SMAS Sukma Bangsa Lhokseumawe

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) – PjBL

SISTEM PENCERNAAN

Makanan Seimbang

Menyusun Menu Seimbang sesuai dengan Kebutuhan Energi Tubuh

Kelompok :

Anggota :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

By : Dian Maya Putri, S.Pd.

LIVEWORKSHEETS

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Kompetensi Dasar

3.7 Menganalisis hubungan antara struktur jaringan penyusun organ pada sistem pencernaan dalam kaitannya dengan nutrisi, bioproses, dan gangguan fungsi yang dapat terjadi.

4.7 Menyajikan laporan hasil uji zat makanan yang terkandung dalam berbagai jenis bahan makanan dikaitkan dengan kebutuhan energi setiap individu serta teknologi pengolahan pangan dan keamanan pangan.

Indikator

3.7.2 Memerinci fungsi zat-zat makanan yang diperlukan tubuh.

4.7.2 Menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan kebutuhan energi tubuh.

LIVEWORKSHEETS

Tujuan

Peserta didik diharapkan mampu:

- Memerinci fungsi zat-zat makanan yang diperlukan tubuh.
- Menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan kebutuhan energi tubuh dan mendesainnya dalam bentuk sebuah poster.

Petunjuk

- Bacalah petunjuk di bawah ini dengan seksama.
- Bacalah LKPD berbasis PjBL tentang Gizi Seimbang.
- Carilah informasi dari bahan ajar/ flipbook yang sudah dibagikan dan kajian literatur lainnya yang terkait.
- Ikuti setiap langkah pada LKPD ini.
- selesaikanlah setiap masalah dengan menggunakan strategi yang telah didiskusikan.
- jika terdapat masalah yang tidak dapat diselesaikan, tanyakan kepada guru.
- Perwakilan masing-masing kelompok akan mempresentasikan hasil diskusi dan proyek yang telah diselesaikan di depan teman-teman.

Happy Learning!

LIVEWORKSHEETS

1. Pertanyaan Mendasar

Pada tahap ini, kamu akan dibagi dalam beberapa kelompok. Jawablah pertanyaan berikut sebagai dasar acuan masalah!

Seorang atlit lari marathon harus mempersiapkan diri untuk menghadapi pertandingan. Ada anjuran berkaitan dengan perilaku makan sebelum bertanding sebagai berikut.
a. Makan kira-kira 3 jam sebelum pertandingan.
b. Jenis makanan yang dianjurkan adalah nasi, pasta, kentang, gelatin, dan jus buah.
c. Tidak boleh makan atau minum yang manis menjelang atau selama bertanding.

1. Mengapa makan harus dilakukan kira-kira 3 jam sebelum bertanding?
2. Mengapa dianjurkan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat kompleks berupa tepung atau amilum sebagai sumber energi bukan lipid yang kandungan energinya lebih banyak?
3. Molekul karbohidrat yang mudah diserap dan siap digunakan dalam proses pembentukan energi adalah glukosa tetapi justru makanan atau minuman manis yang banyak mengandung glukosa tidak dianjurkan dikonsumsi. Berikan penjelasan larangan mengonsumsi glukosa sebelum bertanding!

Tuliskan hasil penentuan solusi yang akan dijadikan sebagai topik proyek anda!

Judul Topik

Setelah menentukan topik, selanjutnya carilah informasi mengenai topik yang diangkat dengan cara memanfaatkan gadget, literatur, atau sumber lainnya untuk mengeksplor informasi.

LIVEWORKSHEETS

2. Mendesain Perencanaan Proyek

Rancanglah desain untuk membuat poster sesuai dengan topik yang sudah ditentukan sebelumnya!

Diskusikanlah langkah-langkah dalam membuat poster berkaitan dengan menu gizi seimbang sesuai kebutuhan energi tubuh.

Langkah Mendesain Poster

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

dst

LIVEWORKSHEETS

3. Menyusun Jadwal Proyek

Langkah berikutnya, ketua kelompok membagi tugas untuk setiap anggota kelompok agar dapat terorganisir dengan baik. Kemudian cantumkan pada tabel di bawah ini!

Tabel Pembagian Tugas

No	Nama Anggota Kelompok	Deskripsi Tugas
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Berikutnya, susunlah jadwal pengerjaan proyek. Kemudian tuliskan pada tabel di bawah ini!

Jadwal Pengerjaan Proyek

No	Waktu (*timeline*)	Langkah kerja yang akan dilaksanakan
1		
2		
3		
4		
5		

LIVEWORKSHEETS

4. Memonitor Keaktifan dan Perkembangan Proyek

Jadwal yang sudah tersusun harus dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan sungguh-sungguh. Pada tahap ini, Anda memulai pengerjaan proyek sesuai dengan langkah kerja yang telah disusun, kemudian kirimkan link poster yang telah selesai kepada guru.

Isilah daftar check list di bawah ini mengenai langkah yang sudah atau yang belum dilaksanakan!

Langkah Kerja	Sudah terlaksana	Belum terlaksana

5. Menguji Hasil

Pada tahap ini, guru dan setiap kelompok menguji kelayakan proyek yang sudah dikerjakan.
Dengan menggunakan poster yang telah selesai dikerjakan, jelaskan isi poster berkaitan dengan menu gizi seimbang sesuai kebutuhan energi tubuh.

LIVEWORKSHEETS

6. Evaluasi

Pada tahap ini, setiap kelompok akan mempresentasikan hasil proyek yang sudah dikerjakan. Lakukan evaluasi hasil proyek yang telah dilakukan dan lakukan refleksi terhadap pengalaman dalam pelaksanaan proyek ini!

Kritik dan Saran:

Kelebihan:

Kekurangan:

Nilai	Paraf Guru	Catatan dari Guru

LIVEWORKSHEETS