

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Makanan dan Nutrisi

Nama :

Kelas :

Pada Pertemuan kali ini kalian akan melakukan kegiatan menganalisis yang berkaitan dengan makanan dan nutrisi, yaitu dengan menganalisis makanan khas Bali dan makanan lainnya yang sudah kalian makan, Keseimbangan gizi dari makanan yang pernah kalian makan dapat diketahui dengan menganalisis kandungan nutrisi.



Adapun langkah - langkah yang harus kalian lakukan adalah sebagai berikut :

- Silahkan amati makanan khas Bali dan makanan lainnya yang pernah kalian makan ! Sebutkan makanan apa saja makanan yang pernah kalian makan !

- Silahkan saudara membaca informasi tentang syarat makanan sehat dan tidak sehat, serta syarat menu gizi seimbang pada link berikut :



a. syarat gizi seimbang



b. Syarat makanan sehat dan tidak sehat

- Susunlah 2 pertanyaan yang berkaitan dengan informasi yang sudah saudara baca sebelumnya !

- Analisislah makanan khas Bali dan makanan yang pernah kalian makan lalu tuliskan makanan sehat dan tidak sehat, serta kandungan gizi seimbang !

No.	Nama Makanan	Jenis Nutrisi	Sehat	Tidak Sehat



- Silahkan berikan kesimpulan dari hasil analisis makanan khas Bali dan makanan lainnya yang pernah kalian makan !



- Silahkan kalian berikan solusi, apabila ditemukan menu makanan yang tidak sehat dan gizi tidak seimbang !

- Presentasikan solusi terkait pemenuhan makanan dengan gizi seimbang yang telah kalian buat kepada anggota kelompok lain, dengan menggunakan suatu media (Misalnya poster, powerpoint, infografis, atau yang sejenis) sesuai dengan kemampuan dan kreativitas kelompok



-SELAMAT MENGERJAKAN-