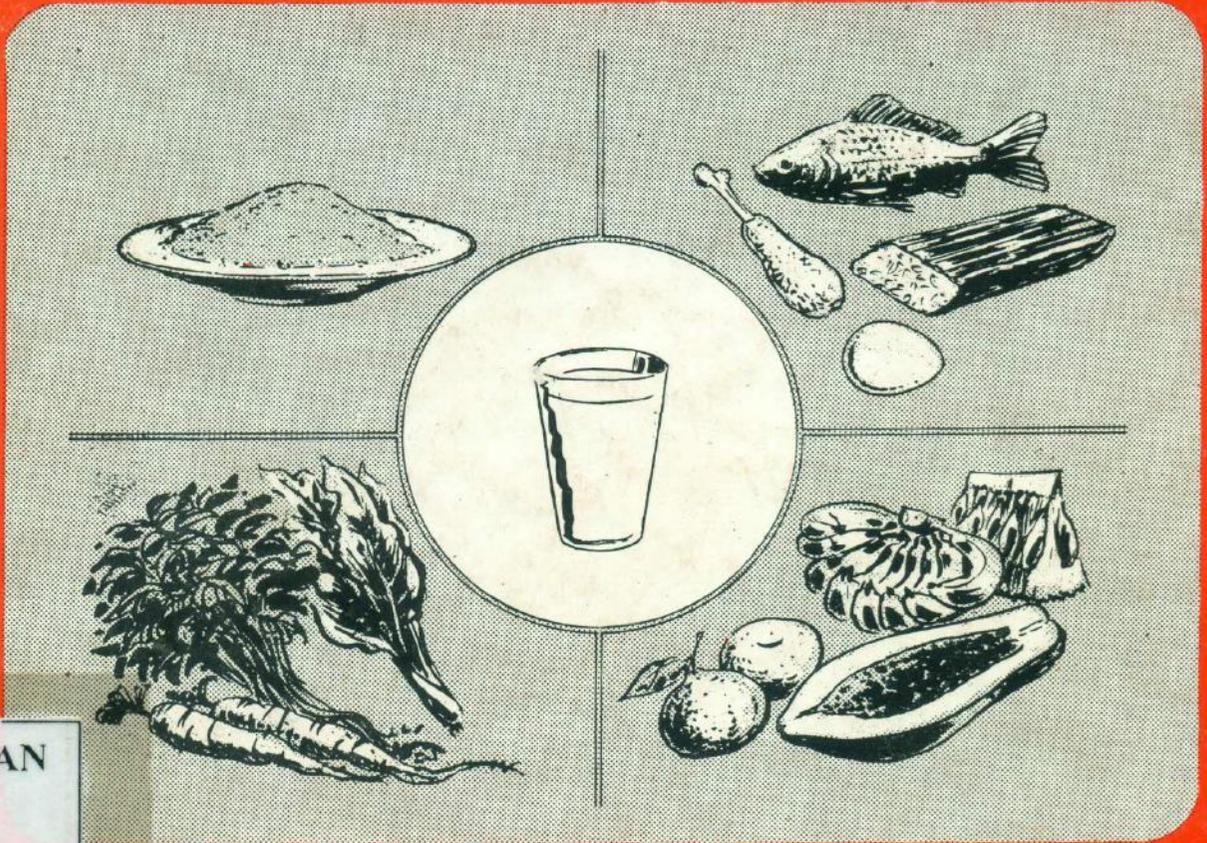


Makanan Sehat

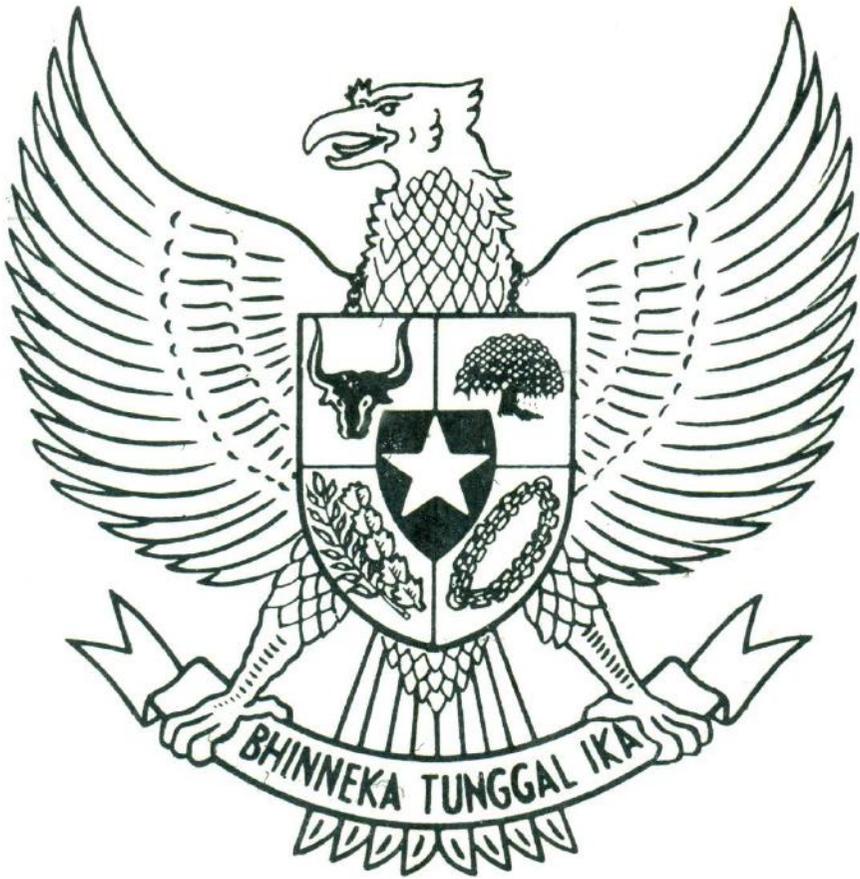


KAAN
SP

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

1983

A 29



Daftar Isi

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	1
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	2
Bab I Makanan yang Diperlukan Tubuh	3
Pertanyaan	10
Kunci Jawaban	11
Bab II Kekurangan Gizi	12
Pertanyaan	17
Kunci Jawaban	18
Bab III Mengolah dan Menjaga Makanan	19
Pertanyaan	26
Kunci Jawaban	27
Rangkuman	28
Tindak Lanjut	28
Kata-kata Inti	30
Lagu : Serumpun Padi	31

- Sebelum membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman 2!
- Bacalah tiap bab baik-baik sampai selesai!
- Perhatikan baik-baik tiap gambar!
- Jawablah pertanyaan pada kertas lain!
- Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawab

Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, perlu disediakan makanan setiap hari. Makanan yang disediakan hendaknya memenuhi syarat-syarat tertentu, yaitu cukup mengandung gizi yang baik dan merangsang selera makan.

Buku ini disusun dalam tiga bab yaitu:

- Bab I Makanan yang Diperlukan Tubuh, menceritakan tentang makanan yang bergizi.
- Bab II Kekurangan Gizi, menceritakan tentang berbagai penyakit akibat kekurangan gizi.
- Bab III Mengolah dan Menjaga Makanan, menceritakan tentang cara memasak sayuran dan cara menghidangkan makanan untuk menjaga kesehatan.

