

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mempelajari Porsi Makanan Ideal

Tujuan Pembelajaran :

Siswa dapat mengetahui dan menyusun porsi makanan ideal sesuai dengan kebutuhan energinya

Nama Kelompok :

1.
2.
3.
4.
5.

KEGIATAN 1

MENGETAHUI KEBUTUHAN ENERGI HARIAN

Porsi Ideal pada setiap orang berbeda-beda, hal ini tergantung dengan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan aktivitas fisik. Sehingga kebutuhan energi harian setiap orang pun juga berbeda. Perhatikan tabel berikut ini!

Tabel disamping merupakan daftar kebutuhan energi setiap orang sesuai dengan umur dan jenis kelamin berdasarkan Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Usia	Kebutuhan Kalori Laki-Laki	Kebutuhan Kalori Perempuan
10 – 12 tahun	2.000 kkal	1.900 kkal
13 – 15 tahun	2.400 kkal	2.050 kkal
16 – 18 tahun	2.650 kkal	2.100 kkal
19 – 29 tahun	2.650 kkal	2.250 kkal
30 – 49 tahun	2.550 kkal	2.150 kkal
50 – 64 tahun	2.150 kkal	1.800 kkal

Untuk memenuhi kebutuhan energi tersebut, kita perlu tahu berapa kalori yang terdapat pada makanan yang kita makan setiap hari, agar kebutuhan energi kita terpenuhi dengan baik. Berikut ini adalah daftar makanan (karbohidrat, Protein, Sayur dan Buah) beserta kandungan kalornya.

TABEL KALORI MAKANKU SEHARI-HARI (Per 100 gram)

KELOMPOK KARBOHIDRAT (Sumber Energi)	KELOMPOK PROTEIN (Pembangun Tubuh)	KELOMPOK SAYURAN (Serat & Mineral)	KELOMPOK BUAH-BUAHAN (Vitamin)
 Nasi Putih (Matang) 130 kkal	 Telur Ayam (Rebus 2 butir) 155 kkal	 Bayam (Rebus) 23 kkal	 Pisang Ambon 99 kkal
 Nasi Merah (Matang) 111 kkal	 Dada Ayam (Tanpa Kulit, Rebus) 165 kkal	 Brokoli (Kukus) 34 kkal	 Apel 52 kkal
 Singkong (Rebus) 146 kkal	 Daging Sapi (Tanpa Lemak, Panggang) 250 kkal	 Wortel (Rebus) 41 kkal	 Pepaya 43 kkal
 Ubi Jalar (Rebus) 100 kkal	 Ikan Kembung (Kukus/Bakar) 139 kkal	 Kangkung (Rebus) 19 kkal	 Melon 36 kkal
 Kentang (Rebus) 87 kkal	 Tahu (Mentah/Kukus) 76 kkal	 Kol/Kubis (Mentah) 25 kkal	 Alpukat 160 kkal
 Mie Basah (Matang) 175 kkal	 Tempe (Kukus) 192 kkal	 Terong (Rebus) 25 kkal	 Jeruk Manis 47 kkal
 Roti Tawar Putih 248 kkal	 Udang (Rebus) 99 kkal		

Catatan: Gunakan Timbangan Dapur untuk Berat Lebih Pasti!

KEGIATAN 2

MENYUSUN PORSI MAKANAN IDEAL

Pada kegiatan 2, kita akan menyusun porsi makanan ideal sesuai dengan angka kebutuhan energi. Pilih salah satu nilai angka kebutuhan energi sesuai usia dan jenis kelamin salah satu teman kelompokmu!

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angka Kebutuhan Energi sesuai tabel : kkal (kalori)

Dari angka kebutuhan energi tersebut, diskusikan bersama kelompokmu untuk menyusun jumlah energi saat sarapan, makan siang, dan makan malam. Pastikan jumlah total kalori pada saat sarapan, makan siang, dan makan malam tidak lebih dari angka kebutuhan energi harian,

1. Sarapan : kalori

2. Makan Siang :kalori

3. Makan Malam :kalori

Setelah merencanakan jumlah energi, mari menyusun menu makanan sehat untuk sarapan, makan siang, dan makan malam. Dalam menyusun menu makanan sehat tiap waktu makan harus sesuai dengan menu "Isi Piringku" yaitu Karbohidrat, Protein, Sayur dan Buah.

PETUNJUK :

Untuk mengisinya kamu dapat melihat infografis menu makanan lengkap dengan kandungan kalornya pada kegiatan 1!

Jumlah energi (kalori) tidak harus tepat sesuai dengan yang di rencanakan

A. MENU SARAPAN SEHAT

Jenis Nutrisi	Menu	Berat (gram)	Kalori
Karbohidrat			
Protein			
Sayur			
Buah			
Jumlah Kalori			kalori

KEGIATAN 2

MENYUSUN PORSI MAKANAN IDEAL

B. MENU MAKAN SIANG SEHAT

Jenis Nutrisi	Menu	Berat (gram)	Kalori
Karbohidrat			
Protein			
Sayur			
Buah			
Jumlah Kalori			kalori



C. MENU MAKAN MALAM SEHAT

Jenis Nutrisi	Menu	Berat (gram)	Kalori
Karbohidrat			
Protein			
Sayur			
Buah			
Jumlah Kalori			kalori