

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

**Kelompok :**

**Nama Anggota :**

1.

2.

3.

**Kelas :**

**Topik :**

Menganalisis jenis nutrisi serta fungsinya yang dibutuhkan oleh tubuh

Menganalisis menu makan gizi seimbang sesuai Isi Piringku

**Petunjuk :**

- 1) Bacalah dengan seksama stimulus yang diberikan.
- 2) Bacalah setiap informasi yang diberikan.
- 3) Isilah pertanyaan-pertanyaan yang disediakan.

### Tujuan Pembelajaran

- 1) Menganalisis tentang kebiasaan seseorang mengonsumsi mie instan
- 2) Menganalisis menu sarapan sesuai Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan RI.

### Alat dan Bahan

- Buku teks biologi
- Lembar jawaban LKPD
- Internet

### Hasil Diskusi

- A. Menganalisis tentang kebiasaan seseorang mengonsumsi mie instan.  
Bacalah informasi berikut ini dengan cermat!



Aliya sangat menyukai mie goreng. Ia mengonsumsi mie goreng seperti gambar di atas hampir setiap hari. Pagi ini, sebelum berangkat ke sekolah, ia sarapan dengan mie goreng tersebut. Padahal, aktivitas Aliya di sekolah sangat padat, dan membutuhkan banyak nutrisi yang cukup untuk kebutuhan belajar hingga siang hari.

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan informasi yang telah dipelajari di atas!

- a. Nutrien apa saja yang bisa kamu identifikasi dari makanan yang dikonsumsi Aliya di atas?

.....

.....

.....

- b. Bagaimana pendapatmu tentang pola makan yang dilakukan oleh Aliya?

c. Apakah pola makan tersebut akan mengganggu Kesehatan Aliya? Berikan alasanmu!

B. Menganalisis menu sarapan sesuai Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan RI.  
Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian



Isi piringku adalah panduan kebutuhan gizi harian seimbang, yang lahir dari perkembangan ilmu dan penyempurnaan para ahli gizi, dan disusun oleh Kementerian Kesehatan RI. Dalam Isi Piringku setiap kali makan, 50 persen piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan 50 persen lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk.

Panduan Isi Piringku juga berisi ajakan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah makan, sebelum dan sesudah buang air kecil dan besar, sebelum menyusui dan setelah beraktivitas. Selain itu, ajakan untuk beraktivitas fisik, minum air 8 gelas sehari, dan menjaga berat badan ideal.

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan informasi yang telah dipelajari di atas!

1. Tulislah menu sarapan masing-masing dari kalian tadi pagi !

No.	Nama Siswa	Menu Sarapan
1		
2		
3		
4		

2. Apakah menu sarapan kalian sudah memenuhi kriteria Isi Piringku sesuai dengan Kementerian Kesehatan RI?

No.	Nama Siswa	Menu Sarapan	Memenuhi Isi piringku/ belum	Alasan
1				
2				
3				
4				

3. Apakah sarapan yang dikonsumsi sudah mencukupi kebutuhan belajar hingga siang hari? Berikan alasanmu!

.....

.....

.....

4. Buatlah satu menu sarapan yang memenuhi nutrisi seimbang dan sesuai dengan Isi Piringku!

.....

.....

.....

### Kesimpulan

Setelah melakukan analisis dan menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas, berikan Kesimpulan tentang macam-macam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan panduan gizi seimbang Isi Piringku!

.....

.....

.....