DIET SEHAT

Kelompok :

Nama Anggota :

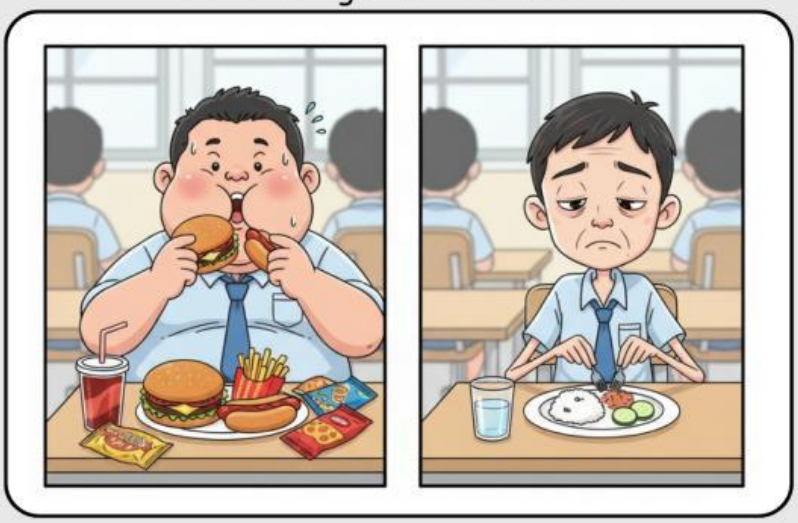
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

LIVEWORKSHEETS

Proyek : Menyusun menu bekal bergizi seimbang sesuai panduan "Isi Piringku"

Menentukan Pertanyaan Mendasar

Perhatikan gambar berikut ini!



LIVEWORKSHEETS

Mendesain Perencanaan Proyek

Sebelum menyusun menu bekal bergizi seimbang sesuai panduan "Isi piringku", tentunya terlebih dahulu kalian melakukan desain perencanaan proyek agar lebih terarah!

Tuliskan langkah-langkah yang kalian rancang dalam menyusun menu bekal bergizi seimbang!

No	Langkah-langkah yang dilaksanakan

Menyusun Jadwal

Sebelum melaksanakan proyek pembuatan menu bekal bergizi seimbang, tentunya terlebih dahulu kalian melakukan Penjadwalan agar proyek terlaksana secara terarah dan tepat waktu!

LIVEWORKSHEETS

Tentukan waktu yang kalian perlukan untuk beberapa tahapan berikut ini!

Tahapan	Waktu yang diperlukan (menit)
Perencanaan	
Pengumpulan Data/Investigasi	
Penentuan Menu	
Persiapan Alat dan Bahan	
Proses Pembuatan Bekal	
Proses Penyajian Bekal	
Presentasi Hasil	

Melaksanakan Investigasi

Agar menu bekal yang kalian rancang benar-benar memenuhi ketentuan kaidah gizi seimbang sesuai panduan "Isi Piringku", tentu kalian harus melakukan pengumpulan data terlebih dahulu untuk mempelajari tentang diet sehat serta cara mencari tau informasi nilai gizi pada makanan. Karena hal ini sangat berkaitan erat dengan pola makan gizi seimbang!

Investigasi ini dilakukan untuk memperoleh informasi terkait pertanyaan-pertanyaan mendasar yang telah dirumuskan sebelumnya. Silahkan bekerja sama dengan teman sekelompokmu! Selamat mengerjakan!

LIVEWORKSHEETS

1 **Jawablah beberapa pertanyaan berikut ini dengan benar berdasarkan informasi yang kamu peroleh!**

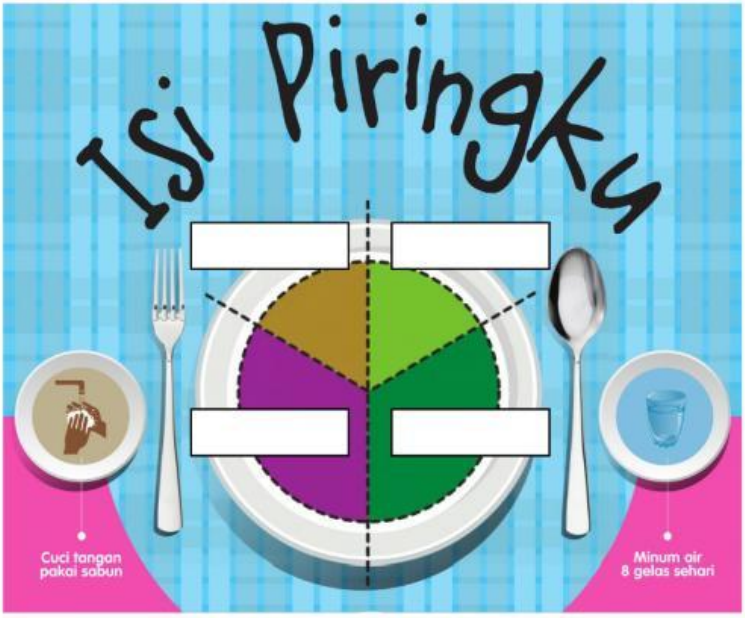
Apa yang dimaksud dengan diet?	
Pernahkah kamu mendengra istilah diet keto? Jelaskan!	
Apakah diet keto aman diterapkan oleh semua usia dalam jangka panjang? Jelaskan!	
Diet seperti apakah yang dimaksud dengan "Diet sehat"?	

