

Lembar Kerja Peserta Didik

Menyelidiki Kebutuhan Energi Dalam Tubuh

ANGGOTA
KELOMPOK

1.

2.

3.

A. Tujuan Percobaan

Membuat daftar menu makanan sehat yang dapat memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh

B. Alat dan Bahan

- Makanan sehat yang ada dirumah
- Neraca/timbangan

C. Rumusan Masalah



Sekitar 8,8 juta anak Indonesia menderita stunting (tubuh pendek) karena kurang gizi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 mencatat angka kejadian stunting nasional mencapai 37,2 persen. Angka ini meningkat dari 2010 sebesar 35,6 persen.

"1 dari 3 anak di Indonesia mengalami stunting. Bahkan, jumlahnya terus mengalami kenaikan dari tahun ke tahun," kata Ahli Gizi UGM, Prof.dr. Hamam Hadi, M.S.,Sc.,Sp.GK., Selasa (26/1).

Sumber : <https://www.ugm.ac.id/id/berita/11098-8-8-juta-anak-indonesia-alami-stunting>

D. Tuliskan Ide Terbaikmu

Curahkan Ide-ide kreatif bersama kelompokmu dan buatlah sebuah rancangan tentang bagaimana kamu dapat menyelesaikan masalah di atas. Berdasarkan diskusi kelompok, ide kreatifmu adalah:

E. Rancangan Percobaan

Gambarlah Diagram Alur Percobaan yang akan kamu lakukan

F. Rancangan Percobaan

Petunjuk Kerja

1. Bentuklah kelompok yang terdiri dari 4-5 orang yang rumahnya saling berdekatan
2. Sediakanlah beberapa makanan sehat yang mudah kalian dapatkan di rumah masing-masing
3. Perhatikan kandungan kalori dari masing-masing makanan
4. Pastikan kamu mengetahui keterbutuhan energi pada tingkatan usia
5. Buatlah daftar menu makanan sehat anak usia SMP (13-15 th)
6. Uraian Langkah kerja yang dilakukan adalah :

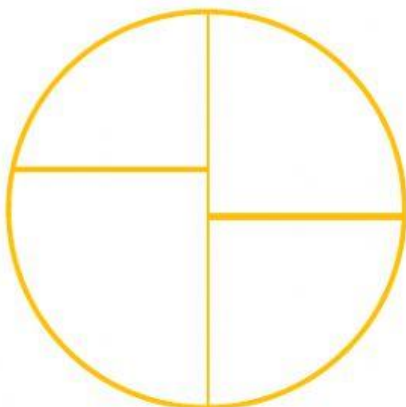
G. Hasil Percobaan

Data yang diperoleh setelah menentukan jumlah kalori dalam makanan :

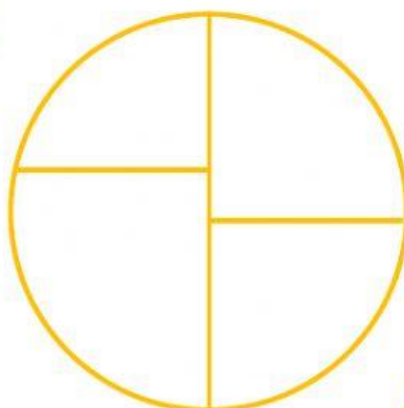
No	Jenis Makanan	Kandungan Nutrisi	Berat (gr)	Jumlah Kalori
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

H. Menyusun Menu Sehat

Berikut adalah ilustrasi gambar piring yang berisi makanan sehat dan seimbang. Dengan makanan yang dibawa di kelompok masing, susunlah daftar menu makanan sehat untuk anak usia SMP (13-15 th). Baca aturan ukurannya untuk memastikan kamu tidak berlebihan menentukan menu.



Makan Pagi



Makan Siang



Makan Malam

1. Pertanyaan Diskusi

1. Apakah makanan yang mengandung karbohidrat sebaiknya memiliki porsi lebih banyak? Jelaskan!

2. Apakah makanan yang mengandung protein sebaiknya memiliki porsi lebih sedikit? Jelaskan!

3. Apakah porsi buah dan sayuran harus lebih banyak? Jelaskan!

4. Apakah makanan yang mengandung Lemak sebaiknya memiliki porsi lebih sedikit? Jelaskan!

5. Apakah produk susu sudah cukup untuk menggantikan bahan makanan yang lainnya? Jelaskan!

6. Berdasarkan penyelidikanmu, apa yang dapat kamu simpulkan?