Mudah-mudahan buku ini bermanfaat bagi Saudara.

Petunjuk Belajar

- a. Sebelum membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman 2!
- b. Bacalah tiap bab baik-baik sampai selesai!
- c. Perhatikan baik-baik tiap gambar!
- d. Jawablah pertanyaan pada kertas lain!
- e. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawab-

an pada halaman berikut!

- f. Kalau ada jawaban Saudara yang salah betulkan lebih dahulu baru boleh Saudara melanjutkan ke pelajaran berikut!
- g. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan!
- h. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang sudah Saudara pelajari!
- i. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "Tindak Lanjut" pada halaman 28.

Tujuan Belajar

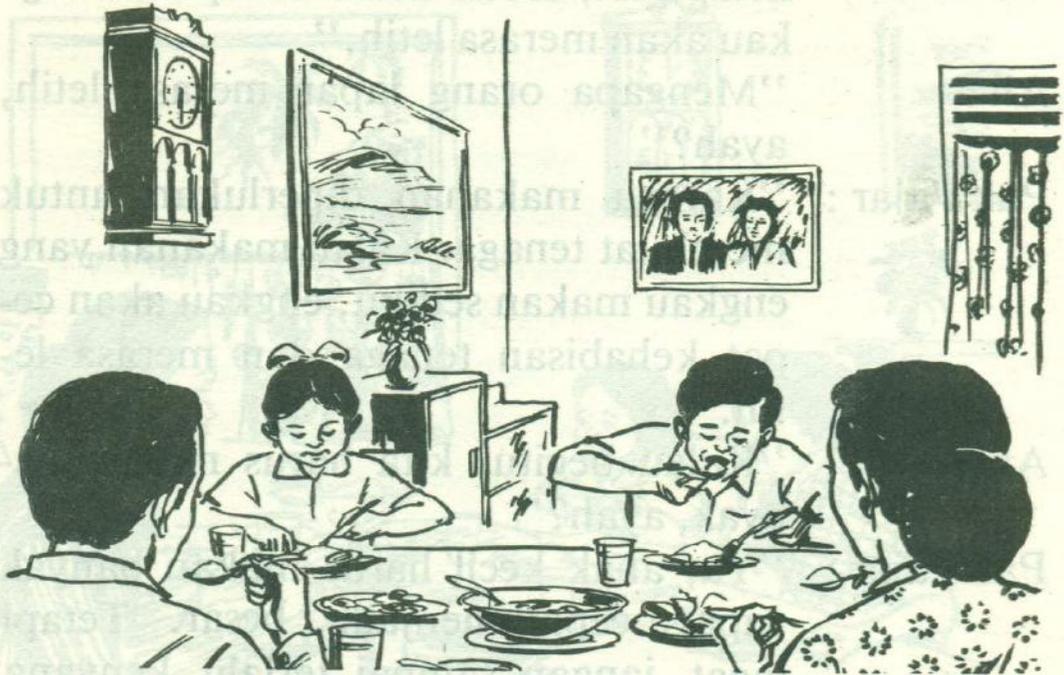
Setelah Saudara mempelajari buku ini, Saudara akan dapat:

- a. Menyebut bahan-bahan makanan yang diperlukan tubuh manusia.
- b. Mengolah dan menyediakan makanan 4 sehat 5 sempurna.
- c. Mengolah dan menjaga makanan agar terhindar dari penularan penyakit dan pembusukan.
- d. Memanfaatkan makanan sebagai sumber tenaga, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh.

Alat-alat Belajar

- 1. kertas, pensil, karet penghapus.
- 2. buku catatan, buku tulis.
- 3. perlengkapan berupa perabot masak seperti: kompor, kayu bakar, panci, ember, saringan, dan lain-lain bahan-bahan yang diperlukan.

