LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

Nutrisi Pada Makanan

Oleh: Gusni Yulia Ningsih



LIVEWORKSHEETS

Nama : 1.....

2.....

Kelas : .....

TUJUAN PEMBELAJARAN:

1. *Mendeskripsikan jenis bahan makanan dan kandungan nutrisi.*
2. *menjelaskan fungsi nutrisi yang terkandung dalam makanan*
3. *menyusun menu makanan sehat dan seimbang.*

1. *Carilah informasi melalui buku paket tentang nutrisi dalam makanan, kemudian pasangkan jenis makanan di bawah ini dengan kandungan nutrisi yang tepat!*

KARBOHIDRAT

PROTEIN

LEMAK

VITAMIN

MINERAL











LIVEWORKSHEETS

2. *Isilah tabel berikut untuk mengidentifikasi zat-zat nutrisi yang ananda butuhkan agar tubuh tetap sehat dan berenergi!*

Nutrisi	Mengapa ananda membutuhkannya	Bahan makanan apa yang mengandung nutrisi tersebut?	Apa yang terjadi jika kelebihan zat tersebut?
Karbohidrat	Sebagai sumber energi	Singkong, jagung, gandum, beras	
Lemak			Darah tinggi
Protein	Berguna untuk pertumbuhan dan perbaikan sel yang rusak		

Nutrisi	Mengapa ananda membutuhkannya	Bahan makanan apa yang mengandung nutrisi tersebut?	Apa yang terjadi jika kekurangan zat tersebut?
Vitamin C			Sariawan dan bibir pecah-pecah
Vitamin A		Tomat, wortel, labu kuning, hati sapi	
Vitamin K	Berguna untuk pembekuan darah		

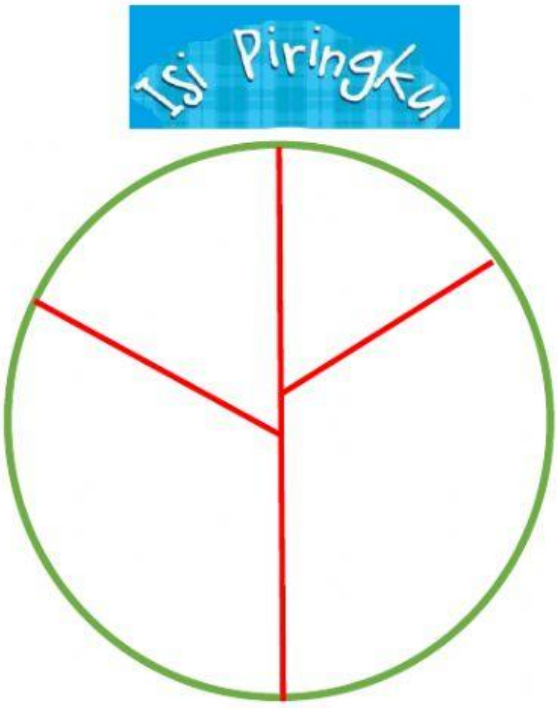
LIVEWORKSHEETS

3. *Berilah tanda (√) pada kolom setuju atau tidak setuju untuk pernyataan berikut ini serta tuliskan alasanmu!*

No	Pernyataan	Setuju	Tidak setuju	Alasan/ Keterangan
A	Mengkonsumsi susu saja sudah cukup untuk mengantikan makanan lainnya.			
B	Karbohidrat merupakan sumber energi paling tinggi			
C	Konsumsi vitamin yang berlebih tidak akan menimbulkan penyakit			
D	Mengkonsumsi protein secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas			
E	Komposisi sayur dan buah lebih banyak dibandingkan komposisi lemak sehat dalam porsi makan sehat			

4. *Berikut ini terdapat 4 jenis bahan makanan, tuliskanlah masing -masing bahan makanan tersebut ke dalam diagram lingkaran sesuai dengan porsi makanan sehat dan seimbang!*





LIVEWORKSHEETS