LKPD

ZAT MAKANAN



Nama : .....

Kelas : .....

Mata Pelajaran : .....

LIVEWORKSHEETS

Kegiatan



Keterampilan Interpretasi: Menguraikan

1. Perhatikan video berikut ini!



https://tinyurl.com/bd3fzeb8

Dari kasus tersebut, kandungan zat makanan apa yang sangat penting untuk mencegah gangguan gizi atau kekurangan gizi pada anak? jelaskan fungsi masing-masing kandungan zat makanan tersebut dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Jawaban :

Keterampilan Analisis: Menelaah

2. Perhatikan gambar kemasan makanan berikut!

A



B



Berdasarkan tabel gizi pada kemasan makanan di atas, analisislah apakah jika mengonsumsi dua makanan kemasan tersebut sudah memenuhi kecukupan nutrisi harian? jika sudah, jelaskan bagaimana kedua makanan tersebut menenuhi kebutuhan nutrisi hari kamu. Jika belum, nutrisi apa saja yang masih kurang dan bagaimana cara mengatasinya?

Jawaban :

Keterampilan Inferensi: Menyimpulkan

3. Bacalah wacana mengenai stanting berikut ini!

Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, pola asuh dan Sanitasi P2PTM Kemenkes RI

Sebagian besar masyarakat mungkin belum memahami istilah yang disebut stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni postur tubuh anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan sebagai faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti kita ketahui, genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (Sosial, ekonomi, budaya, politik), dan pelayanan kesehatan.

Dengan kata lain, stunting merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah. Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi ditingkat global. "Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam pencegahan stunting, yaitu perbaikan terhadap pola makan, pola asuh, serta perbaikan sanitasi dan akses air bersih", tutur Menteri Kesehatan RI, Nila Farid Moeloek, di Jakarta (7/4)

Carilah informasi dari internet serta kaitkan dengan zat makanan !

a. Jelaskan menurut pendapatmu apa penyebab terjadinya stunting pada tubuh anak ?

Jawaban :

b. Apa yang dapat kamu simpulkan mengenai pengaruh gizi terhadap pertumbuhan tubuh dan dampaknya bagi kesehatan ?

Jawaban :

Keterampilan Evaluasi: Menilai

4. Makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandung... berikut!

No	Nama Vitamin	Sumber Vitamin	Fungsi	Akibat Kekurangan
1	Vitamin A	Hati, kuning telur, mentega, sayuran hijau, wortel, mangga, nanas, ubi jalar	Menjaga kesehatan kornea mata dan permukaan epitel, pertumbuhan dan perkembangan	Darah sulit membeku
2	Vitamin D	Kuning telur, cream, mentega, minyak ikan, keju	Membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang	Riketsia, tulang membengkok, osteomalasia dan osteoporosis
3	Vitamin E	Minyak kecambah gandum dan biji-bijian	Memelihara integritas membran sel, sintesis DNA	Hermolisis, eritrosit, kemandulan, kehilangan koordinasi reflex otot

Berdasarkan tabel di atas, apakah menurutmu nama vitamin dan akibat kekurangannya sudah benar? jika benar, berikan alasanmu! dan jika salah, lakukan perbaikan pada tabel dibawah ini!

Jika benar

Jawaban :

Jika salah

No	Nama Vitamin	Sumber Vitamin	Fungsi	Akibat Kekurangan
1	Vitamin A			
2	Vitamin D			
3	Vitamin E			

Keterampilan Eksplanasi: Memberi Argumen

5. Amati gambar di bawah ini yang menunjukkan proses memasak bayam dengan teknik boiling!





Dalam kasus kehidupan sehari-hari, mungkin kamu pernah mendengar tentang bahaya sayur bayam bagi kesehatan jika tidak segera dimakan dan dipanaskan secara berulang-ulang, karena nitrat yang terkandung didalamnya akan berubah menjadi nitrit yang berbahaya. Berdasarkan gambar diatas, deksripsikan teknik yang digunakan untuk memasak bayam yang baik dan benar untuk mempertahankan kandungan nutrisinya dan memastikan keamanan pangannya!

a. Jelaskan beberapa teknologi yang umum digunakan dalam memasak!

Jawaban :

b. Berdasarkan gambar diatas, deksripsikan teknik pengolahan yang digunakan untuk memasak bayam yang baik dan benar dalam mempertahankan kandungan nutrisinya dan memastikan keamanan pangannya!

Jawaban :

Keterampilan Self-regulation: Membuat

6. Sebagai seorang siswa yang mempelajari tentang zat makanan, penting untuk memahami bagaimana setiap jenis zat makanan berkontribusi terhadap kesehatan tubuh. Berdasarkan pemahaman kamu, buatlah rencana pola makan yang seimbang untuk satu minggu ke depan, dan klasifikasikan makanan tersebut ke dalam kelompok karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral!

Jawaban :

Kesimpulan