Nama Peserta Didik:

Kelas/No Absen:

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

MAKANAN SEBAGAI SUMBER ENERGI



Gambar 1. Bahan Makanan (Sumber: https://nova.grid.id/read/051656042/tak-boleh-sembarangan-ini-dia-jenis-bahan-makanan-dan-cara-mencucinya?page=all)

Makanan merupakan sumber energi bagi tubuh manusia. Dengan asupana makanan yang baik dan cukup, kalian dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Zat makanan yang berperan sebagai sumber energi adalah karbohidrat, lemak dan protein.

1. Berdasarkan gambar 1, deskripsikan masing-masing bahan makanan ke dalam tabel!

No	Nama Bahan Makanan	Kandungan Nutrisi (Karbohidrat, protein, lemak)
1	Pasta	Karbohidrat
2		
3		
4		
5		
6		
7		

LIVEWORKSHEETS

8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

2. Tuliskan fungsi dari masing-masing nutrisi!

No	Nutrisi	Fungsi
1	Karbohidrat	
2	Lemak	
3	Protein	

3. Mengapa kalian harus makan setiap hari? Apa yang kalian dapatkan dari makanan? Apa yang akan terjadi jika kalian tidak makan beberapa hari?

4. Jelaskan apa yang terjadi jika kandungan nutrisi yang dimakan tidak seimbang atau tidak tercukupi dalam waktu yang lama?

LIVEWORKSHEETS