

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

“ZAT MAKANAN”



Nama :
Kelas :

Kegiatan



Keterampilan Analisis : Menelaah

1. Perhatikan gambar kemasan makanan berikut !

A

INFORMASI NILAI GIZI	
Takaran saji 1 pak (225 ml)	
Jumlah Sajian per Kemasan : 1	
JUMLAH PER SAJIAN	
Energi Total	160 kcal
Energi dari Lemak	45 kcal
Lemak Total	5 g
Lemak Jenuh	3 g
Kolesterol	15 mg
Protein	5 g
Karbohidrat Total	24 g
Gula	19 g
Sukrosa	13 g
Natrium	125 mg
Kalium	300 mg
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%

B



INFORMASI NILAI GIZI		% RAGU	% RAGU
Tekaran Saji	95 g	21 %	18 %
1 Sajian per Kemasan			
Energi Total	380 kcal	0 mg	Seni Pengrajin
Energi dari Lemak	130 kcal	0 mg	15 %
Lemak Total	14 g	7 mg	Gula
Lemak Jenuh	7 mg	13 %	Garam (Natrium)
Protein	8 g	13 %	340 mg
			15 %
			Natriun
			25 %
			Asam Folat
			25 %
			Asam Pantothenat
			10 %
			Zat Besi
			25 %

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, konjunktivasi mata, rabun senja dan kebutaan.
2	Vitamin D	Kuning telur, cream, mentega, meinyak 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 bagaimakah cara memasak bayam yang baik dan benar ?

Jawaban :

KESIMPULAN



AYO BERNYANYI

