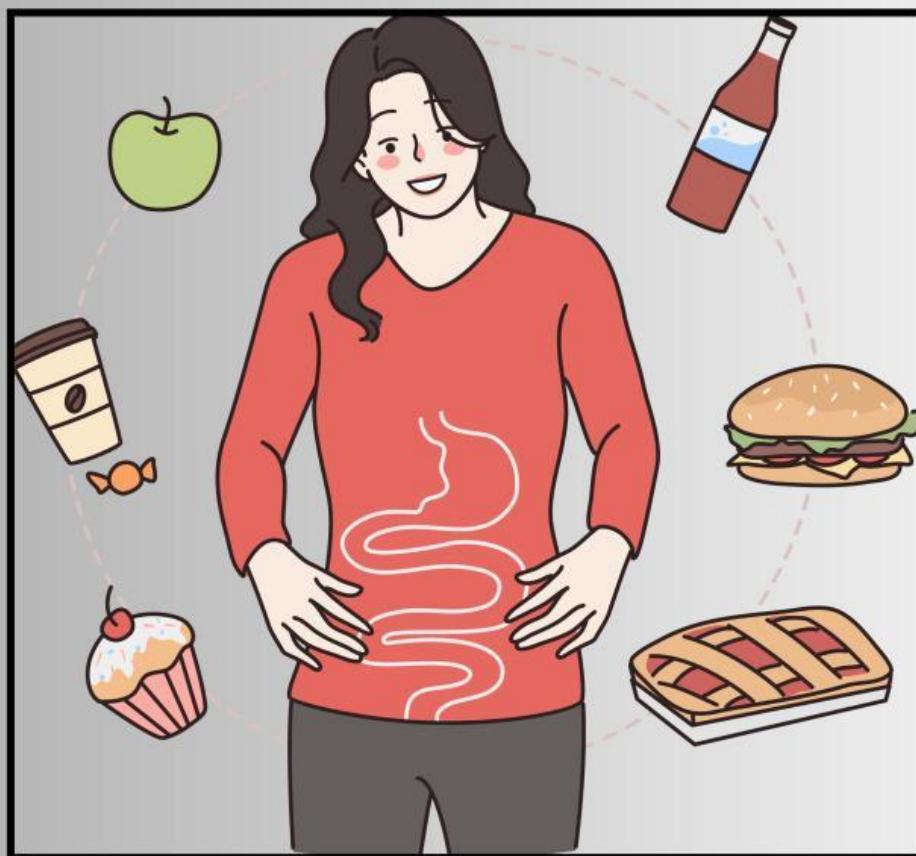


# E-LKPD ZAT MAKANAN



Kelompok:

Nama Anggota:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

**XI**

Semester Gazal

# Capain Pembelajaran

Pada akhir fase F, peserta didik memiliki kemampuan mendeskripsikan struktur sel serta bioproses yang terjadi seperti transpor membran dan pembelahan sel. Peserta didik menganalisis keterkaitan struktur organ pada sistem organ dengan fungsinya serta kelainan atau gangguan yang muncul pada sistem organ tersebut. Peserta didik memahami fungsi enzim dan mengenal proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh. Selanjutnya peserta didik memiliki kemampuan menerapkan konsep pewarisan sifat, pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupan sehari-hari dan mengevaluasi gagasan baru mengenai evolusi.

# Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mampu menganalisis (C4) zat-zat makanan yang terkandung dalam bahan makanan dan mengaitkannya dengan fungsinya bagi tubuh melalui diskusi kelompok dan sumber belajar yang relevan dengan benar.
- Peserta didik mampu menganalisis (C4) menu seimbang berdasarkan kebutuhan dan keseimbangan energi melalui diskusi dan sumber belajar yang relevan dengan benar.

# Petunjuk Penggunaan E-LKPD



Baca dan pahami dengan seksama setiap perintah yang terdapat dalam E-LKPD



Pengerjaan E-LKPD ini dilakukan secara berkelompok



Silakan untuk mengeksplorasi berbagai sumber informasi yang mendukung



Submit jawaban sesuai dengan waktu yang disepakati



# PENDAHULUAN



Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi atau unsur kimia yang dapat dicerna dan diserap sehingga dapat berguna bagi tubuh. Makanan yang dimasukkan ke dalam tubuh sebaiknya makanan yang baik dan menyehatkan.

Makanan bernutrisi yang kita makan ke dalam tubuh melewati proses pengolahan di dalam sistem pencernaan. Terdapat berbagai komponen makanan dalam makanan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Komponen-komponen itu disebut zat gizi yang mempunyai fungsi penting dalam tubuh kita dan diperlukan dalam jumlah tertentu.

Beberapa fungsi utama dari makanan yang dikonsumsi adalah sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, mengatur proses tubuh, serta pelindung tubuh terhadap lingkungan dan bibit penyakit.

# 1. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di atas merupakan porsi makan Raihan. di dalam piring makan tersebut terdapat nasi, ayam bakar, sambal terong, perkedel, gulai nangka, rendang, lalapan daun singkong, dan sambal cabai hijau. dimana semua komponen makanan tersebut dikategorikan ke dalam zat makanan yang berbeda. Mari kita cari tahu komponen zat makanan pada piring makan tersebut.

- Analisislah apakah porsi makan Raihan sudah termasuk ke dalam manajemen gizi makanan yang baik?

- Berdasarkan ilustrasi sebelumnya, kategorikanlah setiap makanan yang ada piring ke dalam komponen zat makanan di bawah ini!

Karbohidrat	Protein	Lemak	Serat

## 2. Perhatikan gambar berikut ini!



Berdasarkan data yang tertera pada 2 kemasan diatas, disebutkan bahwa energi total pada mie instan adalah 350kkal dan energi total pada susu kemasan adalah 110kkal. Analisislah, apakah dengan mengkonsumsi kedua jenis makanan tersebut telah memenuhi kecukupan angka metabolisme basal (AMB) harian?

3. Vitamin adalah zat organik yang pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi.

Apa akibatnya jika vitamin dalam tubuh jumlahnya kurang atau berlebih? Lengkapilah tabel berikut.

Jenis Vitamin	Sumber	Akibat Kekurangan	Akibat Kelebihan
Vitamin A			
Vitamin D			
Vitamin E			
Vitamin K			

4. Perhatikan video berikut ini!



Dari kasus tersebut, kandungan zat makanan apa yang berperan dalam memicu penyebab gangguan gizi atau kekurangan gizi pada anak?



5. Hitunglah berat badan ideal dan tentukan indeks massa tubuh (IMT) dari setiap anggota kelompok.

## KESIMPULAN

A large, dashed rectangular box occupies the upper half of the page, intended for the student to write their conclusion.