Bab I Makanan yang Diperlukan Tubuh



Pada pagi hari terdengarlah bunyi jam menandakan pukul setengah tujuh. Keluarga Pak Fajar yang terdiri dari Pak Fajar, Bu Fajar, dan 2 anaknya, Ali dan Ani, siap untuk makan pagi. Sudah menjadi kebiasaan keluarga Pak Fajar pada jam 6.30 makan pagi bersama-sama.

Pak Fajar : "Ali, mengapa makanmu sedikit?"

Ali : "Takut terlambat masuk sekolah ayah, jika terlambat, Pak Guru marah."

Pak Fajar : "Jangan tergesa-gesa. Sekarang baru pukul setengah tujuh lewat 5 menit. Sekolahmu dimulai pukul tujuh lewat 15 menit. Kamu harus makan lebih banyak lagi, supaya nanti di sekolah tidak

kelaparan, sebab kalau kelaparan engkau akan merasa letih.”

Ali : ”Mengapa orang lapar merasa letih, ayah?”

Pak Fajar : ”Karena makanan diperlukan untuk membuat tenaga. Kalau makanan yang engkau makan sedikit, engkau akan cepat kehabisan tenaga dan merasa letih.”

Ani : ”Kalau begitu, kita harus makan banyak, ayah?”

Pak Fajar : ”Ya, anak kecil harus makan banyak supaya cepat menjadi besar. Tetapi ingat, jangan sampai terlalu kenyang. Kalau terlalu kenyang perutmu akan sakit.”

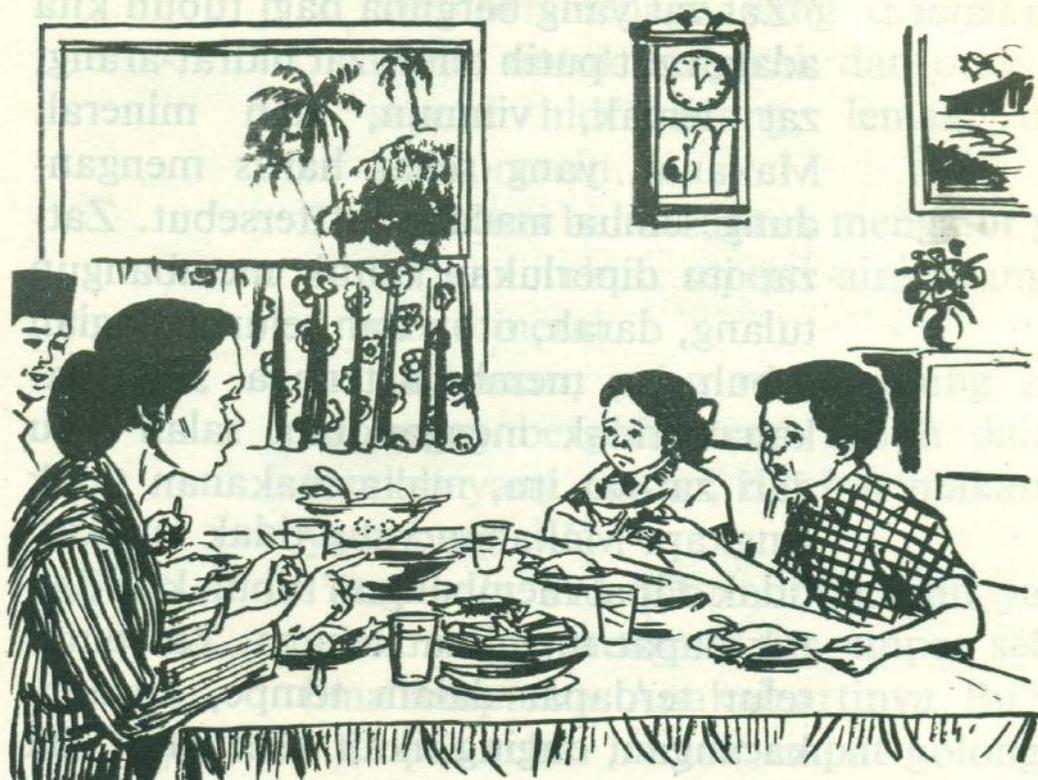
Ani: ”Tetapi Ani ingin cepat menjadi besar, ayah.”

Bu Fajar tertawa mendengar perkataan Ani dan Pak Fajar pun tertawa pula. Bu Fajar memberikan kue untuk bekal di sekolah.

Mereka sudah selesai makan pagi. Bu Fajar mengumpulkan piring-piring untuk dicuci dan Pak Fajar membaca koran. Ali dan Ani berangkat ke sekolah, tidak lama kemudian Pak Fajar pun berangkat kerja.

Pada pukul dua siang keluarga Pak Fajar berkumpul di ruang tengah untuk makan bersama.

Bu Fajar : ”Ali, mengapa tempemu tidak dimakan?”



Ali : "Tidak suka tempe, Bu."

Ani mendengar kakaknya berkata, ia menyahut: "Kalau Ani, suka sekali tempe. Mari tempemu tukar dengan pepaya. Ani tak suka pepaya."

Ani mengangkat pepayanya untuk ditukarkan dengan tempe Ali.

Bu Fajar : "Hai, Ali dan Ani, tidak boleh begitu. Kalian harus makan bagian masing-masing! Tempe dan pepaya berguna bagi kalian. Oleh karena tempe dan pepaya mengandung zat-zat yang berguna bagi tubuh."

