

KEGIATAN 1

NUTRISI

Tujuan

- Peserta didik dapat mengidentifikasi bahan makanan pada produk kemasan
- Peserta didik dapat menganalisis kebutuhan energi dalam kehidupan
- Peserta didik dapat menjelaskan jenis dan fungsi nutrisi



Wacana

Coba kita pikirkan apa saja yang terjadi jika kita tidak makan sehari? Tentu tubuh kita akan lemas dan tidak berenergi. Jadi begitu penting peran makanan, oleh karena itu kita harus tahu apa saja jenis-jenis makanan pada kandungan dan gizi didalamnya. Kemudian bagaimana makanan tersebut dalam tubuh kita serta apa saja makanan yang baik untuk tubuh kita. Cobalah kalian cari tau dengan menggali berbagai informasi mengenai hal tersebut!



Tahap 1 : Pendekatan & Analisis masalah

Literasi sains yang diharapkan:
Menjelaskan fenomena secara ilmiah melalui:
Melakukan penelusuran literatur yang efektif

Simak video berikut ini!



Setelah menyimak video, bacalah artikel berikut ini !



Kementerian Kesehatan RI menegaskan bahwa seluruh masyarakat perlu memahami pentingnya gizi untuk kesehatan dalam setiap siklus kehidupan tak terkecuali semasa remaja, karena gizi adalah investasi bangsa. Akan tetapi hingga saat ini beberapa masalah kesehatan masih dialami dan mengancam masa depan remaja Indonesia.

Salah satu masalah kesehatan yang masih dialami dan mengancam remaja Indonesia adalah Kurang Energi Kronis atau yang sering kita lihat sebagai remaja dengan bentuk tubuh kurus. Remaja yang kurus atau kurang energi kronis bisa disebabkan karena kurang asupan zat gizi, baik karena alasan ekonomi maupun alasan psikososial seperti misalnya ingin penampilan langsing seperti selebriti idola atau takut gemuk dan tidak percaya diri.

Menteri Kesehatan RI, Nila F Moeloek, menyatakan bahwa remaja mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat, atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar (hoax). Misalnya, mengikuti pola diet selebritis, mengonsumsi jajanan yang sedang hits namun tidak bergizi, atau kurang beraktifitas fisik karena terlalu sering bermain games sehingga malas gerak (mager). Rupanya, kondisi remaja KEK meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk di kesehatan. Padahal KEK sejatinya dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

Sumber:<https://indonesiabaik.id/infografis/kurang-gizi-buat-remaja-kurang-energi>

Jawab pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Berdasarkan tayangan video dan artikel yang telah kalian simak. Tuliskan permasalahan yang terdapat pada video dan artikel tersebut! (Minimal 2 permasalahan)

Three dashed-line rectangular boxes for writing answers to question 1.

2. Berdasarkan masalah yang telah kalian dapatkan, coba tuliskan pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan tersebut!

Three dashed-line rectangular boxes for writing answers to question 2.



Tahap 2 : Klarifikasi masalah melalui praktikum

Literasi sains yang diharapkan:
Mengevaluasi dan mendesain penyelidikan ilmiah melalui:
Mengidentifikasi pertanyaan ilmiah yang dapat dijawab melalui investigasi sains

Kandungan nutrisi pada makanan kemasan

A. Alat dan bahan

Kemasan makanan yang mudah didapatkan di sekitar rumah masing-masing

B. Langkah Kerja

1. Sediakan dua makanan kemasan yang mudah kalian dapatkan disekitar lingkungan kalian!
2. Pastikan bahwa makanan kemasan tersebut memiliki tabel daftar nutrisi
3. Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel nutrisi di kemasan makanan tersebut
4. Catat kandungan nutrisi makanan kemasan tersebut pada tabel pengamatan

