

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Oleh: Isna Rahmi Firdiana, S.Pd.

Sekolah : SMP/MTs
Kelas/Semester : VIII/Genap
Materi : Sistem Pencernaan Manusia
Sub materi : Nutrisi pada Makanan
Alokasi Waktu : 2 JP (2x40 Menit)

Nama Anggota Kelompok :

1.
2.
3.
4.

Tujuan Pembelajaran :

1. Melalui kegiatan diskusi, peserta didik dapat mengidentifikasi nutrisi yang terkandung dalam suatu makanan dengan benar
2. Melalui kegiatan mengkaji literatur, peserta didik dapat menganalisis dampak dari kelebihan atau kekurangan suatu nutrisi dalam tubuh kita dengan benar

Petunjuk :

1. Tulislah nama anggota kelompok pada kolom yang tersedia!
2. Baca dan jawablah soal dengan cermat!

Alat dan Bahan :

1. Bekal dari masing- masing yang kalian bawa

Langkah Kerja :

1. Amatilah bekal kalian!
2. Tentukan komponen apa saja yang terdapat pada bekal kalian, kemudian tentukan nutrisi apa yang dikandung!
3. Catatlah kandungan nutrisi pada makanan tersebut pada tabel pengamatan

Tabel Pengamatan

Berdasarkan hasil yang telah kalian amati, identifikasi nutrisi yang terkandung dalam bahan makananmu dengan cara memberi tanda checklis pada nutrisi yang terkandung!

No	Nama Siswa	Bahan Makanan	Nutrisi					
			Karbohidrat	Lemak	Protein	Vitamin	Mineral	Air
1.								
2.								
3.								
4.								

Dari hasil tersebut, tentukan bekal siapakah yang memiliki kandungan makanan yang beragam?

.....

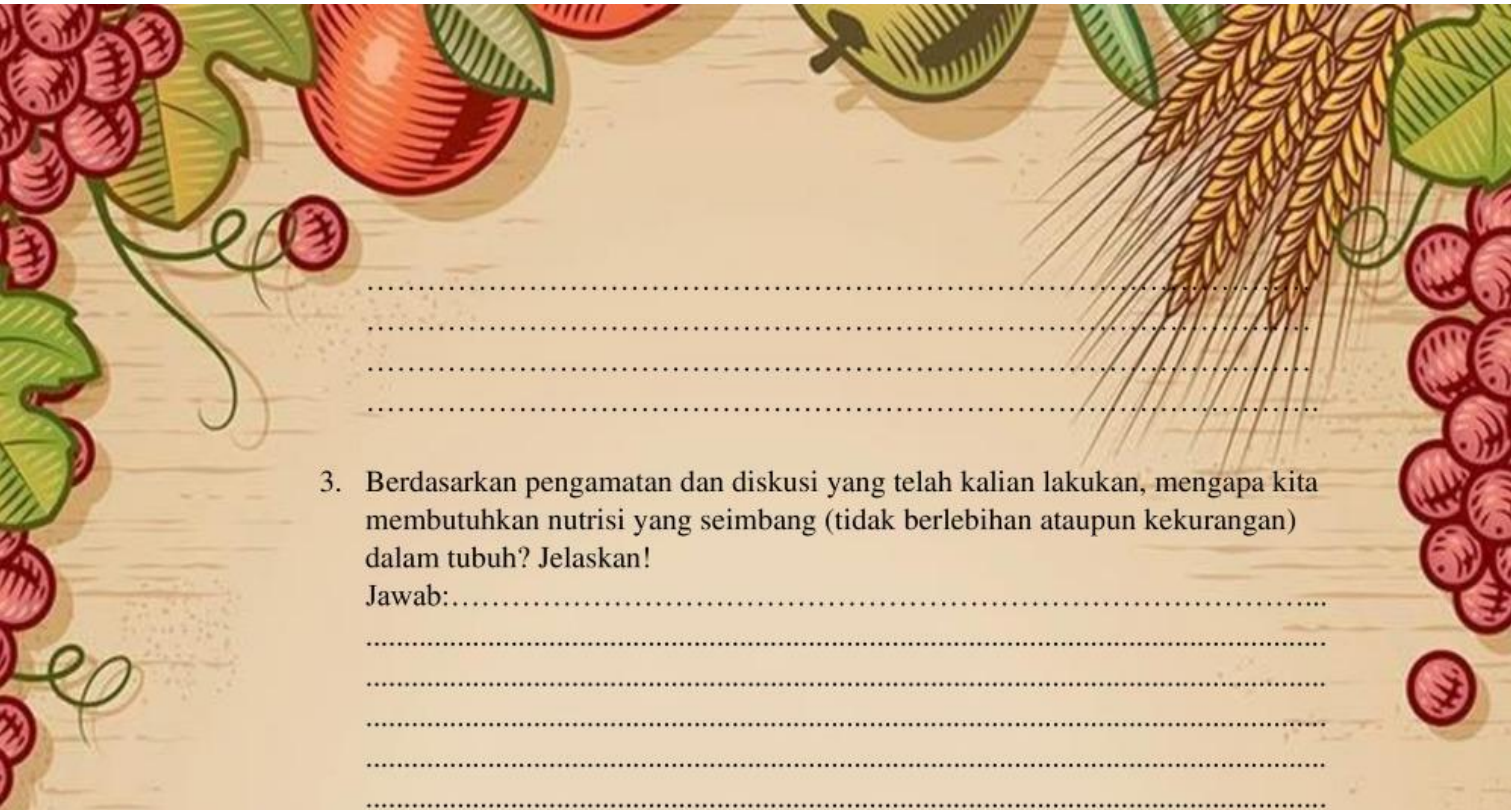
Pertanyaan Analisis

1. Setelah kalian melihat komposisi serta kandungan nutrisi pada makanan yang kalian bawa, apa saja nutrisi yang diperlukan tubuh?

Jawab:
.....
.....

2. Setelah kalian mengidentifikasi komposisi nutrisi pada makanan tersebut, menurut kalian mengapa pada makanan utama kita harus mengandung karbohidrat serta protein?

Jawab:.....



.....

.....

.....

.....

3. Berdasarkan pengamatan dan diskusi yang telah kalian lakukan, mengapa kita membutuhkan nutrisi yang seimbang (tidak berlebihan ataupun kekurangan) dalam tubuh? Jelaskan!

Jawab:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan

Berdasarkan pengamatan dan diskusi yang telah kamu lakukan, tuliskan kesimpulan kalian dalam kolom berikut ini!