

# Tugas PJOK

Nama: BILLAL FAUZAN

Kelas: 7A

Pelajaran: Penjas / olahraga

## **Soal**

1. Jelaskan apa yang di maksud gizi seimbang
2. Sebutkan kegunaan zat gizi makanan
3. Jelaskan apa yang di maksud dgn makanan sehat
4. Jelaskan bagaimana pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani
5. Jelaskan pula pengaruh gizi terhadap daya tahan

## **Jawaban**

1. Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan.
2. Memperbaiki jaringan yang rusak, Memberi sumber kekuatan untuk beraktifitas.
3. Makanan sehat merupakan makanan yang bebas dari bahan berbahaya dan mengandung gizi yang bermanfaat untuk tubuh kita. ... Sedangkan, gizi yang bermanfaat bagi tubuh seperti yang mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, air, dan mineral.
4. Gizi yang cukup dapat mempengaruhi jasmani karena kalau gizi tak terpenuhi, maka tubuh orang itu akan tidak bugar, bahkan ia bisa sering terkena penyakit. sedangkan pengaruh gizi terhadap mental adalah gizi yang cukup terhadap tubuh membuat mental kita kuat, sehingga otomatis tubuh kitapun menjadi kuat.
5. Jika gizi buruk bisa terjadi penurunan sistem imun tubuh.