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji 10g 5 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total		50 kkal
Energi dari Lemak		20 kkal
Lemak Total	2.5 g	%AKG*
Lemak Jenuh	1 g	4 %
Protein	1 g	6 %
Karbohidrat Total	6 g	1 %
Gula	0 g	2 %
Garam (natrium)	80 mg	5 %

Gambar 1.1 Nilai Gizi Snack

Sumber: curcol.co

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 1,25 dl (250 ml)		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	110 kkal	
Lemak Total	2.5 g	5%
Lemak Jenuh	1.5 g	3%
Lemak Trans	0 g	0%
Kolesterol	10 mg	20%
Protein	7 g	14%
Karbohidrat Total	11 g	22%
Gula	10 g	20%
Natrium	100 mg	20%
Kalsium	100 mg	20%

Gambar 1.2 Nilai Gizi susu

Sumber: frisianflag.com

C. Tabel Hasil Pengamatan

Tabel 1.1 Penyelidikan Nutrisi Makanan Kemasan

Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan Pada Kemasan	Total kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
	Karbohidrat		
	Protein		
	Lemak		
	Vitamin		
	Mineral		

Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan Pada Kemasan	Total kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
	Karbohidrat		
	Protein		
	Lemak		
	Vitamin		
	Mineral		

Literasi sains yang diharapkan:
Mengevaluasi dan mendesain penelitian ilmiah melalui:
Mengidentifikasi pertanyaan ilmiah yang diselidiki dalam studi ilmiah

Ayo Diskusikan!

1. Setelah melakukan pengamatan mengenai kandungan gizi atau nutrisi yang terdapat pada makanan/minuman apakah kandungan yang terdapat pada produk tersebut memenuhi gizi harian kalian? coba jelaskan dengan kalimat kalian !

2. Dengan melakukan pengamatan dan identifikasi mengenai produk tersebut apakah sudah memenuhi gizi yang sehat dan seimbang bagi tubuh? Coba jelaskan!

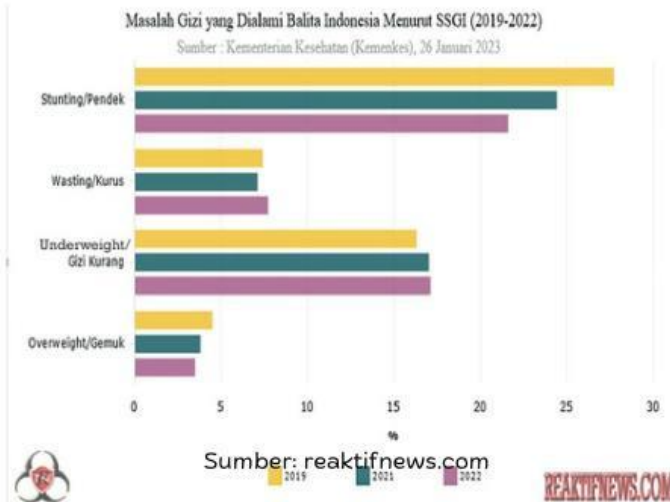
3. Bagaimana caranya agar mendapatkan kebutuhan gizi harian sesuai pedoman gizi seimbang?

4. Apakah dengan makanan kemasan kalian merasa nutrisinya memenuhi kecukupan energi untuk menunjang kegiatan kalian sehari-hari? Jelaskan?



Tahap 3 : Melanjutkan isu sosial

Literasi sains yang diharapkan:
Mengevaluasi dan mendesain penelitian ilmiah melalui:
Mengenali unsur-unsur penting dalam melakukan penelitian ilmiah



Gambar 1.3 Data Masalah Gizi yang dialami Balita

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan menunjukkan, terdapat empat permasalahan gizi balita di Indonesia. Di antaranya stunting, wasting, underweight, dan overweight.