2 **Berdasarkan informasi yang kamu miliki, plihlah salah satu makanan dibawah ini yang menurutmu termasuk menu makanan diet sehat !**

LIVEWORKSHEETS

Jelaskan alasannya!

3 Isilah bagian-bagian berikut ini dengan benar berdasarkan informasi yang kamu peroleh tentang panduan "Isi Piringku"!



Isi	Contoh Komponen	Porsi/Bagian (Berdasarkan Piring)

LIVEWORKSHEETS

4 **Ayo bandingkan dua minuman berikut ini! Manakah yang lebih sehat berdasarkan keterangan informasi nilai gizi serta presentase maksimal nutrisinya?**

Minuman A

INFORMASI NILAI GIZI
(Nutrition Facts)

Takaran Saji 250 ml — *Serving Size 250ml/8.45 fl.oz*
4 Sajian per Kemasan — *4 Servings per Container*

JUMLAH PER SAJIAN ***(AMOUNT PER SERVING)***
Energi Total 200 kkal — Energi dari Lemak 45 kkal
Total Energy 200 kcal — *Energy from Fat 45 kcal*

		%AKG / %DV*
Lemak Total ***(Total Fat)***	**5 g**	**8 %**
Kolesterol ***(Cholesterol)***	**15 mg**	**4 %**
Lemak Jenuh ***(Saturated Fat)***	**4 g**	**19 %**
Protein	**8 g**	**13 %**
Karbohidrat Total ***(Total Carbohydrate)***	**30 g**	**9 %**
Gula ***(Sugars)***	**23 g**	
Garam (Natrium) ***(Sodium)***	**55 mg**	**4 %**

Vitamin A	25 %	Vitamin B12	25 %
Vitamin C	10 %	Kalsium *(Calcium)*	20 %
Vitamin D3	20 %	Seng *(Zinc)*	8 %
Vitamin K	6 %	Magnesium	15 %
Vitamin B1	20 %	Fosfor *(Phosphorus)*	30 %
Vitamin B2	20 %	Selenium	10 %
Vitamin B3	15 %	Biotin	20 %
Vitamin B5	15 %	Kolin *(Choline)*	10 %
Vitamin B6	20 %	Kalium *(Potassium)*	6 %

Komponen lain *(Other component)*:
Klorida *(Chloride)* 224 mg

* *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.*

* *Percent Daily Values are based on a 2150 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.*

Minuman B

INFORMASI NILAI GIZI
(NUTRITION FACTS)

Takaran Saji 250 ml — Serving Size 250ml/8.45 fl.oz
4 Sajian per Kemasan — 4 Servings per Container

JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)
Energi Total 150 kkal — Energi dari Lemak 70 kkal
Total Energy 150 kcal — Energy from Fat 70 kcal

		%AKG/%DV*
Lemak Total (Total Fat)	8g	12%
Kolesterol (Cholesterol)	20mg	7%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	3.5g	19%
Protein	8g	13%
Karbohidrat Total (Total Carbohydrate)	12g	4%
Serat Pangan (Dietary Fiber)	2g	6%
Gula (Sugars)	10g	
Laktosa (Lactose)	10g	
Sukrosa (Sucrose)	0g	
Garam (Natrium)(Sodium)	55mg	4%

Vitamin & Mineral (Vitamins and Minerals)

Vitamin A	25%	Kalsium (Calcium)	25%
Vitamin C	10%	Iodium (Iodine)	30%
Vitamin D3	20%	Seng (Zinc)	10%
Vitamin K	10%	Magnesium	8%
Vitamin B1	25%	Zat Besi (Iron)	8%
Vitamin B2	25%	Fosfor (Phosphorus)	30%
Vitamin B3	15%	Selenium	20%
Vitamin B5	15%	Biotin	20%
Vitamin B6	55%	Kolin (Choline)	10%
Vitamin B9	35%	Kalium (Potassium)	11%
Vitamin B12	30%		

Zat Nongizi (Non-nutritive substance):
Klorida (Chloride) 301 mg

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.
*Percent Daily Values are based on a 2150 kcal diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Tuliskan Alasannya!

Mengembangkan Produk

LIVEWORKSHEETS

Tuliskan komposisi yang kalian gunakan dalam menu bekal bergizi seimbang yang kalian buat!

Makanan Pokok	Sayuran	Lauk Pauk	Buah

Setelah proses pembuatan menu bekal bergizi seimbang selesai, silahkan kalian sajiakan dengan baik dan upload foto sajian menu!

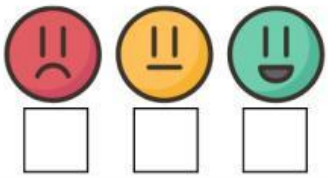
Evaluasi dan Refleksi

Apa pelajaran penting yang kalian dapat dari proyek ini?

Apa tantangan terbesar yang kalian hadapi saat pengerjaan proyek ini?

Bagaimana proyek ini membuat kalian lebih memahami pentingnya diet sehat dengan menjaga pola makan bergizi seimbang?

Bagaimana perasaan kalian saat melaksanakan proyek ini?



LIVEWORKSHEETS