Ali : "Zat-zat yang berguna itu apa saja, Bu?"

Bu Fajar : "Zat-zat yang berguna bagi tubuh kita adalah zat putih telur, zat hidrat-arang, zat lemak, vitamin, dan mineral. Makanan yang sehat harus mengandung semua macam zat tersebut. Zat-zat itu diperlukan untuk membangun tulang, darah, otot, dan seluruh bagian tubuh dan membuat tenaga. Jika makanan tidak mengandung salah satu dari zat-zat itu, maka makanan tidak lengkap. Makanan yang tidak lengkap tidak dapat membangun tubuh kita dan tak dapat membuat tenaga. Zat putih telur terdapat dalam tempe, kacang-kacangan, daging, ikan, dan telur. Zat hidrat arang banyak terdapat dalam nasi, jagung, singkong, dan sagu. Zat lemak terdapat dalam santan dan minyak. Vitamin dan Mineral banyak terdapat dalam sayur-sayuran dan buah-buahan.

Oleh karenanya lengkaplah makanan kita walaupun sederhana.

Jadi makanan mempunyai tiga kegunaan:

1. Memberi bahan untuk membangun tubuh atau untuk memelihara dan memperbaiki bagian-bagian tubuh yang rusak, seperti: protein, air, dan mineral.



2. Memberi tenaga yang dibutuhkan tubuh untuk bergerak dan bekerja, seperti hidrat-arang, lemak, dan juga protein.
3. Memberi bahan untuk mengatur pekerjaan tubuh seperti air, vitamin, dan mineral.

Makanan, yang mengandung zat-zat yang berguna bagi tubuh dalam jumlah yang cukup, disebut makanan yang bergizi.”

Ali :

”Bu, kata Pak Guru, makanan yang sehat harus mengandung empat sehat lima sempurna. Apakah artinya, Bu?”

Bu Fajar :

”Empat sehat berarti empat golongan bahan makanan yang harus ada sehari-harinya. Dalam keempat golongan bahan makanan itu terdapat zat-zat yang berguna bagi tubuh. Bila ditambah dengan satu bahan makanan lagi, maka makanan kita jadi sempurna.”

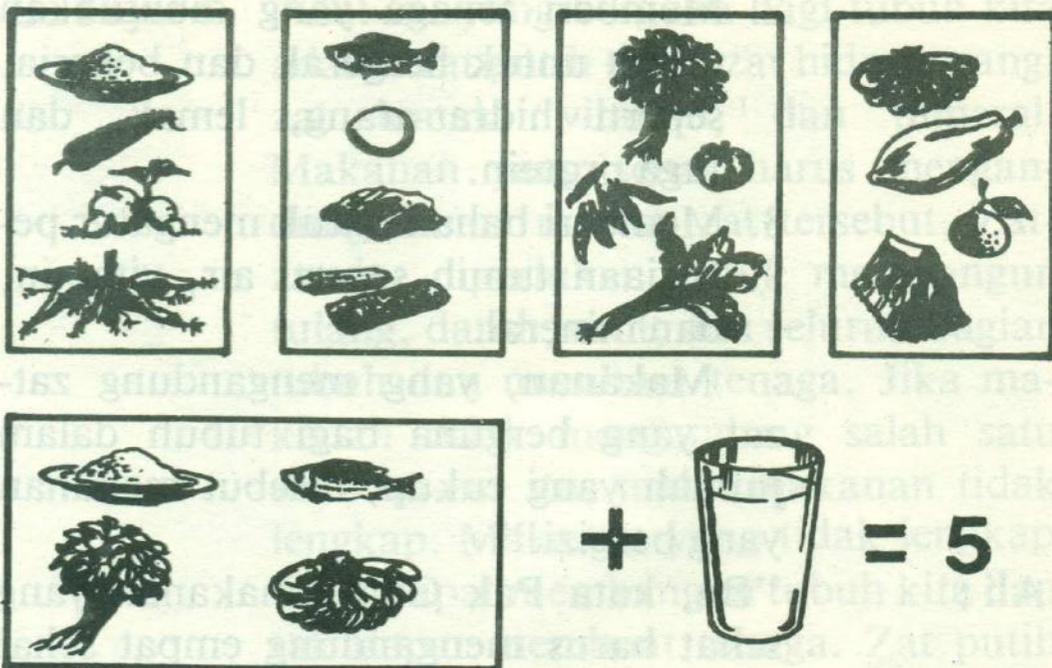
Ali :

”Apakah bahan makanan yang termasuk dalam empat sehat lima sempurna itu, Bu?”

Bu Fajar :

”Empat sehat itu adalah :

1. Golongan makanan pokok antara lain: nasi, jagung, ubi, sagu, gandum, dan singkong.
2. Golongan lauk-pauk antara lain: tempe goreng, tahu goreng, telur,



daging, dan ikan.

3. Golongan sayur antara lain: kacang-panjang, bayam, sawi, tomat, dan buncis.
4. Golongan buah antara lain: pisang, pepaya, jambu, mangga, nangka, duku, dan jeruk.

