

# NUTRISI UNTUK TUBUH KITA

Glucose

Calcium

Na

FAT

D

B12



Kelompok :

Nama Anggota :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

---

---

---

---

---

**Proyek : Membuat laporan informasi kandungan gizi pada Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang dibagikan hari ini**



**? Menentukan Pertanyaan Mendasar**

Perhatikan gambar berikut ini!



Coba pilihlah dua jenis makanan pada gambar disamping yang sesuai dengan selera kalian dan mengapa kalian menyukainya?



Menurut kalian apakah semua makanan mengandung nilai gizi yang sama? Lalu bagaimana kita tahu kandungan gizi dalam makanan yang kita konsumsi?





## Mendesain Perencanaan Proyek

Sebelum membuat rancangan laporan informasi gizi pada "Makan Bergizi Gratis (MBG)" yang dikonsumsi hari ini, tentunya terlebih dahulu kalian melakukan desain perencanaan proyek agar lebih terarah!



Tuliskan langkah-langkah yang kalian rancang pada proyek pembuatan laporan informasi gizi ini!

No	Langkah-langkah yang dilaksanakan



## Menyusun Jadwal



Sebelum melaksanakan proyek pembuatan produk edukasi terkait "Pentingnya mengonsumsi 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	
Analisis Kandungan Gizi	
Pembuatan Laporan	
Presentasi	



## Melaksanakan Investigasi

Agar laporan informasi gizi terkait "Makanan Bergizi Gratis" yang kalian rancang mampu menyajikan data yang akurat. Tentu kalian harus melakukan pengumpulan data terlebih dahulu!

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



1

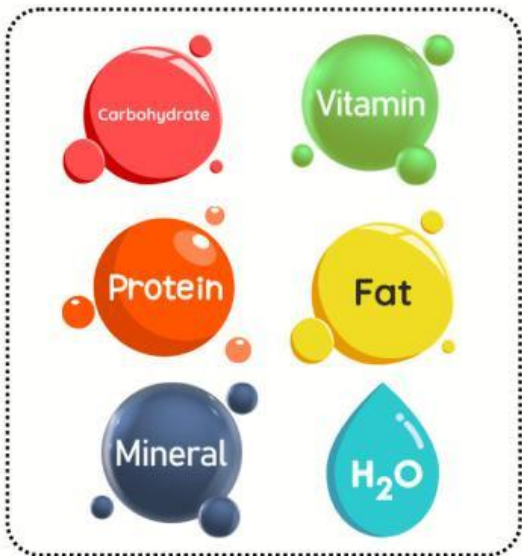
Taukah kamu setiap makanan mengandung zat gizi yang disebut dengan nutrisi. Nutrisi yang dibutuhkan oleh manusia dikelompokkan menjadi dua, yaitu makronutrisi dan mikronutrisi.

**Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat berdasarkan informasi yang telah kalian peroleh!**

Apa yang dimaksud dengan makronutrisi?	
Apa yang dimaksud dengan mikronutrisi?	

2

Seret dan letakkan pada kotak disamping untuk mengelompokkan zat gizi yang termasuk dalam makronutrisi dan mikronutrisi berdasarkan informasi yang kamu peroleh!



Makronutrisi



Mikronutrisi

3

Perhatikan gambar makanan di bawah ini, kemudian kelompokkan nama makanan berdasarkan kandungan nutrisinya pada tabel yang tersedia!




Kelompokkan nama makanan di atas berdasarkan kandungan nutrisinya pada tabel di bawah ini!

KARBOHIDRAT	PROTEIN	LEMAK	MINERAL	VITAMIN
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____	4. _____	4. _____

4


Mengidentifikasi sumber dan fungsi dari berbagai jenis nutrisi yang diperlukan tubuh.


Carilah informasi dari berbagai sumber referensi yang relevan, kemudian isilah tabel berikut ini dengan benar!

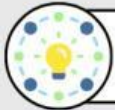
Karbohidrat	Jenis	Sumber	Fungsi
	Sederhana		
	Kompleks		

Protein	Jenis	Sumber	Fungsi
	Nabati		
	Hewani		

Lemak	Jenis	Sumber	Fungsi
	Nabati		
	Hewani		

Vitamin	Jenis	Sumber	Fungsi
	Vitamin A		
	Vitamin C		
	Vitamin D		
	Vitamin E		
	Vitamin K		
	Vitamin B Complex (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12)		

Mineral	Jenis	Sumber	Fungsi
	Kalsium (Ca)		
	Kalium (K)		
	Natrium (Na)		
	Zat Besi (Fe)		



## Mengembangkan Produk



Wah hebat! kalian telah mempelajari banyak hal terkait "Nutrisi untuk Tubuh Kita". Selanjutnya buatlah laporan informasi gizi terkait menu MBG yang kalian konsumsi hari ini berdasarkan informasi yang telah kalian dapat sebelumnya!

Untuk melihat menu MBG hari ini, contoh laporan dan mengumpulkan laporan informasi yang telah dibuat, silahkan mengakses barcode disamping!

SCAN HERE >



## 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 mengetahui kandungan nutrisi pada makanan sehari-hari?

Bagaimana perasaan kalian saat melaksanakan proyek ini?

