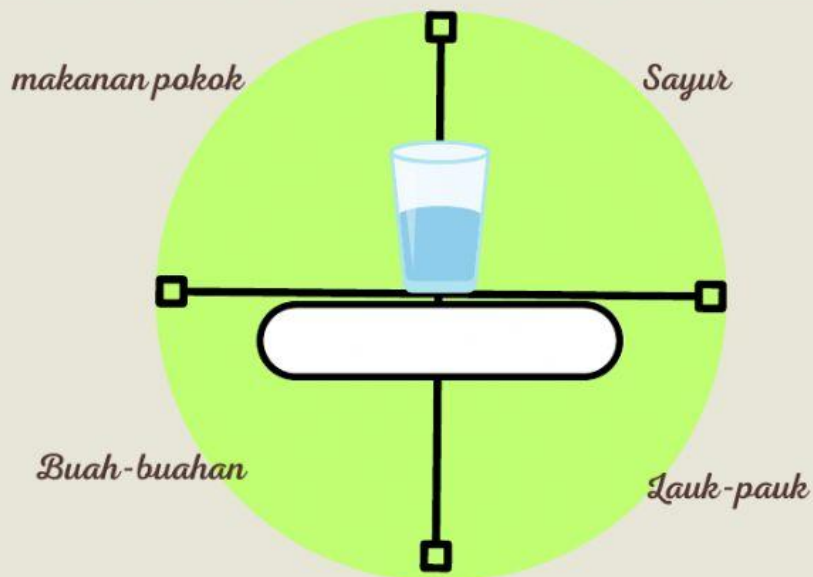


LEMBAR KERJA UJIAN PRAKTIK IPA

Nama Lengkap :

Kelas :

1. Tuliskan menu makan 4 sehat 5 sempurna yang kalian rancang berikut ini !



2. Berdasarkan menu makanan yang di susun maka manakah yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral ?

Karbohidrat	Lemak	Vitamin
Protein	Vitamin	

3. Apakah fungsi dari masing-masing zat gizi berikut ini:

• Karbohidrat :

• Protein :

• Lemak :

• Vitamin (minimal 3 vitamin :



4. Perhatikan tabel berikut ini!

Tabel 1. Daftar menu makanan dan perkiraan energi

Menu		Jumlah	Jumlah energi (kkal)
Nasi	Nasi putih	1 mangkok	400
	Nasi goreng	1 mangkok	630
Sayur	Sup jamur	1 mangkok	83
	Sup sayuran	1 mangkok	110
	Sayur bayam	1 mangkok	100
Lauk pauk	Ayam goreng	1 potong	307
	Ikan goreng	1 potong	165
	Tahu goreng	1 buah	35
	Telur goreng	1 buah	102
Buah	Apel	1 buah	116
	Jeruk	1 buah	62
Kue	Pisang goreng	1 potong	170
	Roti tawar	1 potong	69
Minuman	Teh	1 gelas	80
	Susu	1 gelas	150

- Berdasarkan tabel di atas kandungan energi pada makanan apakah yang paling tinggi ? Jelaskan alasannya !

- Dari data lauk pauk, tentukan jenis protein hewani dan protein nabati !

5. Berikan tanda V pada kolom Setuju atau Tidak Setuju sesuai dengan pemahamanmu, tuliskan alasan jawabanmu

		Setuju	Tidak Setuju	Alasan
1	Makanan mengandung zat tepung/karbohidrat harus lebih banyak karena sebagai sumber energi			
2	Buah dan sayuran sebaiknya lebih banyak daripada makanan yang lainnya			
3	Produk susu saja sudah cukup untuk menggantikan bahan makanan lainnya			
4	Karbohidat merupakan sumber energi tertinggi			
5	Konsumsi vitamin yang berlebihan tidak akan menimbulkan penyakit			