



LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

Zat-zat Makanan (Nurisi)



Nama :

Kelas :



Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam

Materi Pokok : Makanan dan Sistem Pencernaan

Sub Bab Materi : Zat-zat Makanan (Nutrisi)

A. Latar Belakang

Makanan merupakan sumber energi utama bagi makhluk hidup, tanpa makanan, manusia dapat mati karena tidak punya energi untuk bertahan hidup. Begitu penting peran makanan bagi manusia, oleh karena itu kamu harus tahu apa saja jenis makanan dan kandungan gizi di dalamnya.

Beberapa jenis nutrisi dibutuhkan dalam jumlah yang cukup banyak atau disebut dengan makronutrien. Sedangkan, beberapa nutrisi dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit disebut dengan mikronutrien. Jumlah asupan makro dan mikronutrien perlu diperhatikan agar tubuh tetap berada dalam kondisi seimbang. Jika tubuh kekurangan nutrisi atau nutrisi yang didapat tidak seimbang, maka akan mengakibatkan defisiensi.



Gambar 1. Bahan Makanan bernutrisi

Zat yang termasuk makronutrien adalah karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan Zat yang termasuk dalam mikronutrien adalah vitamin dan mineral.

B. Amati gambar menu makan siang berikut ini!



Gambar 2. Menu Makan Siang

C. Jawablah Pertanyaan

1. Berdasarkan gambar yang telah ananda amati, apakah menu makanan pada gambar tersebut sudah memenuhi gizi yang cukup?
Jawab :



2. Berdasarkan gambar yang telah ananda amati, identifikasilah nutrisi apa yang terkandung dalam bahan makanan pada gambar tersebut dengan cara memberikan tanda ceklis (☐) pada kolom nutrisi yang terkandung!

NO	Bahan Makanan	Nutrisi					
		Karbohidrat	Protein	Lemak	Vitamin	Mineral	Air
1.	Nasi						
2.	Telur						
3.	Tempe						
4.	Jeruk						
5.	Brokoli						
6.	Wortel						
7.	Air minum						



3. Apa saja nutrisi yang diperlukan tubuh?

Jawab :

4. Hubungkanlah zat-zat makanan (nutrisi) dengan sumber makanannya!

Karbohidrat

☐☐

Tahu, telur, tempe, daging, susu kedelai

Protein

☐☐

Mentega, keju, gorengan, alpukat, selai kacang

Lemak

☐☐

Wortel, Kacang hijau, jambu biji, susu sapi, bayam

Vitamin

☐☐

Nasi, roti, ubi, jagung, kentang

5. Hubungkan fungsi-fungsi dari zat-zat makanan (nutrisi) berikut ini dengan benar!

Karbohidrat

☐☐

Membantu memproduksi sel darah merah

Protein

☐☐

membawa nutrisi dan O₂ ke seluruh jaringan tubuh

Lemak

☐☐

Zat pembangun dan zat pengatur tubuh

Vitamin

☐☐

Pelarut vitamin A, D, E, dan K

Mineral

☐☐

Menganti sel-sel yang rusak

Air

☐☐

Sumber energi utama bagi tubuh