

# LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

## Materi Zat – zat Makanan



By

Novia Ayya Shofia

Kelas

**XI**

SEMESTER I



# Lembar Kerja Peserta Didik

## Materi Zat - zat Makanan



### I .Kompetensi Dasar

3.7 Menganalisis hubungan antara struktur jaringan penyusun organ pada sistem pencernaan dan mengaitkannya dengan nutrisi dan bioprosesnya sehingga dapat menjelaskan proses pencernaan serta gangguan fungsi yang mungkin terjadi pada sistem pencernaan manusia melalui studi literatur, pengamatan, percobaan, dan simulasi

### II. Indikator Pembelajaran



3.7.1 Menganalisis hubungan zat – zat makanan dengan fungsi dari zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia setelah melakukan kegiatan diskusi dan kajian literatur dengan tepat.

3.7.2. Menganalisis jenis – jenis bahan makanan yang dibutuhkan oleh manusia setelah mengamati gambar

3.7.3Menelaah akibat dan kekurangan zat makanan bagi tubuh setelah melakukan kegiatan diskusi dan kajian literatur dengan tepat.



### III. Tujuan Pembelajaran



- 3.7.1 Siswa mampu menganalisis hubungan zat – zat makanan dengan fungsi dari zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia setelah melakukan kegiatan diskusi dan kajian literatur dengan tepat.
- 3.7.2 Siswa mampu menganalisis jenis – jenis bahan makanan yang dibutuhkan oleh manusia setelah mengamati gambar
- 3.7.3 Siswa mampu menelaah akibat dan kekurangan zat makanan bagi tubuh setelah melakukan kegiatan diskusi dan kajian literatur dengan tepat





# Lembar Kerja Peserta Didik

## Materi Zat - zat Makanan



**Nama :**

**Kelas :**

- 1.** Rana dan Rini bersahabat sejak SMP, mereka selalu melakukan hal bareng mulai dari berangkat sekolah maupun bermain bersama. Saat jam istirahat sekolah tiba, Rana mengajak Rini ke kantin, tetapi Rana menolaknya karena Rana sudah membawa bekal dari rumah dilengkapi dengan lauk yang lengkap dari mulai nasi, ikan, dan sayuran. Kemudian Rini pergi ke kantin sendirian dan membeli makanan berupa pop mie dan jajanan snack. Setelah itu Rini kembali ke kelas untuk menemani Rana sembari Rini membawa jajanan yang sudah dibelinya dari kantin. Kemudian keesokan harinya Rini tidak masuk sekolah karena sakit perut.

Dari cerita Rana dan Rini diatas, apakah makanan yang dibeli Rini itu lebih menyehatkan dari pada bekal makanannya Rana? Sertakan alasannya. Kemudian zat makanan apa saja yang terdapat pada makanannya Rana sertakan fungsinya dari masing - masing zat tersebut bagi tubuh!...

Jawab:



- 2.** Dina adalah seorang Mahasiswi dan anak kosan, setiap harinya dia tidak pernah masak sendiri melainkan selalu membeli makanan siap saji seperti pada gambar makanan diatas. Sehari - harinya dia tidak pernah mengontrol pola makannya.

Apakah makanan yang dimakan Dina sudah memenuhi zat gizi bagi tubuhnya? Jika belum. Jenis bahan makanan apa yang dibutuhkan bagi tubuh kita? Jelaskan menurut pemahaman kalian!

Jawab:





## Lembar Kerja Peserta Didik Materi Zat - zat Makanan



- 3.** Reno akhir - akhir ini sering mengalami nyeri otot, nyeri punggung dan nyeri tulang. Tubuhnya juga sering mudah lelah padahal Reno selalu berolahraga rutin. Tetapi Reno selalu begadang setiap malam dan tidak menjaga pola makannya. Nah, menurut pendapat kalian apa yang terjadi jika kandungan zat makanan yang dimakan tidak seimbang dan selalu begadang tiap malam? Kemudian gejala yang dirasakan oleh Reno tersebut merupakan gejala penyakit apa? Analisislah menurut pemahaman kalian!

Jawab:

*Selamat Mengerjakan*

