

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK “ZAT MAKANAN”



Nama :

Kelas :

Kegiatan



Keterampilan Analisis : Menelaah

1. Perhatikan gambar kemasan makanan berikut !



Makanan di atas merupakan makanan yang sering dikonsumsi sehari-hari. Analisislah apakah jika mengonsumsi dua makanan kemasan tersebut sudah memenuhi kecukupan energi harian ?

Jawaban :

Keterampilan Interpretasi : Menguraikan

2. Perhatikan video berikut ini !

Dari kasus tersebut kandungan zat makanan apa yang sangat berperan dalam memicu penyebab gangguan gizi atau kekurangan gizi pada anak ?

Jawaban :

Keterampilan Inferensi : Menyimpulkan

3. Bacalah wacana berikut ini !

Bahaya Sering Makan dengan Menggunakan Styrofoam

Redaksi Halodoc.com

Styrofoam adalah salah satu jenis dari zat polystyrene (PS) yang menimbulkan bahaya dan telah digunakan lebih dari tujuh dekade untuk berbagai keperluan. Proses pembuatan styrofoam melibatkan pencampuran gelembung udara sehingga dapat mengembang dan memiliki berat yang ringan seperti busa. Biasanya ketika membeli makanan untuk dibawa pulang, beberapa rumah makan atau restoran siap saji sering menggunakan styrofoam untuk mewadahi makanan.

Bahan ini memiliki banyak keunggulan sebagai pembungkus makanan, yaitu murah, tidak gampang bocor, ringan, dan praktis penggunaannya. Itulah mengapa banyak penjual makanan dan restoran yang suka menggunakan wadah makanan berbahan styrofoam.

Dibalik manfaat ekonomis yang dimiliki styrofoam, ternyata limbah yang dihasilkan sulit untuk dihancurkan dan mampu bertahan hingga ratusan tahun tanpa terurai secara alami. Bila di tinjau dari susunan kimianya, styrofoam termasuk ke dalam jenis plastik atau polimer. Bahan ini memiliki kandungan monomer, antara lain stirena, benzene dan formalin yang diketahui dapat memberi sejumlah dampak negatif bagi kesehatan tubuh

Carilah informasi di internet serta kaitkan dengan zat-zat yang terkandung dalam plastik styrofoam

- a. Mengapa wadah dari bahan Styrofoam dan plastik yang berkualitas rendah tidak baik untuk menyimpan makanan, terutama yang panas dan berlemak ?

Jawaban :

- b. Apa yang dapat kamu simpulkan mengenai dampaknya bagi kesehatan ?

Jawaban :

Keterampilan Evaluasi : Menilai

4. Perhatikan tabel vitamin-vitamin yang larut dalam lemak berikut !

No	Nama Vitamin	Sumber	Fungsi	Akibat kekurangan
1	Vitamin A	Hati, kuning telur, mentega, sayuran hijau, wortel, mangga, nanas, ubi jalar	Menjaga kesehatan kornea mata dan permukaan epitel, pertumbuhan dan perkembangan	Keratinisasi sel-sel epitel, konjungtivasi mata, rabun senja dan kebutaan.
2	Vitamin D	Kuning telur, cream, mentega, minyak ikan, keju	Membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang	Darah sulit membeku
3	Vitamin E	Minyak kecambah gandum dan biji-bijian	Memelihara integritas membran sel, sintesis DNA	Hemolisis, eritrosit, kemandulan, kehilangan koordinasi reflex otot

Berdasarkan tabel diatas, apakah menurutmu nama vitamin serta akibat kekurangannya sudah benar ? jika benar, berikan alasanmu ! dan jika salah, lakukan perbaikan pada tabel dibawah !

Jika benar

Jawaban :

Jika salah

NO	Nama Vitamin	Sumber	Fungsi	Akibat Kekurangan
1	Vitamin A			
2	Vitamin D			
3	Vitamin E			

Keterampilan Eksplanasi : Memberi Argumen

5. Bacalah pernyataan mengenai teknik Boiling dibawah ini !



Teknik boiling merupakan teknik mengolah makanan menggunakan cairan yang sudah mendidih. Buih diatas permukaan masakan harus dibuang, agar tidak menurunkan mutu makanan. Salah satu masakan dengan menggunakan teknik boiling adalah sayur bayam. Selain lezat, sayur bayam sangat baik untuk kesehatan karena mengandung banyak vitamin, garam mineral, dan zat antioksidan.

- a. Pada kasus kehidupan sehari-hari pernahkah Anda mendengar tentang bahaya sayur bayam bagi kesehatan jika sayur bayam tidak segera dimakan dan dipanaskan secara berulang-ulang?

Jawaban :

b. Menurut Anda bagaimanakah cara memasak bayam yang baik dan benar ?

Jawaban :

KESIMPULAN



AYO BERNYANYI