Agar menjadi lima sempurna, keempat bahan tadi ditambah dengan susu. Susu masuk dalam golongan tersendiri karena merupakan bahan makanan sumber protein berkualitas tinggi. Di samping itu banyak mengandung kalsium, fosfor, vitamin A, dan vitamin B1. Susu mudah dicerna. Susu dianjurkan terutama untuk anak-anak.

remaja, ibu hamil, dan ibu yang sedang menyusukan anak. Susu yang lazim diminum adalah susu sapi. Di beberapa daerah diminum pula susu kerbau dan kambing. Semuanya itu baik. Susu kerbau dan kambing lebih tinggi kadar lemaknya daripada susu sapi. Bermacam-macam bentuk susu yang dijual di pasaran, seperti: susu segar, susu kental dalam kaleng, dan susu tepung.”

Pertanyaan

Pilihlah salah satu di antara tiga jawaban yang Saudara anggap paling tepat dan tulislah pada kertas lain!

1. Contoh makanan 4 sehat ialah yang terdiri dari....
 - a. nasi, tempe goreng, dan pisang.
 - b. nasi, sayur kangkung, telur, dan pisang.
 - c. nasi, daging, jeruk, dan pisang.
2. Hidangan 4 sehat menjadi 5 sempurna, jika ditambah dengan minuman
 - a. coklat.
 - b. kopi.
 - c. susu.
3. Jika jarum pendek tepat di tengah-tengah angka enam dan tujuh dan jarum panjang tepat pada angka enam, jam itu menunjukkan pukul dan
 - a. setengah tujuh.
 - b. setengah enam.
 - c. setengah delapan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

4. Buatlah hidangan 4 sehat 5 sempurna untuk satu makan malam.

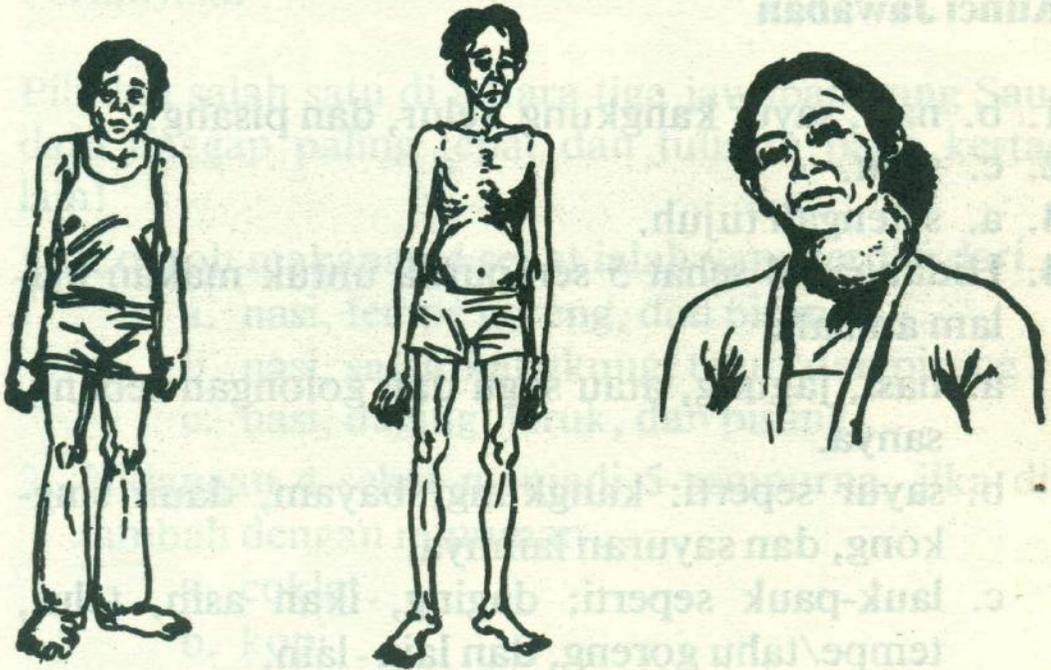
Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

Kunci Jawaban

1. b. nasi, sayur kangkung, telur, dan pisang.
2. c. susu.
3. a. setengah tujuh.
4. Hidangan 4 sehat 5 sempurna untuk makan malam adalah:
 - a. nasi, jagung, atau sagu dan golongan sebangsanya.
 - b. sayur seperti: kangkung, bayam, daun singkong, dan sayuran lainnya.
 - c. lauk-pauk seperti: daging, ikan asin, telur, tempe/tahu goreng, dan lain-lain.
 - d. buah-buahan seperti: nanas, sawo, nangka, gowok, durian, pisang, dan buah lainnya.
 - e. minuman susu.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah, betulkan lebih dahulu, kemudian baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab II Kekurangan Gizi



Pada umumnya orang yang kekurangan gizi akan menderita sakit. Untuk mengetahui gangguan akibat kekurangan gizi perlu:

1. Memperhatikan bagian-bagian tubuh tertentu.
2. Mengenal gejala-gejala atau kelainan-kelainan pada bagian-bagian tubuh.
3. Mengetahui hubungan gejala-gejala dengan kekurangan zat makanan.

Ali : "Apakah kalau kita kekurangan zat-zat makanan kita bisa mati, Bu?"

Bu Fajar : "Mula-mula kita akan sakit kalau bahan-bahan yang diperlukan oleh tubuh tidak terdapat dalam makanan kita. Penyakit karena kekurangan zat tertentu dalam makanan disebut penyakit kekurangan gizi."

Bila penyakit ini tak tertolong, tentunya orang yang menderita lama-lama akan meninggal.”

Ali : ”Penyakit kekurangan gizi itu seperti apa, Bu?”

Bu Fajar : ”Macam-macam, hal itu tergantung dari zat-zat yang kurang. Kalau seseorang kekurangan vitamin B, ia dapat menderita penyakit beri-beri.

