

LKPD 8.4.1

Nutrisi Pada Makanan

SMP Negeri 9 Balikpapan

Nama Lengkap :

Kelas :

Pasangkan jenis nutrisi berikut dengan fungsinya !

Berperan sebagai penghasil energi, pembangun massa tubuh dan pembentuk enzim, antibodi serta hormon

Sumber energi utama pada tubuh

Bahan yang wajib ada dalam bahan makanan yang berperan untuk mengatur fungsi tubuh dan mencegah beberapa macam penyakit

Dapat melarutkan beberapa macam vitamin dan merupakan cadangan energi yang paling besar

Karbohidrat

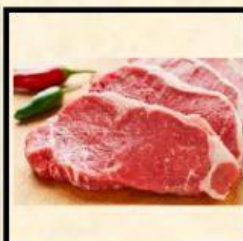
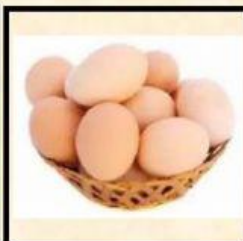
Lemak

Protein

Air

Vitamin

Tentukan Kandungan nutrisi makanan berikut !



Perhatikan hasil uji makanan berikut !

No	Nama Bahan Makanan	Reagen		
		Biuret	Benedik	Lugol (KI)
1	Susu	Ungu	Putih	Putih
2	Tahu	Ungu	Biru jernih	Putih
3	Ubi	Biru	Merah bata	Biru kehitaman
4	Putih telur	Ungu	Biru jernih	Putih
5	Nasi	Biru	Merah bata	Biru kehitaman

Berdasarkan tabel di atas, lengkapi hasil identifikasi kandungan nutrisi makanan berikut!

Makanan yang mengandung Protein

Susu

Tahu

Ubi

Putih Telur

Nasi

Makanan yang mengandung Karbohidrat

Susu

Tahu

Ubi

Putih Telur

Nasi

Makanan yang mengandung Gula

Susu

Tahu

Ubi

Putih Telur

Nasi

Pasangkan fungsi dan sumber mineral dan vitamin berikut dengan cara meletakkan vitamin/mineral kedalam kotak biru disebelah kanan !

Manfaat	Sumber	
Menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, pertumbuhan tulang, dan menguatkan gigi	Susu, telur, hati, sereal, sayuran oranye seperti wortel, ubi jalar, labu, dan buah-buahan	
Membantu pembekuan darah dan meningkatkan pertumbuhan dan kesehatan tulang	Alpukat, anggur, sayuran hijau, produk susu seperti susu asam, umbi-umbian, biji-bijian dan telur	
Menguatkan tulang dan gigi, membantu tubuh menyerap kalsium pembentuk tulang	Kuning telur, minyak ikan, dan makanan yang diperkaya seperti susu serta susu kedelai.	
Bahan utama penyusunan hemoglobin pada sel darah merah	Daging merah, kacang, bayam, dan telur	
Bahan pembentuk tulang, gigi, kerja otot, dan kerja saraf	Telur, sayuran hijau, kedelai	
Membantu dalam kontraksi dan relaksasi otot serta pembentukan tulang-gigi	Daging, gandum, keju	

Besi (Fe)

Fosfor(P)

Vitamin K

Vitamin A

Vitamin D

Kalsium(Ca)