

LKPD

(MENGHITUNGAN BMI)

NAMA :

KELAS :

Tujuan: Menghitung dan Memahami Kategori Berat Badan berdasarkan BMI

1. Tuliskan Data Diri

Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (m)	Lingkar Perut (cm)

2. Hitung BMI

BMI:

RUMUS BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{BERAT BADAN (Kg)}}{\text{TINGGI BADAN (m)} \times \text{TINGGI BADAN (m)}}$$

Kategori Berat Badan

- Kurus: BMI < 18,5
- Normal: BMI = 18,5-24,9
- Gemuk: BMI = 25-29,9
- Obesitas: BMI ≥ 30

Batas Normal Lingkar Perut

Laki-Laki

- TB < 160 cm: < 80 cm
- TB 160-170 cm: < 85 cm
- TB > 170 cm: < 90 cm

Perempuan

- TB < 150 cm: < 75 cm
- TB 150-160 cm: < 80 cm
- TB > 160 cm: < 85 cm

? Pertanyaan :

1 Apa arti dari hasil perhitungan BMI dan Lingkar Perut Anda?

2 Apakah Anda perlu melakukan perubahan gaya hidup sehat untuk mencapai berat badan dan lingkar perut yang ideal? Jelaskan alasannya!

KESIMPULAN

Tuliskan kesimpulan Anda tentang pentingnya menghitung BMI, lingkar perut dan memahami kategori berat badan!



LKPD

KANDUNGAN ZAT ADITIF PADA
MAKANAN RINGAN

NAMA :

KELAS :

Tujuan: Mengidentifikasi Kandungan Snack Tidak Sehat dan Memahami Dampaknya Terhadap Kesehatan

1. Nama Snack :

2. Catat Kandungan Makanan yang Terdapat pada Label Makanan!

Gula	Garam	Lemak	Bahan Tambahan Makanan Lainnya (Perasa, Pewarna, Pengawet)

**Batas
Konsumsi
Gula/ Garam/
Lemak Harian**
(Permenkes No. 30 Tahun 2013)



? Pertanyaan :

Apakah snack tersebut mengandung gula, garam, atau lemak yang tinggi?

Apakah snack tersebut mengandung bahan tambahan makanan yang tidak sehat?

Apa dampak konsumsi snack tersebut terhadap kesehatan?

KESIMPULAN

Tuliskan kesimpulan Anda tentang kandungan snack tidak sehat dan pentingnya memilih snack yang lebih sehat!

