

Nama:

Kelas:

MEMBACA LABEL GIZI

Petunjuk Pengerjaan

- Siapkan 2 bungkus makanan atau minuman kemasan yang berbeda (misal: biskuit, mie instan, susu kotak, snack, dll).
- Amati label informasi gizi yang tertera pada kemasan.
- Jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini berdasarkan hasil pengamatan.
- Diskusikan bersama kelompokmu.
- Tulis jawaban dengan rapi.

KEGIATAN 1: MENGAMATI LABEL GIZI

Amati label gizi pada kemasan produk yang sudah kamu siapkan. Lalu isi tabel berikut:

Komponen Gizi	Produk A (Nama: _____)	Produk B (Nama: _____)
Takaran Saji (misal: 1 bungkus / 30 gram)		
Jumlah Kalori (energi total)	 kalori	 kalori
Lemak Total	 gram	 gram
Gula	 gram	 gram
Garam (Natrium)	 mg	 mg
Protein	 gram	 gram
Serat	 gram	 gram

KEGIATAN 2: MEMAHAMI ARTI KOMPONEN GIZI

Jawab pertanyaan berikut berdasarkan hasil pengamatanmu:

1. Apa yang dimaksud dengan "Takaran Saji" pada label gizi?

Jawab: _____

2. Menurutmu, kenapa kita perlu memperhatikan jumlah gula dan garam dalam makanan kemasan?

Jawab: _____

3. Produk mana yang memiliki kalori paling tinggi? Apakah itu baik atau buruk? Jelaskan!

Jawab: _____

4. Menurutmu, produk mana yang lebih sehat? Berikan alasan minimal 2!

Jawab: _____