LKPD

NUTRISI PADA MAKANAN



NAMA

KELOMPOK

KELAS

LIVEWORKSHEETS

Petunjuk Pengerjaan

1. Isilah identitas berupa kelas, kelompok dan nama yang sudah tersedia
2. Kerjakan soal dengan cermat dan teliti sesuai petunjuk
3. Tanyakan kepada guru apabila ada yang kurang jelas
4. Klik ‘Finish” jika dirasa semua jawaban telah terjawab dengan benar

Tujuan Pembelajaran

1. Menganalisis variasi dan komposisi makanan serta menyusun menu seimbang
2. Memahami jenis dan kandungan makanan bergizi.
3. Merumuskan pola hidup sehat dalan upaya menjaga fungsional sistem pencernaan

LIVEWORKSHEETS



Pagi memang seharusnya merupakan waktu yang baik untuk mengawali hari dengan hasil yang menggembirakan. Semangat untuk melaksanakan tugas dan aktivitas sangat penting untuk memacu kita untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Namun demikian, ada kalanya kita kehilangan semangat, yang mungkin di sebabkan oleh kondisi tubuh yang mengantuk dan juga lemas. Kondisi seperti ini tentu tentu cukup mengganggu aktivitas kita. Ada beberapa penyebab tubuh terasa lemas dan sering mengantuk. salah satunya kekurangan atau kelebihan kalori. Maka dari itu, kita butuh energi yang cukup untuk melakukan aktivitas.

Berdasarkan ilustrasi di atas, tuliskan rumusan permasalahan ke dalam bentuk pertanyaan (minimal 2)

Selanjutnya buatlah hipotesis (jawaban sementara) berdasarkan permasalahan yang telah kalian buat!

LIVEWORKSHEETS

kelompokkan bahan berikut yang termasuk ke dalam karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air!

KARBOHIDRAT

PROTEIN

LEMAK

VITAMIN

MINERAL

AIR













Tariklah garis yang sesuai antara jenis nutrisi dan fungsinya pada bagan dibawah ini!

KARBOHIDRAT	Memperbaiki sel tubuh yang rusak
PROTEIN	Pembangunan sel
LEMAK	Sumber energi utama bagi tubuh
VITAMIN	Menjaga kelangsungan hidup
MINERAL	Mencegah beberapa penyakit
AIR	Sumber cadangan energi

LIVEWORKSHEETS

Perhatikan Video Percobaan di bawah ini !



Berilah tanda ceklis, apakah bahan makanan tersebut termasuk amilum atau lemak berdasarkan hasil penyelidikan yang telah kalian lakukan!

Tabel 1. Uji Bahan Makanan

No	Bahan Makanan	Amilum	Lemak

LIVEWORKSHEETS

Tabel 2. Uji Bahan Makanan

No	Bahan makanan yang mengandung vitamin C	Keterangan

Keterangan:
*** =Tinggi
** = Sedang
+ = Rendah

Diskusikan bersama hasil penyelidikan yang telah kalian lakukan, melalui pertanyaan berikut ini !

- Bahan makanan apa sajakah yang mengandung amilum dan lemak? jelaskan!

- Berdasarkan penyelodikan kalian, bahan apakah yang mengandung vitamin C paling banyak? jelaskan!

- Apakah kita perlu mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung nutrisi yang di butuhkan oleh tubuh? Mengapa demikian?

LIVEWORKSHEETS

Kesimpulan

Buatlah kesimpulan berdasarkan pembelajaran yang telah di lakukan!

LIVEWORKSHEETS