Tanda-tanda yang mudah dilihat ialah:

1. Badan kurus.
2. Kaki dan tangan bengkak.
3. Kulit kering dan kusam.
4. Sekitar mata bengkak.
5. Apatis.

Tanda-tanda penyakit itu berangsur-angsur menghilang setelah penderita diberi makanan yang cukup, terutama yang mengandung protein. Kalau seseorang kekurangan zat putih telur, zat hidrat arang, dan zat lemak, ia dapat menderita penyakit kelaparan. Perutnya buncit, matanya menonjol, badannya kurus-kering.”

Ali : ”Kalau kekurangan mineral apakah bisa sakit, Bu?”

Bu Fajar : ”Kekurangan mineral dan vitamin dapat juga menimbulkan penyakit. Kekurangan vitamin A dapat menimbulkan sakit mata (buta ayam). Kekurang-



an vitamin B2 atau riboflavin, sering ditemukan di Indonesia. Tetapi tidak dianggap gawat. Vitamin B2 banyak terdapat dalam susu, telur, dan hati.

Kekurangan bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti: kacang hijau, kacang merah, sayuran hijau, dan buah-buahan. Gejala-gejalanya dapat menyebabkan penyakit:

Bibir kering pecah-pecah.

Sudut bibir luka sobek.

Kulit sekitar sudut hidung kering dan kasar berbintik-bintik.

Pada cornea mata terlihat banyak urat darah halus.

Kekurangan vitamin C dapat menderita penyakit yang disebut scorbut. Penyakit ini dulu ditemukan pada orang yang kurang makan sayuran dan buah. Juga dijumpai pada bayi yang tidak disusui ibunya dan kurang diberi buah serta sayuran. Pada orang dewasa dan anak yang sudah besar, gejala yang lazim ditemukan ialah:

Perdarahan di bawah kulit, sehingga tampak bercak-bercak hitam kemerahan. Gusi bengkak, merah, dan mudah berdarah bila ditekan.

Vitamin C terdapat pada sayuran yang segar. Juga pada buah-buahan yang segar seperti: tomat, pepaya, mangga, jeruk, dan buah lain yang segar."

Ali : "Kalau begitu, banyak macam-macam vitamin itu ya, Bu?"

Bu Fajar : "Ya, ada vitamin A, vitamin B1, B2, B6, vitamin C, vitamin D, dan sebagainya. Mineral pun bermacam-macam juga. Di antaranya yang penting adalah zat besi, jodium, zat kapur, dan fosfor. Zat besi penting untuk membentuk darah. Zat kapur dan fosfor penting untuk membangun tulang. Bila kekurangan zat besi, seseorang bisa menderita kekurangan darah. Apabila kekurang-

Kunci Jawaban

1. c. gusi.
2. b. gondok.
3. a. daging dan telur.
4. Tanda-tanda penyakit beri-beri yang mudah dilihat ialah:
 - a. badan kurus.
 - b. kaki dan tangan bengkak.
 - c. kulit kering dan kusam.
 - d. sekitar mata bengkak.
5. Agar terhindar dari penyakit beri-beri diperlukan makanan yang banyak mengandung protein seperti daging, telur, ikan, udang, tempe, tahu, dan lain-lain.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah betulkan lebih dahulu, kemudian baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab III Mengolah Makanan dan Menjaganya



1. Ibu memasak sayur

Ani dan Ali baru pulang dari sekolah. Mereka bergegas masuk ke dapur menemui ibunya yang sedang memasak.

Bu Fajar : "Hari masih pagi kamu sudah pulang, mengapa?"

Ali dan Ani: "Pak Guru rapat, Bu."

Bu Fajar : "Kalau begitu cepat ganti baju dan bantulah Ibu."

Mereka pun berlari-lari ke kamar menukar pakaiannya. Tidak lama kemudian mereka sudah ada di dapur kembali.

"Sekarang kalian melihat bagaimana Ibu me-

masak sayur kacang, dan mempersiapkan makanan. Sebelum sayuran kacang dimasak, semua bahan harus dicuci dahulu dengan air bersih. Kotoran yang menempel dihilangkan. Setelah bersih, baru dipotong-potong atau diiris-iris menurut kehendak kita.”

Kemudian Bu Fajar menaruh panci yang diisi air bersih kira-kira seperempatnya dan diletakkan di atas kompor yang sudah menyala.

Ani : ”Mengapa sayurannya tidak ikut dimasukkan, Bu?”

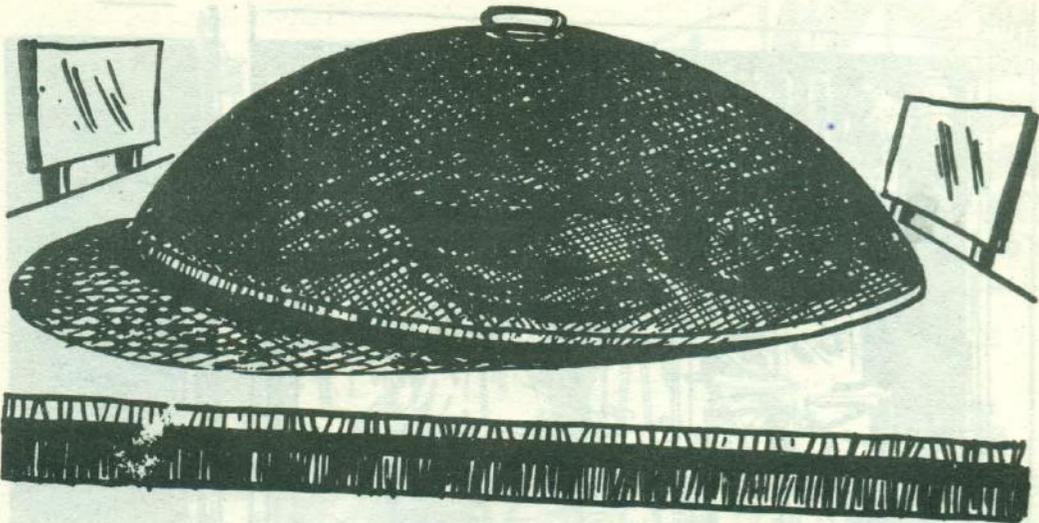
Bu Fajar : ”Setelah kacang, kentang, dan bumbu-bumbunya masak, sayuran dimasukkan.”

