. Lemak | 6. Air |



Tubuh mendapat zat gizi tersebut dari makanan yg kita makan sehari-hari

Bagaimana isi piring makanmu setiap kali makan?



Apakah seperti gambar dibawah ini ?



Atau lebih suka
makanan seperti gambar
dibawah ini?

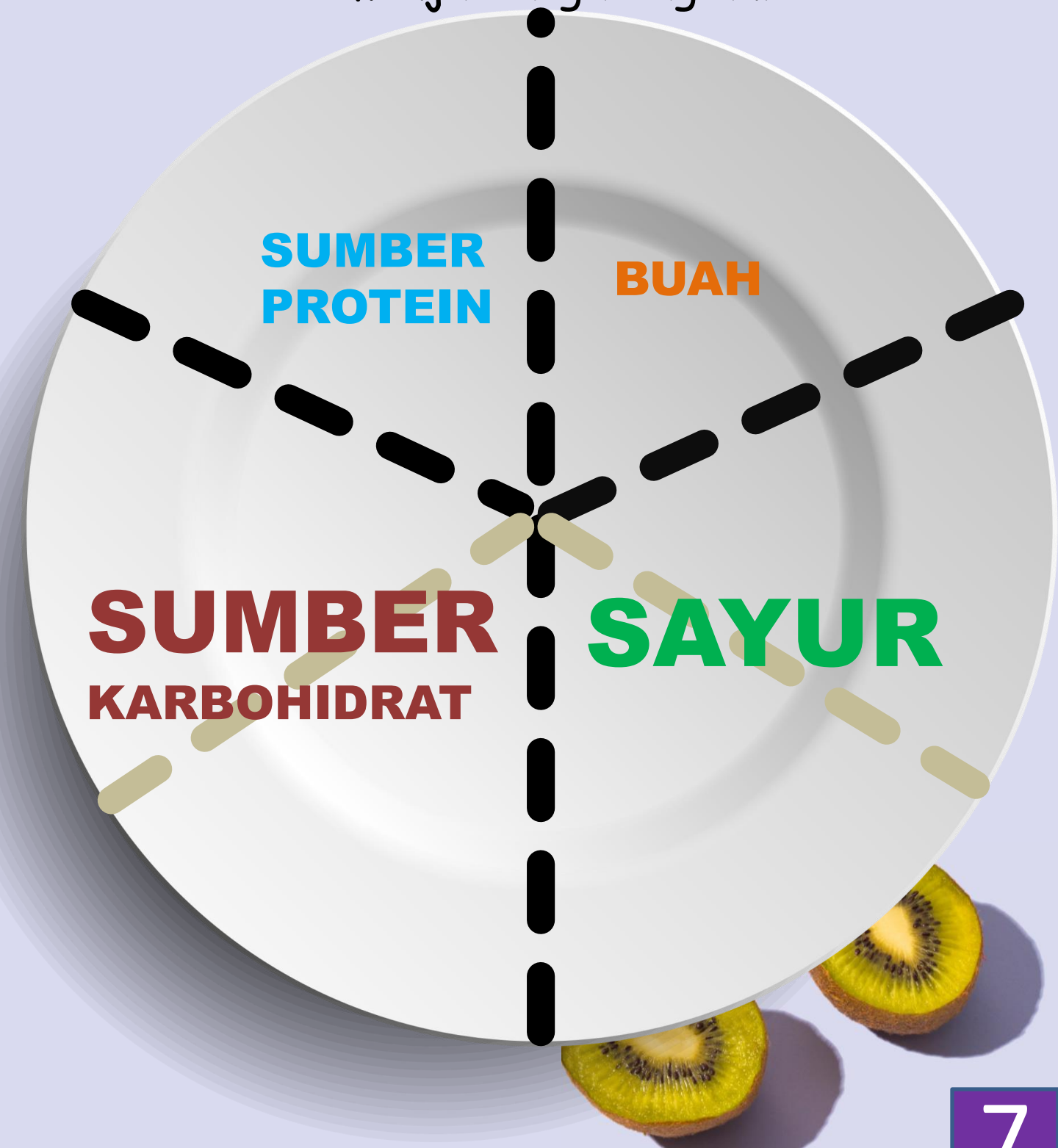




Tahukah kalian, bagaimana cara paling baik untuk mengisi piring makan kita ?

