

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK “ZAT MAKANAN”



Nama :

Kelas :

# Kegiatan



## Keterampilan Analisis : Menelaah

### 1. Perhatikan gambar kemasan makanan berikut !



INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 1 pak (225 ml)		
Jumlah Sajian per Kemasan : 1		
Jumlah PER SAJIAN		
Energi Total 160 kkal Energi dari Lemak 45 kkal		
		%AKG*
Lemak Total	5 g	8%
Lemak Jenuh	3 g	10%
Kolesterol	15 mg	5%
Protein	5 g	9%
Karbohidrat Total	24 g	7%
Gula	19 g	
Sukrosa	13 g	
Natrium	125 mg	8%
Kalium	300 mg	6%
Vitamin A		35%
Vitamin D3		40%
Vitamin E		8%
Vitamin B1		20%
Vitamin B2		20%
Vitamin B3		25%
Vitamin B5		30%
Vitamin B6		25%
Vitamin B12		25%
Kalsium		20%
Fosfor		20%
Magnesium		8%
Iodium		30%
Selenium		20%



INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji 1 Sajian per Kemasan Energi Total 280 kkal Energi dari Lemak 130 kkal		
	Jumlah PER SAJIAN	% AKG*
Lemak Total	14 g	21%
Kolesterol	0 mg	0%
Lemak Jenuh	7 mg	14%
Protein	8 g	13%
Vitamin A		30%
Vitamin B1		25%
Vitamin B2		30%
Vitamin B6		25%
Vitamin B12		25%
Kalsium		20%
Fosfor		20%
Magnesium		8%
Iodium		30%
Selenium		20%

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 mengenai stunting berikut ini !

**Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi  
P2PTM Kemenkes RI**

Sebagian besar masyarakat mungkin belum memahami istilah yang disebut stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan sebagai faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti kita ketahui, genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik), dan pelayanan kesehatan.

Dengan kata lain, stunting merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah. Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. “Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam pencegahan stunting, yaitu perbaikan terhadap pola makan, pola asuh, serta perbaikan sanitasi dan akses air bersih”, tutur Menteri Kesehatan RI, Nila Farid Moeloek, di Jakarta (7/4).

Carilah informasi di internet serta kaitkan dengan zat makanan !

- a. Jelaskan menurut pendapatmu apa penyebab terjadinya stunting pada tubuh anak ?

**Jawaban :**

- b. Apa yang dapat kamu simpulkan mengenai pengaruh gizi terhadap pertumbuhan tubuh dan 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

