



PENGOLAHAN DATA

Ayo menghitung kebutuhan kalorimu!

Nama :

Kelas :

Nomor presensi :



Petunjuk kegiatan :

1. Bacalah setiap soal dengan cermat.
2. Gunakan informasi yang telah kalian peroleh pada Aktivitas 1.1, 1.2, dan 1.3 untuk menganalisis setiap permasalahan.
3. Tuliskan jawaban beserta alasannya pada Liveworksheet.

1. Analisis Menu Makanan

Perhatikan kembali hasil Aktivitas 1.1!

Menurut kalian, apakah menu makanan tersebut sudah memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh? Jelaskan alasan kalian dengan mengaitkan fungsi setiap nutrien yang terdapat pada menu tersebut!

2. Analisis Kebutuhan Kalori

Perhatikan kembali hasil perhitungan pada Aktivitas 1.2!

Analisis apakah jumlah kalori yang diperoleh dari menu tersebut sudah sesuai dengan kebutuhan energi remaja? Berikan alasan berdasarkan hasil perhitungan kalian!

3. Analisis Label Informasi Nilai Gizi

Perhatikan kembali hasil pengamatan pada Aktivitas 1.3!

Bandingkan kedua produk berdasarkan label Informasi Nilai Gizi, kemudian tentukan produk yang lebih baik untuk dikonsumsi! Jelaskan alasan kalian dengan mempertimbangkan kandungan kalori dan zat gizinya!