



### Aktivitas 1.3

## Ayo membandingkan informasi nilai gizi!

Nama :

Kelas :

Nomor presensi :



### Petunjuk kegiatan :

1. Amatilah label Informasi Nilai Gizi pada produk A dan B dengan saksama.
2. Bandingkan kandungan energi, protein, lemak, dan natrium pada kedua produk.
3. Analisis kelebihan dan kekurangan masing-masing produk berdasarkan kandungan gizinya.
4. Tentukan produk yang lebih baik untuk mendukung pertumbuhan tubuh.
5. Tuliskan alasan kalian berdasarkan hasil perbandingan informasi nilai gizi yang tersedia.



Suatu hari, kalian berada di sebuah warung dan ingin membeli camilan. Tersedia dua jenis makanan dengan label Informasi Nilai Gizi yang berbeda.

| INFORMASI NILAI GIZI   |       |              |
|--|-------|--------------|
| Takaran Saji 10 g<br>5 Sajian per Kemasan  |       |              |
| <b>JUMLAH PER SAJIAN</b>   |       |              |
| Energi Total   |       | 50 kkal      |
| Energi dari Lemak  |       | 25 kkal      |
|  |       | <b>%AKG*</b> |
| Lemak Total  | 2,5 g | 4%           |
| Lemak Jenuh  | 1 g   | 6%           |
| Protein  | 1 g   | 1%           |
| Karbohidrat Total  | 7 g   | 2%           |
| Gula   | 2 g   |              |
| Garam (Natrium)  | 5 g   | 1%           |
| *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2.150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. |       |              |

**A**

| INFORMASI NILAI GIZI   |       |              |
|--|-------|--------------|
| Takaran Saji: 60 g<br>Jumlah Sajian per Kemasan: 4   |       |              |
| <b>JUMLAH PER SAJIAN</b>   |       |              |
| Energi Total   |       | 140 kkal     |
| Energi dari Lemak  |       | 90 kkal      |
|  |       | <b>%AKG*</b> |
| Lemak Total  | 10 g  | 16%          |
| Protein  | 7 g   | 12%          |
| Karbohidrat Total  | 5 g   | 1%           |
| Gula   | 2 g   |              |
| Natrium  | 330 g | 22%          |
| *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2.150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. |       |              |

**B**

**Gambar 1.10** Membandingkan Informasi Nilai Gizi

Berdasarkan informasi nilai gizi pada produk A dan B, produk manakah yang lebih baik untuk mendukung pertumbuhan tubuh? Jelaskan alasan kalian berdasarkan kandungan energi, protein, lemak, dan natrium yang tersedia.

Lengkapilah tabel hasil pengamatan berikut berdasarkan informasi yang terdapat pada label gizi produk A dan B.

| NO | Aspek                      | Produk A | Produk B |
|----|----------------------------|----------|----------|
| 1  | Energi                     |          |          |
| 2  | Protein                    |          |          |
| 3  | Lemak                      |          |          |
| 4  | Natrium                    |          |          |
| 5  | Kelebihan                  |          |          |
| 6  | Kekurangan                 |          |          |
| 7  | Dampak jika sering dipilih |          |          |

Berdasarkan hasil perbandingan yang telah kalian lakukan, produk manakah yang lebih baik untuk mendukung pertumbuhan tubuh? Jelaskan alasan kalian.