Ali : ”Mengapa, Bu?”

Bu Fajar : ”Vitamin-vitamin dalam sayur banyak yang larut dan menguap bila dimasak terlalu lama. Sayur dimasukkan ke dalam panci setelah semuanya mendidih. Tomat, kacang panjang, dan sebagainya termasuk sayur yang mengandung vitamin.”

Setelah mendidih, Ibu memasukkan potongan-potongan kacang pancang ke dalam panci. Kemudian diberi santan. Beberapa saat kemudian panci itu pun diangkat dan sayur pun selesai dimasak. Sayur itu dipindahkan ke dalam piring sayur untuk dihidangkan.

Hari itu lauk mereka adalah ikan asin. Beberapa potong ikan asin yang telah digorong ditaruh di atas



piring. Makanan sudah siap dihidangkan. Ikan asin, sayur, nasi, dan beberapa potong buah nenas telah disusun rapi di atas meja.

Ibu mengambil tudung saji. Tudung saji dibersihkan kemudian ditutupkan pada makanan itu. Nah, sekarang tugas Ibu sudah selesai. Mereka menunggu ayah pulang dari kantor untuk makan bersama-sama.

2. Menjaga kebersihan makanan

Pada suatu hari Ali dan Ani bercerita kepada Ibunya. Teman Ali, Anto namanya, sakit perut di sekolah. Kata Pak Guru, Anto suka jajan di pinggir jalan yang makanannya tidak ditutupi. Di tempat itu banyak lalat dan debu yang menghinggap makanan.

Bu Fajar : "Nah, oleh sebab itu kalian tak boleh jajan di sembarang tempat."



Ani :

”Mengapa, Bu?”

Bu Fajar :

”Makanan di tempat itu banyak yang kena debu dan dihinggapi lalat. Apalagi kalau warungnya kotor, banyak kuman penyakit menempel pada debu yang berterbangan. Jika debu atau kaki lalat itu menempel pada makanan, berpindahlah kuman-kuman itu ke makanan. Jadi kita dapat kena penyakit kalau kuman-kuman itu termakan. Semua makanan harus dijaga, agar tidak dihinggapi lalat dan debu yang berterbangan.”



Ali : "Bagaimana caranya, Bu?"

Bu Fajar : "Agar tidak dihingapi lalat, makanan itu ditutup dengan tudung saji. Agar makanan tidak terkena debu, makanan dimasukkan ke dalam peti kaca makanan. Masih ada satu hal lagi yang perlu saya beritahukan kepada kalian."

Ani dan Ali : "Apakah itu, Bu?"

Bu Fajar : "Kita harus menjaga makanan supaya jangan mudah basi dengan cara memanaskannya. Sayur yang tidak habis dimakan satu kali sajian, hendaklah terus dipanaskan sampai mendidih."

Ali : "Tetapi, Bu, sayur-sayuran, beras, dan bermacam-macam lauk-pauk yang kita beli di pasar, juga terkena debu. Banyak lalat yang menghinggapinya. Apakah semua itu tidak menimbulkan penyakit?"

Bu Fajar : "Tidak, sebab sayur-sayuran, beras, dan lauk-pauk yang kita beli itu, dicuci dulu dengan air bersih kemudian dimasak, setelah itu baru kita makan. Kuman-kuman yang ada dalam bahan-bahan makanan itu akan mati bila dipanasi sampai mendidih."

Ali : "Jadi, kita tidak boleh makan makanan yang belum dimasak?"

Bu Fajar : "Makanan atau minuman yang belum dimasak tidak boleh dimakan atau diminum. Kecuali kalau makanan itu buah-buahan yang tertutup kulit. Kuman-kuman tidak dapat masuk ke dalam buah yang berkulit. Jadi buah-buahan yang belum direbus pun boleh dimakan setelah kulitnya dikupas, seperti pisang, salak, pepaya, dan lain-lain. Tetapi sebaiknya cucilah dengan air bersih sebelum dimakan. Di samping itu masih ada yang perlu Ibu sampaikan kepada kalian."

Ani : "Apa lagi, Bu?"

Bu Fajar : "Kalian harus berhati-hati, jangan me-

makan makanan yang beracun, seperti tempe bongkrek, singkong yang pahit, dan jamur yang beracun.”

Ali dan Ani : ”Ya, saya akan mematuhi nasehat-nasehat Ibu.”

Pertanyaan

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap paling tepat dan tulislah pada kertas lain!

