LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

KELOMPOK :
NAMA ANGGOTA :
1.
2.
3.
4.
5.
6.

PETUNJUK PENGGUNAAN

1. Berdoalah sebelum mengerjakan LKPD
2. Kerjakan LKPD secara berkelompok
3. Baca dan pahami tujuan pembelajaran yang ada pada LKPD
4. Silahkan bertanya pada guru ketika menemukan kesulitan
5. Kerjakan LKPD dengan waktu yang tersedia selama 50 menit

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat mengidentifikasi zat gizi utama dalam makanan (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air).
2. Siswa dapat menjelaskan contoh makanan yang mengandung zat gizi tersebut, fungsinya dan akibatnya bila kekurangan/kelebihan bagi tubuh.
3. Siswa dapat menganalisis keterkaitan antara zat gizi dan kondisi tubuh manusia.
4. Siswa dapat menganalisis kandungan zat pada makanan kemasan dengan tepat.

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 1
APA SAJA ZAT MAKANAN YANG DIBUTUHKAN TUBUH KITA?

Di depan SMP Nusantara, setiap pagi selalu ramai oleh para pedagang makanan yang menjajakan berbagai menu sarapan. Ada yang menjual nasi goreng hangat dengan telur mata sapi, gorengan renyah seperti bakwan dan tahu isi, sosis bakar dengan saus pedas manis, jus buah segar, air kemasan hingga roti isi telur dan keju. Aroma makanan yang menggoda sering membuat para siswa berhenti sejenak sebelum masuk kelas untuk membeli sarapan atau sekadar camilan. Suasana pagi pun terasa hidup dan penuh semangat. Tanpa disadari, makanan yang dijual di depan sekolah itu sebenarnya mengandung beragam zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang berbeda-beda.

SETELAH MEMBACA TEKS NARAASI DIATAS ISILAH TABEL DIBAWAH INI !

JENIS ZAT	CONTOH	FUNGSI UTAMA	AKIBAT APABILA KEKURANGAN / KELEBIHAN
KARBOHIDRAT			
PROTEIN			
LEMAK			
VITAMIN			
MINERAL			
AIR			

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 2
MENJAGA ENERGI TUBUH DARI MAKANAN SEHAT

Pagi hari di sekolah, beberapa siswa terlihat mengeluh cepat lelah dan sulit berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung. Rani, salah satu siswi, hanya sarapan dengan sepotong kue dan teh manis karena terburu-buru berangkat sekolah. Sementara itu, Budi membawa bekal nasi, telur rebus, dan sayur bayam dari rumah. Ketika pelajaran olahraga dimulai, Rani mudah kehabisan tenaga, sedangkan Budi tampak bugar dan bersemangat.

SETELAH MEMBACA TEKS NARASI DIATAS JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI!

1.Dari narasi di atas, mengapa Rani mudah merasa lelah dibandingkan Budi? Jelaskan berdasarkan jenis makanan yang mereka konsumsi.
JAWAB :

2. Zat gizi apa yang paling berperan dalam memberikan energi tubuh? Jelaskan prosesnya secara sederhana.
JAWAB :

3. Jika seseorang terlalu sering makan makanan tinggi lemak dan gula, apa akibatnya bagi sistem pencernaan dan kesehatan tubuhnya?
JAWAB :

4. Buatlah kesimpulan kelompokmu tentang hubungan antara pola makan sehat dan daya tahan tubuh manusia.
JAWAB:

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 3
INFORMASI NILAI GIZI PADA KEMASAN MAKANAN

BERDASARKAN MAKANAN KEMASAN YANG DIDAPATKAN TIAP KELOMPOK ANALISIS KANDUNGAN GIZINYA PADA TABEL BERIKUT

NAMA PRODUK	INDIKATOR NUTRISI	KANDUNGAN PADA KEMASAN	TOTAL KALORI YANG DIHASILKAN UNTUK TIAP KEMASAN
	KARBOHIDRAT		
	PROTEIN		
	LEMAK		
	VITAMIN		
	MINERAL		
	AIR		

1.Setelah kalian melihat komposisi serta kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian identifikasi, apakah makanan instan kemasan tersebut cukup baik untuk memenuhi kebutuhan gizi harian kalian? Jelaskan!
JAWAB :

LIVEWORKSHEETS

2.Kalau sudah mengandung nutrisi yang termasuk komponen gizi seimbang apakah jumlahnya sudah sesuai dengan kebutuhan tubuh?
JAWAB :

3.Berdasarkan tabel kecukupan energi harian yang ada di bahan ajar, analisislah apakah jika kalian mengonsumsi makanan kemasan tersebut sudah memenuhi kecukupan kebutuhan energi harian kalian?
JAWAB :

AYO SIMPULKAN

Setelah mengerjakan lembar kerja, Tuliskan kesimpulanmu sendiri dari kegiatan 1 ,2, 3, tentang jenis jenis zat makanan dan nilai gizi pada makanan kemasan
Jawab :

AYO REFLEKSI

1.Dari kegiatan ini, apa hal baru yang kamu pelajari?

2.Apa pertanyaan atau hal yang masih ingin kamu ketahui tentang perubahan fisika?

3.Bagaimana perasaanmu setelah mempelajari materi pada hari ini?

LIVEWORKSHEETS

AYO LATIHAN

1. Apa saja bahan makanan utama yang dibutuhkan tubuh kita?

2. Tuliskan fungsi utama dari masing-masing bahan tersebut!

3. Jika kita membutuhkan energi dalam jumlah banyak, bahan. makanan apa yang paling kita butuhkan? Jelaskan!

4. Selain bahan makanan utama tersebut, kita juga membutuhkan vitamin. Ada berapa jenis vitamin yang dibutuhkan tubuh kita?

5. Seseorang menderita penyakit disebabkan karena kekurangan zat makanan tertentu dengan ciri-ciri sering pusing, penglihatan agak kabur. Zat makanan apa yang harus dikonsumsi untuk mencegah penyakit tersebut muncul? Jelaskan!

LIVEWORKSHEETS