

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

PRAKARYA KELAS 7 SEMESTER 2

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SAYURAN MENJADI MAKANAN DAN MINUMAN KESEHATAN

NAMA :

Kelas :

A. PENGERTIAN SAYURAN

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Ilmu pertanian yang berkaitan dengan budidaya sayuran, buah-buahan, tanaman hias dan obat-obatan disebut...
 - a. Agrikultura
 - b. Hortikultura
 - c. Maritim
 - d. Ilmu pertanian
2. Berikut ini pernyataan yang tidak benar tentang sayuran adalah...
 - a. Sayuran merupakan bagian vegetatif dari tumbuhan yang dapat dimakan, baik segar ataupun melalui pengolahan dengan dimasak
 - b. Sayuran memiliki kadar air dan serat yang tinggi
 - c. Setiap sayuran memiliki sifat fisik yang sama mulai dari warna, aroma, kekerasan, tekstur dan penampakan
 - d. Sayuran umumnya memiliki umur relatif pendek, mudah rusak, dan tidak dapat disimpan terlalu lama

B. KLASIFIKASI SAYURAN

Kelompokkan sayuran sesuai klasifikasi berikut dengan cara drag dan drop pada kolom dibawah ini!

Berdasarkan bagian tanaman yang dimakan

Berdasarkan pigmen yang dikandung

Sayuran buah

Sayuran berwarna orange

Sayuran umbi lapis

Sayuran berwarna merah/ungu

Sayuran jamur

Sayuran bunga

Sayuran umbi batang

Sayuran berwarna ungu

Sayuran polong

C. KANDUNGAN DAN MANFAAT SAYURAN

Cocokkan lah gambar berikut berdasarkan manfaat dan kandungan pada sayur!

1. Kangkung



memiliki banyak serat sehingga dapat memperbaiki saluran pencernaan, mencegah wasir, sembelit, dan juga menurunkan tingkat risiko kanker usus besar

2. Jagung



mengandung vitamin K yang tinggi dan mineral lainnya seperti magnesium, seng, tembaga, dan fosfor. Kandungan mineral-mineral tersebut bermanfaat untuk melindungi pengeroposan tulang dan menguatkan tulang

3. Wortel



mengandung zat besi yang baik untuk menambah hemoglobin bermanfaat mencegah dan mengurangi anemia, mengandung serat untuk mengatasi sembelit, dan ekstrak sayur

4. Bayam



- Mengatasi sembelit
- Menyehatkan kulit dan mata
- Mengatasi hipertensi
- Meningkatkan daya tahan tubuh

D. PEMBUATAN PENGOLAHAN BAHAN PANGAN SAYURAN MENJADI MAKANAN DAN MINUMAN KESEHATAN

Cocokkanlah gambar berikut ini sesuai dengan nama makanannya dengan menarik pada kolom di bawah gambar!

Jus wortel

Sayur kangkung

salad

bakwan

capcay

Sayur asem

Sayur Sop

gado-gado

Keripik bayam

Jus timun