1. Sayuran yang mengandung vitamin sebaiknya
 - a. dimasak sampai lama sekali.
 - b. dimasak berjam-jam.
 - c. tidak dimasak terlalu lama.
2. Untuk mencegah agar makanan tidak basi, makanan itu
 - a. disiram dengan air.
 - b. dipanaskan sebelum basi.
 - c. dibiarkan saja.
3. Makanan yang telah siap untuk dihidangkan sebaiknya
 - a. ditutup dengan tudung saji.
 - b. ditutup dengan sembarang serbet.
 - c. dibiarkan saja walaupun dihinggapi lalat.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

4. Bagaimana langkah-langkah untuk memasak sayuran, sampai dihidangkan di atas meja?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

Kunci Jawaban

1. c. tidak dimasak terlalu lama.
2. b. dipanaskan sebelum basi.
3. a. ditutup dengan tudung saji.
4. Langkah-langkah memasak sayuran.

Sebelum sayuran dimasak, semua bahan-bahan harus dicuci dengan air bersih. Kotoran-kotoran yang menempel harus dihilangkan.

Setelah sayuran tersebut bersih, baru dipotong-potong menurut kehendak kita. Kemudian panci dipasang di atas kompor yang sudah menyala, dan diisi air seperempatnya, bersamaan dengan itu dimasukkan bahan dan bumbu. Setelah air mendidih, sayuran dimasukkan, kemudian diberi santan.

Hal itu dilakukan setelah bahan dan bumbu yang lain masak. Beberapa saat kemudian sayur tersebut sudah selesai dimasak. Setelah itu baru dipindahkan ke piring sayur dan diletakkan di atas meja dengan makanan lainnya. Jangan lupa menutup hidangan tersebut dengan tudung saji yang bersih.

Rangkuman

1. Makanan merupakan kebutuhan pokok untuk hidup. Makanan itu diperlukan untuk pertumbuhan tubuh, membuat tenaga dan mempertahankan kehidupan.
2. Makanan yang sehat harus mengandung bahan-bahan yang diperlukan tubuh, zat putih telur, zat hidrat arang, zat lemak, vitamin-vitamin dan mineral-mineral. Singkatnya: 4 sehat 5 sempurna.
3. Jika makanan yang dimakan itu kurang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh, maka orang dapat menderita sakit kekurangan gizi.
4. Makanan yang dimakan harus dijaga kebersihannya. Makanan harus dihindarkan dari lalat, debu, bau, dan makanan yang beracun. Makanan yang hendak dimakan harus dicuci dengan air bersih dan dimasak terlebih dahulu.

Tindak Lanjut

- a. Untuk mendapatkan penjelasan lebih lanjut, hendaknya Saudara menghubungi Puskesmas atau Dokter.
- b. Bacalah buku-buku dalam perpustakaan yang berhubungan dengan makanan sehat. Buku-buku tersebut dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan.
- c. Membaca Buku paket:

- A26 — Menanti Bayi Lahir.
A27 — Merawat Bayi.
A28 — Merawat Anak dalam Masa Pertumbuhan.
A30 — Air Minum dan Air Bersih.
A34 — Jasmani Segar.
A35 — Memelihara dan Merawat Badan.
A38 — Pengetahuan tentang Beberapa Penyakit Menular.
A40 — Pengawetan Makanan.
A90 — Kebersihan Pangkal Kesehatan.
- d. Segala petunjuk dalam buku ini hendaklah dilaksanakan supaya hidup sehat.

Kata-kata Inti

air mendidih	makanan pokok
apatis	masak
bergegas	mineral
bersih	penyakit beri-beri
buah	putih telur
buncit	riboflavin
buta ayam	sariawan
cornea	sayur
gizi	selera
gondok	skorbut
hidangan	susu
hidrat arang	tempe
hormon	thyroid
jajan	tudung saji
jodium	vitamin
kusam	zat besi
lalat	zat hidrat arang
lauk pauk	zat kapur
lima sempurna	zat lemak
	zat putih telur

Serumpun Padi

Do = F

4/4, Moderato

A.E. WAIRATA

5̣ | 3̣ . 4̣ 3̣ 2̣ 7̣ 5̣ | 5̣ . 6̣ 5̣ 4̣ |
 Se- rum- pun padi tumbuh di sa-wah, hi-

3̣ . 4̣ 3̣ 2̣ 1̣ 5̣ | 2̣ . 0
 jau menguning daunnya

5̣ | 3̣ . 4̣ 3̣ 2̣ 7̣ 5̣ | 5̣ . 6̣ 5̣ 4̣ 3̣ |
 Tum- buh di sawah penuh ber- lumpur, di-

2̣ . 3̣ 5̣ 4̣ 2̣ 3̣ | 1̣ . 0
 pang- ku I- bu Perti wi

1̣ | 6̣ . 4̣ 4̣ 4̣ | 5̣ . 3̣ 5̣ |
 Se- rum- pun jiwa su- ci, hi-

3̣ . 3̣ 2̣ 1̣ 6̣ 5̣ | 2̣ . 0
 dup- nya nista a- ba- di

5̣ | 3̣ . 4̣ 3̣ 2̣ 7̣ 5̣ | 5̣ . 6̣ 5̣ 4̣ 3̣ |
 Se- rum- pun padi mengandung janji, ha-

2̣ . 3̣ 5̣ 4̣ 2̣ 3̣ | 1̣ . 0 ||
 ra- pan I- bu Pertiwi

Milik Negara Republik Indonesia
 Tidak diperdagangkan

Diterbitkan oleh:
 Proyek Pengembangan Pendidikan Masyarakat
 (Pusat)