

BAHAN AJAR

KELAS V

TEMA 3
Makanan Sehat
SUBTEMA 2
Pentingnya Makanan Sehat Bagi Tubuh



PANDUAN PENGGUNAAN MODUL

1. Berdoalah sebelum dan sesudah membaca modul ini
2. Bacalah dengan teliti
3. Tanyakan hal yang sulit kepada guru atau orang tua kalian



PENTINGNYA MAKANAN SEHAT BAGI TUBUH



perhatikan gambar disamping, kegiatan apa yang sedang dilakukan anak tersebut ? ya betul sedang makan.

Setiap hari kita makan, benarkan ?

tapi apakah makanan yang kita makan sudah sehat? makanan yang sehat akan sangat berguna sekali bagi tubuh. untuk lebih memahaminya ,silahkan baca teks dibawah ini

!

Pentingnya Makanan Sehat Bagi Tubuh

Ada berbagai hal yang mendukung kesehatan seseorang, salah satunya makanan-sehat. tahukah kalian apakah itu makanan sehat ? makanan sehat adalah makanan yang sesuai kebutuhan, sesuai usia, berat badan, aktivitas, serta penyakit yang diderita (jika ada). Jadi, menu makan seseorang harus menyesuaikan dengan kondisi tersebut.

“Makanan sehat juga harus memenuhi pola makan yang sehat, yakni pola makan seimbang,” Pola makan seimbang meliputi asupan karbohidrat sebanyak sekitar 50%, protein 15-20%, lemak kurang dari 30%, ditambah sayuran dan buah sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat. Selain itu, konsumsi cairan harus cukup, sekitar 6-8 gelas per hari. Kandungan bahan makanan yang dibutuhkan tubuh antara lain:

1. Karbohidrat



Karbohidrat merupakan sumber energi yang sangat penting bagi tubuh. tahukah kalian bahan makanan pokok orang Indonesia? ya betul beras. beras merupakan salah satu sumber karbohidrat. Kentang juga merupakan sumber karbohidrat yang bagus asal bukan dalam bentuk yang sudah diolah seperti kentang tumbuk (mashed potato). Mashed potato tinggal diberi air panas, sehingga sifat karbohidrat kompleksnya sudah berkurang.

2. Protein



Protein yang bagus sebaiknya protein alami, yang berasal dari tumbuhan. Misalnya tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian, kedelai, kacang merah, kacang hijau, kacang tanah, dan sebagainya. Protein hewani yang sehat misalnya ikan, ayam, atau telur.

3. Lemak

Lemak sehat yang baik dikonsumsi bisa diperoleh dari lemak tidak jenuh tunggal, yang terdapat pada olive oil canola dan minyak kacang

4. Vitamin dan Mineral



Vitamin, mineral dan serat banyak terdapat pada sayur dan buah. Sayuran dan buah yang paling bagus adalah sayur dan buah yang berwarna-warni.

untuk memberikan gambaran yang lebih jelasnya silahkan kalian simak video pada link : <https://www.youtube.com/watch?v=voN9uArIQe8>, videonya menarik bukan ?

Sebagai penguatan, coba kalian sebutkan kembali apa itu makanan sehat? kandungan apa saja yang dibutuhkan tubuh kita dari makanan ?



Lalu bagaimana kalau kita makan makanan yang kurang sehat ? ya betul, tubuh kita akan sakit terutama dibagian pencernaan . sebetulnya banyak hal yang menyebabkan sakit pada pencernaan diantaranya :

Pola Makan Tidak Teratur

Makan yang tidak teratur dapat membuat organ pencernaan tidak bekerja dengan baik.

Kebersihan Makanan dan Alat Makan

Makanan dan alat makan yang tidak bersih dapat membawa bakteri penyakit masuk ke dalam tubuh.



Jenis Makanan

Memakan beberapa jenis makanan secara berlebihan seperti memakan makanan terlalu pedas atau asam dapat mengganggu kesehatan lambung dan usus.

Mengunyah Makanan Secara Tidak Sempurna

Mengunyah makanan secara tidak sempurna di dalam rongga mulut dapat memperberat kerja lambung dalam mencerna makanan.

untuk memperdalam pengetahuan, silahkan kalian buka sebuah video youtube tentang macam macam penyebab gangguan sistem pencernaan pada link <https://www.youtube.com/watch?v=WOF1WrJxZGk>,

nah , setelah kalian memahami penyebab gangguan pencernaan pada manusia, kalian harus lebih hati hati dalam mengkonsumsi makanan, agar terhindar dari berbagai penyakit pencernaan .

Terima Kasih....



