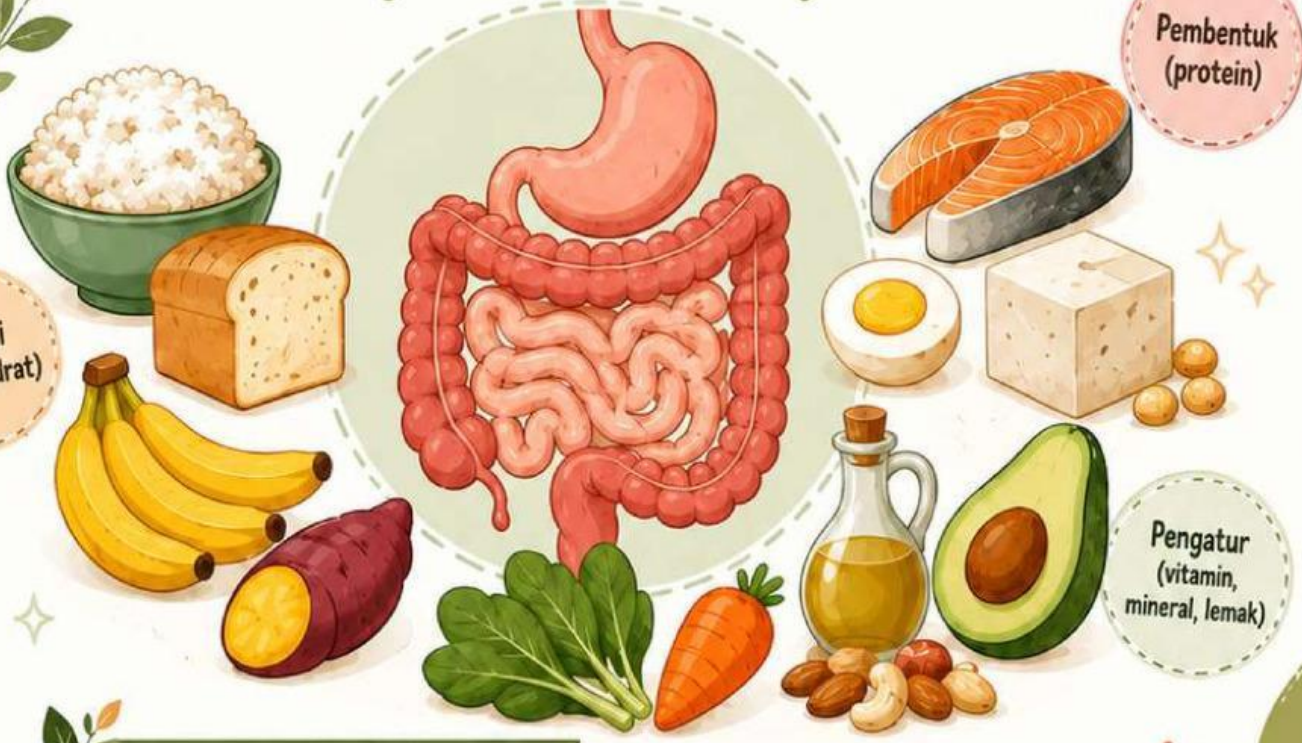
Lembar Kerja Peserta Didik

Makanan dan Sistem Pencernaan Manusia

(Nutrien)



Nama Anggota Kelompok:

1.
2.
3.
4.
5.

Kelas / Kelompok:

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NUTRIEN

Tujuan Pembelajaran

1. Mengidentifikasi jenis-jenis zat gizi (nutrien)
2. Menentukan fungsi setiap nutrien bagi tubuh
3. Menganalisis kandungan gizi dalam menu makanan sehari-hari

Aktivitas 1

Identifikasi zat gizi yang terkandung dalam makanan berikut!





















LIVEWORKSHEETS

Aktivitas 2

Hubungkan jenis-jenis nutrien sesuai dengan fungsinya!!

Karbohidrat	☐	☐	Mengatur metabolisme, menjaga daya tahan tubuh
Lemak	☐	☐	Sebagai sumber energi utama bagi tubuh
Protein	☐	☐	Pertumbuhan, Pembentuk struktur tubuh dan memperbaiki sel rusak
Vitamin	☐	☐	Pengatur suhu, pelarut zat
Mineral	☐	☐	Memproteksi organ tubuh manusia dari benturan
Air	☐	☐	Melakukan seluruh proses kimia dalam tubuh



Aktivitas 3

1



karbohidrat:
protein:
lemak:
mineral:
vitamin:

2



karbohidrat:
protein:
lemak:
mineral:
vitamin:

3



karbohidrat:
protein:
lemak:
mineral:
vitamin:

LIVEWORKSHEETS

Aktivitas 4

Senin pagi, Raka terburu-buru berangkat ke sekolah. Ia tidak sempat sarapan dan hanya membawa uang Rp15.000.

Saat istirahat, Raka membeli **nasi, ayam goreng, kerupuk, dan es teh manis.** Ia merasa sudah memilih makanan yang lengkap karena menurutnya ada nasi sebagai sumber tenaga dan ayam sebagai lauk. Saat melihat bekal Raka, Sinta berkata, **"Memangnya kamu sudah mendapatkan semua nutrien yang dibutuhkan tubuh?"**

Raka pun penasaran. Mereka kemudian memutuskan untuk menjadi **"Detektif Nutrien"** dan menyelidiki makanan yang mereka konsumsi.

1. **Identifikasilah jenis nutrien (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air) yang terdapat dalam makanan Raka.**

2. **Apakah satu makanan hanya mengandung satu jenis nutrien? Jelaskan dan berikan contoh yang ada di menu makanan Raka!**

3. **Nutrien apa yang paling mungkin banyak diperoleh Raka dari menu tersebut?**

4. **Jika kamu menjadi Raka, makanan apa yang akan kamu tambahkan atau ubah? Jelaskan berdasarkan kandungan nutrisinya.**

LIVEWORKSHEETS



Kesimpulan

Setelah melakukan diskusi dan menyelesaikan setiap aktivitas, dapat disimpulkan bahwa: makanan yang kita konsumsi mengandung berbagai jenis nutrien, yaitu _____ Setiap nutrien memiliki fungsi yang _____ dan dibutuhkan tubuh untuk _____ dan _____ Satu jenis makanan dapat mengandung _____ nutrien. Oleh karena itu, kita perlu memilih makanan yang bergizi _____ agar kebutuhan nutrien tubuh dapat terpenuhi.

LIVEWORKSHEETS