Lembar Kerja Peserta Didik

MAKANAN DAN FUNGSINYA

Kelompok :

Nama Anggota :

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

LIVEWORKSHEETS

Proyek : Membuat produk edukasi berupa poster terkait pentingnya mengkonsumsi makanan sehat.

Menentukan Pertanyaan Mendasar

Perhatikan gambar berikut ini!

Pernahkah kalian terpikir mengapa saat melewatkan sarapan kita merasa lemas dan pusing? dan mengapa kita perlu makan dan minum setiap harinya?

Apakah benar makanan yang kita makan mencerminkan diri kita? Lalu makanan dan minuman seperti apa yang perlu kita konsumsi? Apakah setiap orang memiliki kebutuhan asupan kalori yang sama?

LIVEWORKSHEETS

Mendesain Perencanaan Proyek

Sebelum melaksanakan proyek pembuatan produk edukasi terkait "Pentingnya mengkonsumsi makanan sehat", tentunya terlebih dahulu kalian melakukan desain perencanaan proyek agar lebih terarah!

Tuliskan alat/bahan yang kalian gunakan pada proyek pembuatan produk edukasi ini! (dapat berupa patform digital seperti aplikasi atau web)

Nama Alat/Bahan	Fungsi

Tuliskan langkah-langkah yang kalian rancang pada proyek pembuatan produk edukasi ini!

No	Langkah-langkah Pembuatan Produk

LIVEWORKSHEETS

Menyusun Jadwal

Sebelum melaksanakan proyek pembuatan produk edukasi terkait "Pentingnya mengkonsumsi makanan sehat", tentunya terlebih dahulu kalian melakukan Penjadwalan agar proyek terlaksana tepat waktu!

Tentukan waktu yang kalian perlukan untuk beberapa tahapan berikut ini!

Tahapan	Waktu yang diperlukan (menit)
Perencanaan	
Pengumpulan Data/Investigasi	
Desain Produk	
Pengembangan Produk	
Presentasi	

Melaksanakan Investigasi

Agar produk edukasi yang kalian rancang mampu menyajikan informasi yang akurat dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat secara seimbang. Tentu kalian harus melakukan pengumpulan data terlebih dahualu!

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

LIVEWORKSHEETS

Isilah tabel berikut ini dengan tepat berdasarkan informasi yang telah kalian peroleh!

Fungsi Makanan & Minuman Bagi Tubuh	Dampak Jika Asupan Makanan & Minuman Tidak Terpenuhi

Berdasarkan pilihan dibawah ini, menurut kalian manakah makanan/minuman yang lebih sehat?

(Beri centang pada makanan/minuman yang kalian pilih serta tuliskan alasannya!)

Alasan

Alasan

Alasan

Alasan

Alasan

Apakah orang yang sering mengonsumsi makana sehat dan tak sehat memiliki kondisi tubuh yang sama? Tuliskan ciri-cirinya!

Sering mengonsumsi makanan sehat	
Sering mengonsumsi makanan tak sehat	

LIVEWORKSHEETS

Mari kita cari tau besar asupan kalori sarapan hari ini!

Untuk lebih lengkapnya kamu dapat mengakses daftar kalori makanan pada link berikut :

https://www.hipwee.com/tips/kalori-makanan-indonesia/

https://www.daftar.co/kalori-makanan/#gsc.tab=0

Untuk mengetahui kebutuhan kalori harian kamu dapat mengakses link berikut :

https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak/kebutuhan-kalori-anak-per-hari/

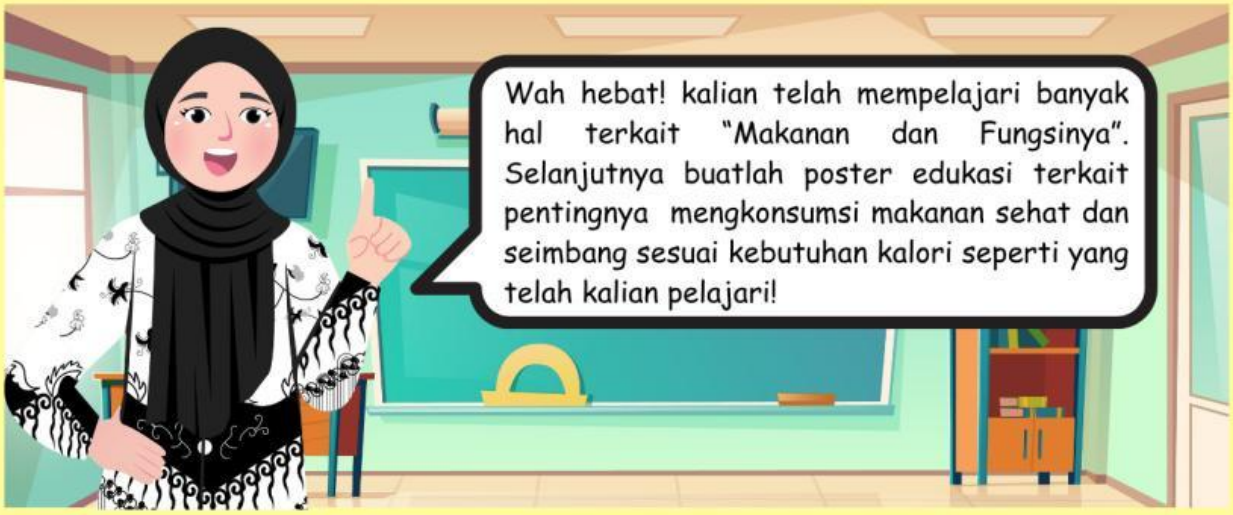
Sebelum mengisi tabel perhatikan beberapa keterangan berikut :

- **Nama Siswa = Anggota Kelompok**
- **Sarapan = Makanan yang dikonsumsi saat sarapan**
- **Kalori = Kalori makanan yang dikonsumsi**
- **Kebutuhan Kalori = Kalori harian yang diperlukan**
- **Status = Terpenuhi/Tidak Terpenuhi**
- **Kelebihan/Kekurangan = Jumlah kalori lebih atau kurang**

Nama Siswa	Sarapan	Kalori	Kebutuhan Kalori	Status	Kelebihan/ Kekurangan

LIVEWORKSHEETS

Mengembangkan Produk



Upload link poster digital pada tempat yang telah disediakan!

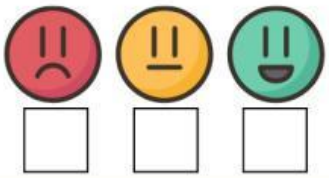
Evaluasi dan Refleksi

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 mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari?

Bagaimana perasaan kalian saat melaksanakan proyek ini?



LIVEWORKSHEETS