

# **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**



## **NUTRISI DAN GIZI SERTA DAMPAKNYA BAGI TUBUH MANUSIA**

## Tata Cara

1. Siapkan perangkat pembelajaran digital untuk melakukan praktek phET Simulation Eating & Exercise yaitu laptop.
2. Lakukan praktek online pada link aplikasi phEt Simulation Eating & Exercise.  
<https://phet.colorado.edu/en/simulations/eating-and-exercise>
3. Kerjakan soal pada LKPD dengan melakukan praktek phET Simulation Eating & Exercise.



## Tujuan Percobaan

Percobaan ini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu.

1. **Mengenal Makanan Sehat:** Percobaan ini bertujuan untuk membantu kita belajar tentang makanan yang baik untuk tubuh kita, seperti buah, sayuran, dan makanan bergizi lainnya.
2. **Vitamin dan Energi:** Kita akan belajar tentang vitamin yang ada dalam makanan dan bagaimana makanan memberikan kita energi.
3. **Hubungan Antara Makanan dan Aktivitas:** Untuk melihat bagaimana makanan yang kita makan dan berapa banyak kita bergerak memengaruhi kesehatan.



## Lakukanlah dengan menggunakan 4 metode di bawah ini!

**Metode 1:** Tetap makan makanan yang banyak protein tapi sedikit karbohidrat, dan lakukan aktivitas seperti jogging selama 10 menit setiap hari. Ini artinya, kamu tetap makan makanan yang baik untukmu, tapi tidak terlalu banyak kalorinya.

**Metode 2:** Tetap makan jumlah kalori yang sama (sekitar 2000 kalori), tapi makan makanan dengan lebih banyak karbohidrat dan sedikit protein. Sambil itu, lakukan jogging selama 30 menit setiap hari. Ini berarti kamu perlu bergerak lebih lama untuk membakar kalori yang lebih banyak.

**Metode 3:** Kamu bisa makan berbagai macam makanan yang kamu suka, asal kamu makan lebih sedikit kalori dari yang kamu bakar setiap hari (kurang dari 1500 kalori). Teruskan juga jogging selama 30 menit. Ini membantu kamu mengendalikan berapa banyak kalori yang masuk ke dalam tubuhmu.

**Metode 4:** Kamu bisa makan apa saja yang kamu inginkan, tetapi pastikan total kalorinya tetap sama (sekitar 2000 kalori). Untuk mengimbangi ini, tingkatkan aktivitasmu agar kamu membakar lebih banyak kalori daripada yang kamu makan (2000 kalori). Ini berarti kamu harus bergerak lebih banyak atau lebih keras.



# TABEL HASIL PENGAMATAN

Nama : Dodit

Jenis Kelamin : Laki -Laki

Usia : 15 Tahun

Berat Badan : 64 kg

Tinggi Badan : 170 cm

Olahraga yang dilakukan : Berenang

BMI :  $21,5 \text{ kg/m}^2$

|                           | Awal<br>(15 Tahun) | Metode 1<br>16 Tahun | Metode 2<br>16 Tahun |
|---------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Berat<br/>Badan</b>    |                    |                      |                      |
| <b>Body Fat<br/>(BMI)</b> |                    |                      |                      |
| <b>Heart<br/>Health</b>   |                    |                      |                      |

|                           | Awal<br>(15 Tahun) | Metode 3<br>16 Tahun | Metode 4<br>16 Tahun |
|---------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Berat<br/>Badan</b>    |                    |                      |                      |
| <b>Body Fat<br/>(BMI)</b> |                    |                      |                      |
| <b>Heart<br/>Health</b>   |                    |                      |                      |



# PERTANYAAN

| No  | PERTANYAAN                                                                     | YA | TIDAK |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1.  | Apakah makanan sehat seperti buah dan sayuran baik untuk tubuh?                |    |       |
| 2.  | Apakah kita mendapatkan vitamin dari makanan yang kita makan?                  |    |       |
| 3.  | Apakah jogging adalah jenis olahraga yang baik untuk menjaga tubuh sehat?      |    |       |
| 4.  | Apakah makanan yang mengandung banyak gula baik untuk tubuh kita?              |    |       |
| 5.  | Apakah kita perlu berolahraga secara teratur?                                  |    |       |
| 6.  | Apakah kita harus makan makanan yang mengandung berbagai jenis nutrisi?        |    |       |
| 7.  | Apakah penting untuk menjaga berat badan agar tetap seimbang?                  |    |       |
| 8.  | Apakah kita seharusnya makan makanan dalam porsi yang sesuai dengan usia kita? |    |       |
| 9.  | Apakah vitamin membantu menjaga tubuh kita tetap sehat?                        |    |       |
| 10. | Apakah kita dapat menjaga gaya hidup sehat sepanjang hidup kita?               |    |       |