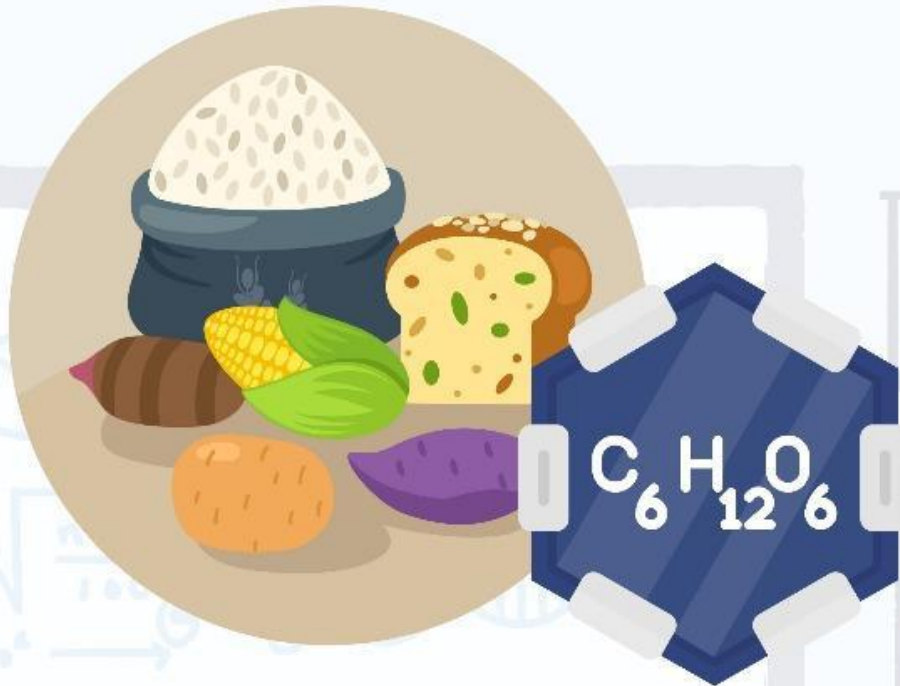


LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

ZAT GIZI SUMBER TENAGA



SMK NEGERI 2 PONOROGO

KELAS XI

NAMA ANGGOTA KELOMPOK:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Petunjuk Pengerjaan

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 4-7 orang!
2. Isilah identitas LKPD yang ada di lembar yang telah disediakan.
3. Bacalah petunjuk LKPD sebelum mengerjakan kegiatan-kegiatan dalam LKPD ini bersama dengan kelompokmu.
4. Bekerjasalah yang baik dengan anggota kelompokmu untuk menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan.
5. Diskusikan pertanyaan yang terdapat dalam LKPD bersama dengan kelompokmu.
6. Tulislah hasil diskusimu pada kolom yang tersedia.
7. Gunakan buku atau sumber bacaan lain yang biasa digunakan untuk membantu menjawab pertanyaan diskusi pada LKPD.



Sumber Bahan
Belajar

Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase F, peserta didik mampu mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh, serta mampu mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga

Tujuan Pembelajaran

1. Melalui proses diskusi, peserta didik mampu memahami pengertian dan fungsi zat gizi sebagai sumber tenaga dengan benar.
2. Melalui diskusi dan penggalian informasi, peserta didik mampu menyebutkan jenis dan komponen penyusun karbohidrat serta lemak sebagai zat gizi sumber tenaga dengan benar.
3. Melalui kegiatan mengerjakan LKPD dan diskusi, peserta didik mampu mengetahui kebutuhan tubuh dan dampak gangguan kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi sumber tenaga dengan benar.

Kriteria Ketercapaian

1. Peserta didik mampu memahami pengertian dan fungsi zat gizi sebagai sumber tenaga dengan benar.
2. Peserta didik mampu menyebutkan jenis dan komponen penyusun karbohidrat serta lemak sebagai zat gizi sumber tenaga dengan benar.
3. Peserta didik mampu mengetahui kebutuhan tubuh dan dampak gangguan kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi sumber tenaga dengan benar.

Stimulus

Perhatikan Gambar Berikut!



Bayangkan kamu tidak makan sehari-hari, lalu merasa sangat lemas dan tidak berenergi untuk beraktivitas. Hal ini terjadi karena tubuh kekurangan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber tenaga, seperti karbohidrat dan lemak, yang biasanya diubah menjadi energi untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Mengapa zat gizi tersebut penting sebagai sumber tenaga? Zat gizi apa saja yang berperan dalam menyediakan energi bagi tubuh kita?

Kemukakan pertanyaanmu

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumuskan beberapa pertanyaan yang akan dikaji bersama-sama dengan rekan sekelompokmu pada kolom di bawah!

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 1

Berdasarkan permasalahan tersebut, terdapat berbagai macam bisnis kuliner yang terdapat di berbagai bidang industri. Nah! untuk memahami hal tersebut, ayo lakukan hal berikut!

1. Bacalah materi pengantar mengenai zat gizi sebagai sumber tenaga!
2. Observasilah berbagai jenis bahan makanan di lingkungan sehari-hari, dan kelompokkan berdasarkan zat gizi sebagai sumber tenaga (karbohidrat dan lemak)
3. Tuliskan hasil identifikasimu pada tabel berikut ini!

Bahan Makanan	Jenis Karbohidrat	Bentuk Karbohidrat (Pati/Gula)	Manfaat

Aktivitas 1

Berdasarkan permasalahan tersebut, terdapat berbagai macam bisnis kuliner yang terdapat di berbagai bidang industri. Nah! untuk memahami hal tersebut, ayo lakukan hal berikut!

Bahan Makanan	Lemak Nabati	Lemak Hewani	Manfaat

Ayo Diskusi

Pertanyaan

1. Mengapa karbohidrat dan lemak dianggap sebagai sumber tenaga utama bagi tubuh?

Ayo Diskusi

Pertanyaan

2. Dari contoh makanan yang telah diamati, manakah yang menurut kalian paling seimbang kandungan karbohidrat dan lemaknya? Jelaskan alasannya

3. Bagaimana perbedaan fungsi karbohidrat dan lemak dalam menyediakan energi untuk aktivitas sehari-hari?

4. Apakah semua jenis lemak sama baiknya untuk tubuh? Jelaskan perbedaan antara lemak jenuh dan tak jenuh serta pengaruhnya terhadap kesehatan

5. Apa dampak yang mungkin terjadi jika tubuh kekurangan zat gizi sumber tenaga? Bagaimana jika kelebihan?

Verifikasi Data

1. Setelah melakukan penyelidikan, cek kembali hasil diskusimu, kemudian presentasikanlah di depan kelas!
2. Perhatikan presentasi kelompok lain, catat informasi baru yang ditemukan dari kelompok lain!

Generalisasi

Berdasarkan hasil diskusi, maka dapat disimpulkan bahwa:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Refleksi



Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, berikan tanggapanmu mengenai kegiatan hari ini!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan

Tuliskan kesimpulan dari aktivitas 1 hingga aktivitas 3, diskusi kelompok dan sumber lainnya yang telah anda lakukan secara menyeluruh.