



LKPD 1

DETEKTIF NUTRISI

Rahasia Kandungan Nutrisi dalam Makanan



Petunjuk :

1. Bekerjalah dalam kelompok
2. Bacalah setiap petunjuk pada LKPD ini.
3. Amati dan diskusikan "kartu nutrisi" yang telah disediakan oleh guru.
4. Jawablah setiap pertanyaan dalam LKPD ini secara berurutan.

Nama Kelompok:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



STIMULASI



Scan QR Code disamping, untuk mengisi survey tentang kebiasaan sarapan kalian !



IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan hasil survey diatas, Ppermasalahan apa yang kalian temukan ? tuliskan dalam bentuk pertanyaan !

1. _____
2. _____
3. _____



PENGUMPULAN DATA

 BACAAN



 VIDEO



Scan QR Code diatas untuk mencari informasi mengenai kandungan nutrisi dalam makanan atau kalian juga bisa mempelajarinya di buku paket dan sumber belajar lainnya.

Tabel 1: Mengidentifikasi Nutrien dan Fungsinya

Gunakan kartu nutrisi yang ada untuk mengisi tabel di bawah ini. Klasifikasikan setiap makanan ke dalam kelompok nutrien utamanya.

Nama Nutrien	Fungsi Utama bagi Tubuh	Contoh Makanan (Ambil dari Kartu Nutrisi)
Karbohidrat		
Protein		
Lemak		
Vitamin		
Mineral		
Air		

Tabel 2: Mengkategorikan Nutrien

Setelah mengisi Tabel 1, diskusikan dalam kelompok untuk membedakan nutrien menjadi dua kelompok besar.

No	Makronutrien (Dibutuhkan dalam jumlah besar)	Mikronutrien (Dibutuhkan dalam jumlah kecil)



Pembuktian & Verifikasi

Sekarang, mari kita terapkan pengetahuan yang sudah kalian kumpulkan. Di bawah ini tersedia lima contoh kasus tentang dampak kekurangan nutrisi tertentu dalam tubuh. Pilih minimal 2 kasus untuk didiskusikan bersama kelompomu

Kasus A :

Akhir-akhir ini, Budi sering mengeluh sariawan yang tidak kunjung sembuh. Gusinya juga mudah berdarah saat menyikat gigi. Selain itu, ia sering merasa lesu dan mudah terserang flu saat pergantian musim. Budi bingung, padahal ia merasa makan cukup banyak. Ia tidak tahu bahwa kebiasaan makan yang buruk itu membuat tubuhnya kekurangan nutrisi yang sangat penting.

Kasus B :

Riko adalah seorang pelajar yang sibuk dengan pekerjaan paruh waktu di sebuah kafe. Karena jadwalnya yang padat, ia sering tidak sempat memasak dan lebih memilih membeli makanan cepat saji. Hampir setiap hari, menu makanannya adalah burger, ayam goreng, kentang goreng, dan minuman bersoda. Awalnya, Riko merasa praktis dan puas, tetapi belakangan ini ia mulai merasa tidak nyaman. Ia sering merasa lelah, sulit fokus saat belajar, dan berat badannya terus naik.

Kasus C :

Budi adalah anak yang ceria dan aktif. Namun, ia tidak suka bermain di luar rumah pada siang hari karena kulitnya sensitif terhadap matahari. Ia lebih senang bermain video game di dalam kamar yang sejuk. Meskipun Budi selalu makan makanan bergizi, ibunya menyadari bahwa pertumbuhan tulang Budi tidak secepat teman-temannya. Tulang kakinya terlihat agak bengkok, dan giginya tumbuh lebih lambat.

Kasus D :

Nenek Ani sudah berusia 70 tahun. Sejak muda, ia tidak suka makan daging merah atau ikan. Sekarang, ia hanya mengonsumsi nasi, tahu, tempe, dan sedikit sayuran hijau. Akhir-akhir ini, Nenek Ani sering merasa sakit pada tulang-tulangnya, mudah jatuh, dan giginya sudah banyak yang tanggal. Ia juga sering merasa lemas dan sulit untuk berdiri lama.

Kasus E :

Dini adalah siswi kelas 8 SMP yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler tari. Meskipun jadwalnya padat, ia selalu bersemangat. Namun, belakangan ini Dini merasa cepat lelah, bahkan setelah istirahat cukup. Ia juga sering merasa pusing saat berdiri terlalu cepat dan sering merasa kedinginan meskipun cuaca tidak terlalu dingin. Dini adalah seorang vegetarian yang tidak makan daging merah. Menu makanannya sehari-hari didominasi oleh sayuran, buah-buahan, dan nasi. Ia sangat suka minum teh, terutama setelah makan.

Analisis Kasus

Cari informasi pada buku atau sumber lainnya, lalu diskusikan bersama kelompok, dan jawablah pertanyaan berikut:

1. Analisislah jenis nutrien apa yang kurang dan apa dampak buruknya bagi tubuh.
2. Berikan solusi beberapa makanan yang harus ditambahkan atau dikurangi dari menu orang tersebut agar lebih sehat.



Hasil Analisis Kasus



Hasil Analisis Kasus



Menarik Kesimpulan

Berdasarkan seluruh kegiatan yang sudah kalian lakukan, buatlah kesimpulan dari kegiatan yang telah kalian lakukan