

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

## MENGAPA NUTRISI ITU PENTING



NAMA : .....

KELAS : .....



## AKTIVITAS 1

Lihat video yang ada dibawah ini. Kemudian jawab pertanyaan yang ada di bawah.

Mengapa nutrisi itu penting bagi kita?

Tuliskan di sini!

Sebutkan makanan yang mengandung nutrisi makro

Tuliskan di sini!

Sebutkan makanan yang mengandung nutrisi makro

Tuliskan di sini!



## AKTIVITAS 2

Lihat video yang ada dibawah ini.  
Golongkan makanan yang dibawah ke tabel yang sudah disediakan.



DAGING



IKAN



JAGUNG



SUSU



BROKOLI



WORTEL



NASI



KUBIS



TELUR



PEPAYA

A. Kelompokkan makanan pada gambar diatas berdasarkan kandungan nutrisinya pada tabel di bawah ini!

| KARBOHIDRAT | PROTEIN  | LEMAK    | SERAT    | VITAMIN  |
|-------------|----------|----------|----------|----------|
| 1. _____    | 1. _____ | 1. _____ | 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____    | 2. _____ | 2. _____ | 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____    | 3. _____ | 3. _____ | 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____    | 4. _____ | 4. _____ | 4. _____ | 4. _____ |