

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (DISCOVERY LEARNING)

Kelas/Semester: VIII/Gasal
Materi : Sistem Pencernaan Manusia

Sub Materi : Nutrisi
Alokasi Waktu : 2 JP

Nama Anggota Kelompok : _____
 : _____
 : _____
 : _____
 : _____
 : _____
 Kelas : _____

KOMPETENSI DASAR

3.5 Menganalisis sistem pencernaan pada manusia dan memahami gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan

A. JUDUL

PENYELIDIKAN KANDUNGAN NUTRISI PADA MAKANAN DALAM KEMASAN

B. PENDAHULUAN

Pola hidup manusia kini beralih menjadi lebih praktis, hal ini ditandai dengan pemakaian produk kemasan, termasuk makanan. Manusia lebih mengedepankan nilai praktis dari makanan dalam kemasan dengan mengesampingkan kandungan nutrisi di dalam di dalamnya apakah sudah memenuhi kebutuhan energi atau belum. Selain itu, manusia cenderung kurang memperhatikan efek yang ditimbulkan dari mengonsumsi makanan dalam kemasan tersebut terhadap kesehatan sistem pencernaan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyelidikan terhadap kandungan nutrisi pada makanan dalam kemasan.

C. TUJUAN

1. Mengidentifikasi kandungan nutrisi pada makanan kemasan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan
2. Menganalisis kebutuhan energi sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan
3. Menjelaskan jenis nutrisi makanan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan
4. Menjelaskan fungsi nutrisi makanan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan

D. ALAT DAN BAHAN

1. Alat tulis
2. 2 buah kemasan makanan berbeda yang mudah didapatkan dari lingkungan sekitar
3. Internet

E. LANGKAH PENYELIDIKAN

1. Siapkan 2 buah kemasan makanan berbeda yang mudah didapatkan dari lingkungan sekitar. Pastikan kemasan makanan tersebut dilengkapi dengan "Tabel Nutrisi".
2. Perhatikan kandungan nutrisi pada "Tabel Nutrisi" pada kemasan makanan tersebut.
3. Catat kandungan nutrisi makanan kemasan tersebut pada tabel pengamatan.



F. TABEL PENGAMATAN

Tabel 1. Tabel Kandungan Nutrisi pada Kemasan Makanan

No.	Nama Produk	Indikator Nutrisi	Jumlah Kandungan Nutrisi (gram atau mg)	%AKG	Total Kalori untuk Tiap Kemasan (kalori)
1.		Karbohidrat			
		Protein			
		Lemak			
		Vitamin A			
		Vitamin B			
		Vitamin C			
		Vitamin D			
		Vitamin E			
		Vitamin K			
		Mineral 1 :			
		Mineral 2 :			
		Mineral 3 :			
		Mineral 4 :			
		Mineral 5 :			
2.		Karbohidrat			
		Protein			
		Lemak			
		Vitamin A			
		Vitamin B			
		Vitamin C			
		Vitamin D			
		Vitamin E			
		Vitamin K			
		Mineral 1 :			
		Mineral 2 :			
		Mineral 3 :			
		Mineral 4 :			
		Mineral 5 :			

G. PERTANYAAN DAN DISKUSI

- Setelah kalian menyelidiki kandungan nutrisi dan nilai gizi makanan kemasan tersebut, apakah nutrisi yang terkandung dalam makanan kemasan tersebut sudah memenuhi komponen gizi seimbang? Jelaskan!

2. Apabila nutrisi dalam makanan kemasan yang diselidiki sudah memenuhi komponen gizi seimbang, apakah jumlahnya sudah sesuai dengan kebutuhan nutrisi harian tubuh? Jelaskan!

3. Sebutkan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh beserta jumlah kebutuhan harian nutrisi tersebut!

4. Sebutkan fungsi nutrisi makanan!

H. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil identifikasi dan diskusi yang telah dilakukan, apa yang dapat kalian simpulkan?
