

LEMBAR KEGIATAN TEMA 7

Buatlah perkiraan jawaban setiap pertanyaan berikut dengan membuat pembulatan ke 10, 100, atau 1.000 masing-masing bilangan. Kemudian, nyatakan apakah hasil perkiraanmu melebihi atau kurang dari hasil yang sesungguhnya tanpa menghitung hasil yang sesungguhnya.

	Pertanyaan	Pembulatan Bilangan	Perkiraan Jawaban	Lebih atau kurang?
Contoh	78×90	80×90	7.200	Lebih
a.	107×84
b.	7×19
c.	895×54
d.	102×28
e.	58×113
f.	98×29
g.	18×3

Perhatikan tabel menu makan siang berikut!

Jenis Kandungan Gizi	Menu	Berat (dalam gram)	Kalori
Karbohidrat	$5\frac{1}{2}$ sendok makan gandum	45	160
Protein	1 butir telur	60	95
Sayur	1 mangkuk kecil sayur berkuah	100	75
Buah	1 buah jeruk manis	110	50

1. Jika kamu makan siang dengan menu di atas, berapakah total energi yang kamu peroleh dari menu tersebut? Tuliskan caramu dengan lengkap, ya!

2. a. Berapakah berat telur jika kamu hanya memakan butir saja?
b. Bagaimana juga energi yang kamu dapat dari butir telur itu?

3. Kamu belum terlalu lapar hari ini, kamu hanya berminat makan siang dengan setengah porsi menu di atas. Apakah energi (dalam kalori) yang kamu dapat mencapai 200 kalori? Jelaskan jawabanmu!

Jumlah energi dalam 1 porsi menu makan siang = ... kalori.

Jumlah energi dalam porsi menu makan siang = ... kalori.

4. Hari ini kamu makan siang dengan daftar menu di atas, yaitu gandum, telur, sayur, dan buah jeruk. Tetapi kamu hanya mengambil seperempat bagian sayur saja dan memakan 2 butir telur. Berapa total energi yang kamu peroleh?

5. Isilah kotak kosong berikut dengan operasi hitung yang tepat dan titik yang kosong dengan bilangan yang sesuai.

Total energi = 5 sendok makan gandum 1 telur ... sayur berkuah ... buah jeruk
= ... kalori ... kalori ... kalori ... kalori
= ... kalori



1 piring nasi putih
(100 gr)
175 kalori



$\frac{1}{2}$ bungkus lontong besar
(200 gram)
38 kalori



2 bungkus ikan mas pepes
(200 gram)
143,5 kalori



2 tempe goreng
(50 gram)
118 kalori



1 mangkuk sayur lodeh
(100 gram)
61 kalori

6. Robi dan Ani melakukan lari pagi sejauh 3 km yang membutuhkan energi sekitar 180 kalori. Robi makan 1 piring nasi, 1 bungkus ikan pepes, dan 2 tempe goreng. Ani makan bungkus lontong besar dan 1 mangkuk sayur lodeh. Dengan memakan menu yang telah dipilih, siapakah di antara Robi dan Ani yang memiliki energi yang cukup untuk melakukan lari pagi? Jelaskan jawabanmu!

7. Buatlah menu makananmu untuk makan siang dan hitunglah berat dan energi yang terdapat dalam menu makananmu tersebut!