Ayo, cari tahu !

Cobalah bagi piring makanmu menjadi
dua bagian sama besar !
Bagi lagi setiap setengah bagian piring
menjadi tiga bagian!



SUMBER KARBOHIDRAT

Makanan yang mengandung karbohidrat memiliki fungsi sebagai sumber tenaga utama bagi tubuh.

Beragam sumber karbohidrat yaitu beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya seperti roti, pasta, mie.

Singkong



Beras Merah



Beras



Mie



Bihun



Gandum



Sagu



Kentang





SUMBER PROTEIN

Makanan yang mengandung protein berfungsi untuk pertumbuhan, perkembangan, dan pengganti sel-sel tubuh yang rusak

Protein mengandung zat pembangun, vitamin, mineral, Fe, kalsium, dan Seng. Protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati.

Sumber protein hewani yaitu daging sapi, kambing, rusa, ayam bebek, telur, ikan dan hasil olahannya.

Sumber protein nabati yaitu tahu, tempe, kacang-kacangan seperti kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau.

Protein Hewani



Ikan dan hasil laut lainnya



Daging Sapi



Ayam



Susu dan produk olahannya



Telur

Protein Nabati



Tahu



Tempe



Kacang-kacangan

SAYURAN



Terong



Ketimun



Kembang
Kol



Labu Siam



Rebung



Buncis



Daun Singkong

Sayur-sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, asam folat, zat besi, magnesium, kalsium dan fosfor, sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Kandungan sayuran berfungsi sebagai pelindung tubuh, mencegah penyakit, memperlancar proses metabolisme



Kangkung



Selada



Lobak



Wortel



Brokoli

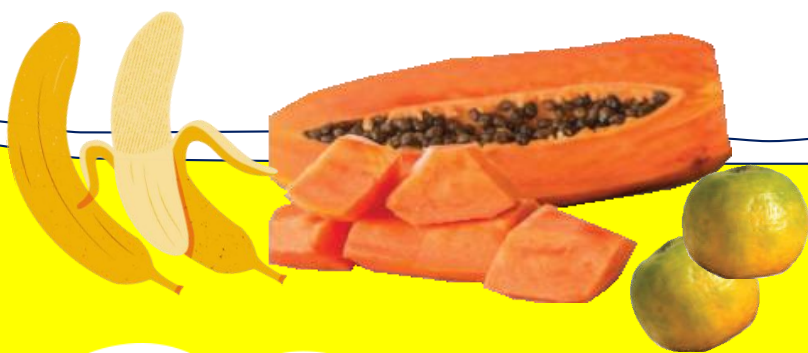


Bayam



BUAH

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan



Jadi, setelah mempelajari materi Isi Piringku, apakah isi piringmu sudah berisi bahan makanan yang beragam ?



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

Isilah piring berikut dengan gambar menu makanan yang akan kalian makan pada Sarapan Pagi bersama besok !

Alat dan Bahan

1. Kertas Isi Piringku
2. Pensil
3. Penghapus
4. Spidol hitam
5. Pewarna

Langkah-Langkah

- 1 Siapkan alat dan bahan
- 2 Bagilah piring menjadi 2 bagian
- 3 Bagi setiap setengah piring menjadi 3 bagian sama besar
- 4 Gambarlah pada 2/3 bagian dari setengah piring makanan sumber karbohidrat
- 5 Gambarlah pada 1/3 makanan sumber protein
- 5 Gambarlah pada 2/3 bagian dari setengah piring lagi untuk sayuran
- 6 Gambarlah 1/3 bagian untuk buah



ISI PIRINGKU