Stunting atau ukuran badan pendek merupakan salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah dan publik karena prevalensinya kini masih cukup tinggi, mencapai 21,6% pada 2022. Permasalahan gizi lainnya, wasting atau kurus. Menurut SSGI 2022, prevalensi balita wasting di Indonesia naik 0,6 poin dari 7,1% menjadi 7,7% pada tahun lalu. Untuk mengatasi hal tersebut, pemerintah melakukan pemberian makanan tambahan untuk mengatasi masalah gizi di Indonesia. Endang mengatakan, pemerintah akan beralih dari pemberian makanan tambahan berupa biskuit menjadi makanan lokal.

Selain pemberian makanan tambahan dengan makanan lokal, menurut Endang, hal yang paling penting adalah pemberian edukasi kepada ibu tentang cara pemberian makanan yang baik untuk anak. Hal ini bertujuan untuk mengejar target pemerintah terkait penurunan angka stunting hingga 14% pada 2024. Endang mengatakan, sejumlah faktor yang mempengaruhi adanya penurunan stunting antara lain inisiasi menyusui dini (IMD), pemberian ASI eksklusif, pemberian protein hewani, dan konseling gizi. “Pencegahan stunting jauh lebih efektif dibandingkan pengobatan stunting,”

Sumber: <https://www.reaktifnews.com/selain-stunting-ini-deretan-masalah-gizi-yang-kerap-dialami-balita-di-indonesia.html>

Simak video berikut ini!



Setelah kalian menyimak video di atas, tentu kalian sudah tau bahaya atau dampak jika mengonsumsi makanan yang tidak mengandung gizi seimbang. Apakah kalian sudah mengetahui bagaimana memilih makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Yuk simak video di bawah ini terkait pedoman gizi seimbang!

Setelah kalian menyimak kedua video di atas. Silahkan melanjutkan kegiatan berikutnya dengan menjawab soal pada tahap diskusi dan evaluasi. Jawablah soal berdasarkan artikel dan video yang telah kalian simak!



Tahap 4 : Diskusi dan Evaluasi

Literasi sains yang diharapkan:
Mengevaluasi dan mendesain penelitian ilmiah melalui:
Mengevaluasi dengan menyelidiki pertanyaan secara ilmiah

1. Berdasarkan artikel serta tayangan video pada tahap melanjutkan isu sosial, menurut kalian apa yang akan terjadi jika seseorang kurang memperhatikan gizi yang masuk ke dalam tubuh? Dan bagaimana keterkaitan antara pola makan sehat, gizi seimbang dengan adanya kasus gizi buruk pada anak? Jelaskan!

2. Apa sajakah yang termasuk komponen gizi seimbang? Jelaskan pula jenis dan fungsi nutrisi yang termasuk kedalam komponen gizi seimbang!

3. Menurut kalian kenapa asupan nutrisi yang kita konsumsi harus seimbang dan bagaimana kaitannya dengan kesehatan sistem pencernaan? Jelaskan!



Tahap 5: Metarefleksi

Literasi sains yang diharapkan:
Menggunakan bukti ilmiah
melalui: Menganalisis dan
menginterpretasikan untuk
menarik kesimpulan yang tepat

Refleksi Diri

1. Berdasarkan hasil identifikasi dan diskusi yang telah dilakukan, apa yang dapat kalian simpulkan?
2. Setelah mempelajari materi nutrisi, informasi apa saja yang kalian peroleh? Bagaimana manfaat yang kalian rasakan? Tuliskan jawabanmu pada kolom di bawah ini!

Area for writing answers to the reflection questions.

Ayo Bermain



Perhatikan jenis-jenis bahan berikut ini, tentukan kandungan nutrisi yang terkandung di dalam bahan tersebut !



Gambar 1.5 Susu
Sumber: Canva.com

.....



Gambar 1.6 Wortel
Sumber: Canva.com

.....



Gambar 1.7 Daging Ayam
Sumber: Canva.com

.....



Gambar 1.8 Nasi
Sumber: Canva.com

.....



Gambar 1.9 Telur
Sumber: Canva.com

.....



Gambar 1.10 Air
Sumber: Canva.com

.....