



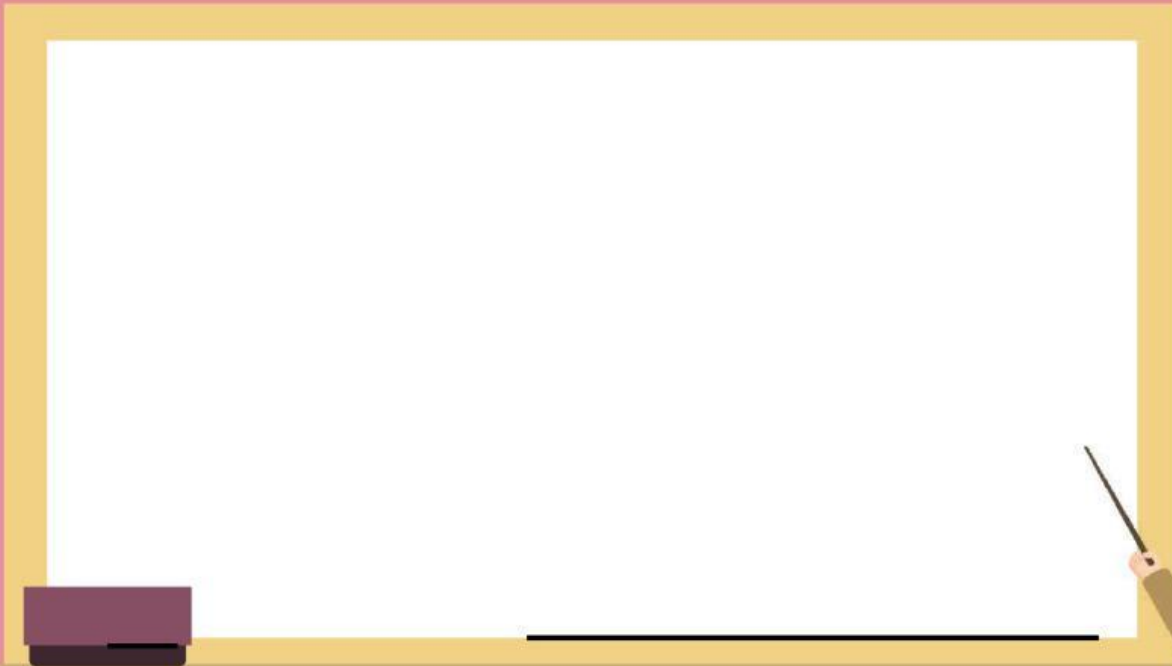
LKPD

"MAKANAN"

Nama :

Kelas :

Simaklah video pembelajaran berikut!



AKTIVITAS 1



Pasangkanlah jenis
zat gizi dengan
contohnya !

Vitamin

Air

Mineral

Karbohidrat

Lemak

Protein

AKTIVITAS 2

Drag zat gizi sesuai dengan jenisnya !

Zat Gizi Makro

Zat Gizi Mikro

Karbohidrat

Vitamin

Lemak

Mineral

Air

Protein

Aktivitas 3



“Isi piringku”



LAUK

SAYURAN

BUAH

MAKANAN
POKOK



Aktivitas 4



Pilihlah jawaban yang menurut kamu benar!

1. Berikut ini yang merupakan fungsi energi bagi tubuh yaitu ...
- a. memperbaiki sel - sel tubuh yang rusak
 - b. meningkatkan kerusakan pada tingkat seluler
 - c. menghasilkan enzim untuk menekan pertumbuhan
 - d. menekan proses perkembangan bakteri di dalam tubuh

2. Perhatikan faktor - faktor dibawah ini!

1. Jenis kelamin
2. Jenis aktivitas
3. Kondisi lingkungan
4. Usia
5. Ukuran tubuh
6. Materi genetik

Faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi ditunjukkan oleh nomor ...

- a. 1,2, 4 dan 5
 - b. 1,2,3 dan 4
 - c. 2,4,5 dan 6
 - d. 3,4,5 dan 6
3. Berdasarkan jenis asam lemaknya, lemak dapat dibedakan menjadi 3 jenis yaitu ...
- a. lemak jenuh, lemak tak jenuh dan lemak trans
 - b. lemak jenuh, lemak cis dan lemak trans
 - c. lemak jenuh, lemak tak jenuh dan lemak nabati
 - d. lemak jenuh, lemak tak jenuh, dan lemak hewani
4. Vitamin dibedakan mejadi 2 yaitu vitamin larut dalam air dan vitamin larut dalam lipid. Contoh vitamin yang larut dalam air yaitu ... sedangkan vitamin yang larut dalam lipid yaitu ...
- a. vitamon D dan E, vitamin K
 - b. vitamon A , vitamin B dan C
 - c. vitamon A,D,E,K, vitamin B dan C
 - d. vitamon B dan C, vitamin A,D,E,K
5. Reaksi yang akan terjadi pada bahan makanan berupa minyak sayur jika dilakukan uji lipid adalah terjadi ...
- a. perubahan warna menjadi ungu
 - b. perubahan warna menjadi biru tua kehitaman
 - c. terbentuk emulsi pada permukaan atas tabung
 - d. terjadi perubahan warna menjadi orange



Aktivitas 5

Lengkapilah tabel berikut!

Jenis Uji	Kandungan Zat gizi	Bahan yang digunakan	Indikator positif
	Amilum	Larutan lugol	Biru tua hingga kehitaman
Uji karbohidrat sederhana	Glukosa		Hijau, oranye, atau merah bata dengan endapan
		Reagen Biuret	
Uji emulsi - etanol		Etanol	
<i>Grease spot test</i>	Lipid		Ada noda transparan



AKTIVITAS 6

Game Word
Search

Clue "Jenis - jenis
zat gizi"



K	O	C	B	H	J	K	L	E	R	S
I	A	R	A	M	A	I	U	R	V	T
S	R	R	U	A	S	C	V	G	I	G
F	U	R	B	E	R	A	T	D	T	J
T	E	P	R	O	T	E	I	N	A	P
I	D	R	O	D	H	I	U	R	M	O
J	K	W	B	O	L	I	R	S	I	G
S	A	R	A	K	Y	A	D	A	N	R
S	I	C	T	I	T	I	K	R	D	Q
A	U	L	O	M	O	B	I	L	A	A
B	M	I	R	A	M	A	N	A	H	T
A	U	P	S	M	I	N	E	R	A	L
U	E	I	I	S	L	A	M	I	C	Y
T	U	D	S	A	I	N	D	I	P	X
S	T	I	R	M	O	B	I	L	L	A

SEARCH

