LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK I
KALORI & NUTRISI

Kelompok	**:**	**Hari/tanggal**	**:**
Nama	**:**	**Kelas**	**:**
1.		**Alokasi Waktu**	**: 2x40 Menit**
2.			
3.			
4.			
5.			

A. PETUNJUK BELAJAR

1. Sebelum melakukan kegiatan berdo'a terlebih dahulu.
2. Isilah identitas pada kolom yang disediakan.
3. Bacalah materi pembelajaran pada *Handout*
4. Ikuti dan kerjakan setiap langkah kerja serta jawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam LKPD pada kolom yang disediakan.
5. Jika ada perintah yang kurang jelas tanyakan kepada temanmu kemudian tanyakan kepada guru.

B. INDIKATOR

3.5.1 Medeskripsikan jenis-jenis nutrisi melalui berfikir kritis
3.5.2 Mendeskripsikan fungsi nutrisi melalui berfikir kritis
3.5.3 Mengidentifikasi bahan makanan yang mengandung nutrisi melalui berfikir kritis
3.5.4 Menganalisis akibat yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi melalui berfikir kritis

Enak dan penyajiannya yang praktis membuat makanan dalam kemasan sering dikonsumsi oleh banyak orang. Apalagi jika kamu lagi sibuk dan tidak sempat memasak atau membeli makanan, maka mengonsumsi makanan dalam kemasan sering menjadi solusi yang dipilih. Tapi, karena terdapat bahan pengawet dan bahan kimia lain di dalamnya, makanan dalam kemasan bukanlah makanan yang sehat.

Rasanya hampir semua orang pasti pernah mengonsumsi makanan dalam kemasan. Baik itu makanan ringan, jus, daging olahan, susu, dan masih banyak lagi. Makanan dalam kemasan juga menjadi pilihan makanan para pekerja yang sibuk dan memiliki aktivitas yang padat dengan alasan kepraktisan. Tapi tahukah kamu, bahwa makanan dalam kemasan mengandung bahan-bahan kimia seperti pewarna makanan, MSG, asam benzoat, dan lilin untuk melapisi makanan agar tidak lengket. Mengkonsumsi makanan dalam jika terlalu sering, maka akan dampak buruknya bagi kesehatan kamu yaitu membuat tekanan darah tinggi, berisiko terkena kanker, menyebabkan stroke, menyebabkan usus tersumbat, berisiko mengalami diabetes, dan obesitas. Makanan kemasan ini bukan termasuk makanan yang sehat serta dapat memberi dampak buruk bagi kesehatan, maka kamu disarankan untuk tidak terlalu sering mengonsumsi makanan dalam kemasan. Konsumsilah makanan yang bergizi agar kesehatan tubuhmu tetap terjaga. **(Halodoc, 24 Januari 2018)**

Masalah apa yang kalian temukan pada wacana di atas! (1.1.Mengidentifikasi dan merumuskan pertanyaan)

Perhatikan gambar dibawah ini!

Setelah membaca artikel dan mengamati gambar di atas, apakah makanan dan minuman instan kemasan tersebut cukup baik untuk memenuhi gizi harian kalian? Jelaskan! (2.1. Kemampuan untuk memberikan alasan)

Nutrisi Makanan Dalam Kemasan

Pola hidup manusia kini beralih menjadi lebih praktis, hal ini ditandai dengan pemakaian produk kemasan, termasuk makanan. Makanan ini kadang mengesampingkan nutrisi yang terkandung di dalam kemasan tersebut, manusia lebih mengedepankan nilai praktis dari makanan yang dikonsumsi.

A. ALAT DAN BAHAN

1. Kemasan makanan dan seperti pada gambar di atas!
2. Buku dan alat tulis

B. PROSEDUR

1. Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel nutrisi di kemasan makanan dan minuman tersebut
2. Catatlah kandungan nutrisi makanan dan minuman kemasan tersebut pada tabel pengamatan.

C. PENYELIDIKAN DAN ANALISIS

1. Nutrisi Makanan dan Minuman Kemasan

Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan Pada Kemasan	Total kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
	Karbohidrat		
	Protein		
	Lemak		
	Vitamin		
	Mineral		
	Karbohidrat		
	Protein		
	Lemak		
	Vitamin		
	Mineral		
	Karbohidrat		
	Protein		
	Lemak		
	Vitamin		
	Mineral		

2. Pertanyaan dan Diskusi

a. Setelah kalian mengidentifikasi komposisi dan nilai gizi makanan kemasan tersebut, menurut kalian sudahkan memenuhi komponen gizi seimbang? apakah ada kandungan lainnya yang tidak diperlukan oleh tubuh kaitannya dengan kesehatan sistem pencernaan! (3.2. Mengkontruksi argumen)

b. Mengapa jika kita tidak mengkonsumsi karbohidrat badan terasa lemah dan semangat kerja menurun? (4.2 Menggunakan argumen)

c. Buatlah kesimpulan berdasarkan hasil diskusi yang telah kalian dapatkan! (5.1. Menarik kesimpulan dari hasil menyelidiki)

Keterangan:

Kode	Indikator KBK	Indikator
1.1	Memberikan penjelasan sederhana	Memfokuskan pertanyaan
2.1	Membagun keterampilan dasar	Mempertimbangkan apakah sumber dapat dipercaya atau tidak
3.2	Memberikan penjelasan lanjut	Mengidentifikasi asumsi-asumsi
4.2	Mengatur strategi dan taktik	Berinterkasi dengan orang lain
5.2	Menyimpulkan	Menginduksi dan mempertimbangkan hasil induksi