

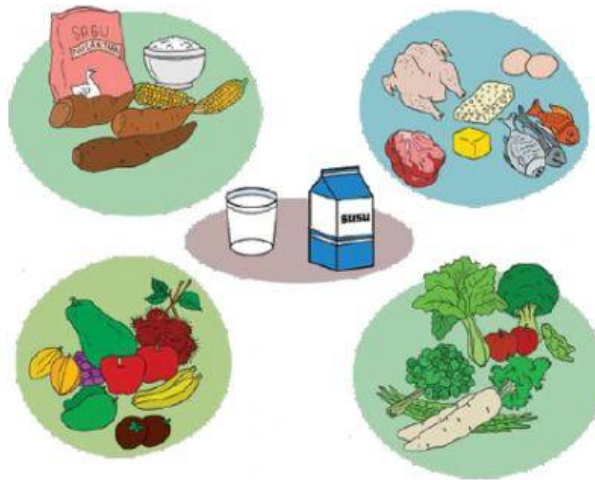
LKPD KB-2

LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

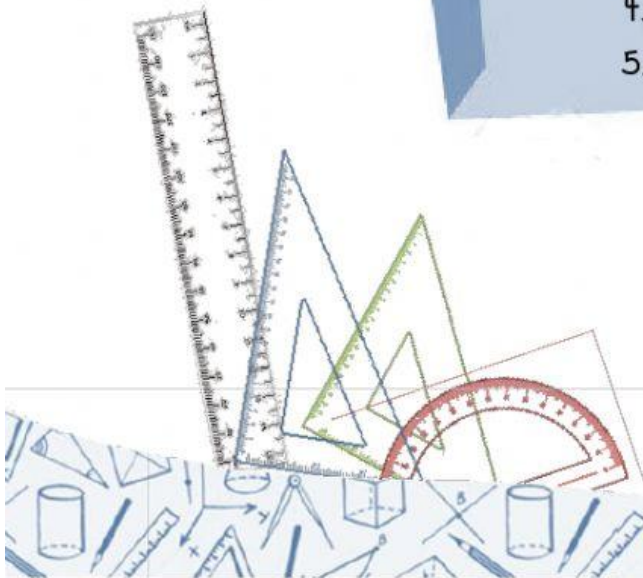
BILANGAN

BULAT



Kelompok/kelas : ____ / ____

Nama : 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Penerapan Bilangan Bulat

dalam Kehidupan Sehari-Hari (Angka Kecukupan Gizi)



TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui diskusi kelompok dan tanya jawab, peserta didik dapat menyelesaikan masalah nyata yang berkaitan dengan membandingkan bilangan bulat.
2. Melalui diskusi kelompok dan tanya jawab, peserta didik dapat menyelesaikan masalah nyata yang berkaitan dengan operasi hitung bilangan bulat.



Gaya hidup sehat dapat dicapai dengan menjaga pola makan yang seimbang dan beraktivitas fisik. Diet sehat tak hanya bertujuan untuk menjaga berat badan seimbang, tetapi juga memperhatikan asupan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan konsumsi makanan yang sehat dan olahraga, kita dapat menjaga tubuh dan mengurangi risiko terkena penyakit.

Setiap manusia memerlukan jumlah kalori yang berbeda tergantung jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, keadaan fisik, hingga aktivitas. Bagi seseorang yang mempunyai badan yang besar, jumlah kalori yang diperlukan dalam sehari adalah lebih banyak dari orang yang bertubuh kecil. Oleh karena itu, bagi seseorang yang ingin berdiet, mereka haruslah makan tidak melebihi kalori yang diperlukan dalam badan. Jika melebihi, ini akan menambahkan lemak dalam badan.

Berikut ini disajikan tabel **Angka Kecukupan Gizi** (perorang perhari) yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019

Kelompok umur	BB* (kg)	TB* (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Laki-laki							
10-12 tahun	34	142	2100	56	289	30	1800
13-15 tahun	46	158	2475	72	340	35	2000
16-18 tahun	56	165	2675	66	368	37	2200
19-29 tahun	60	168	2725	62	375	38	2500
30-49 tahun	62	168	2625	65	394	38	2600
50-64 tahun	62	168	2325	65	349	33	2600
65-80 tahun	60	168	1900	62	309	27	1900
80+ tahun	58	168	1525	60	248	22	1600

Kelompok umur	BB* (kg)	TB* (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Perempuan							
10-12 tahun	36	145	2000	60	275	28	1800
13-15 tahun	46	155	2125	69	292	30	2000
16-18 tahun	50	158	2125	59	292	30	2100
19-29 tahun	54	159	2250	56	309	32	2300
30-49 tahun	55	159	2150	57	323	30	2300
50-64 tahun	55	159	1900	57	285	28	2300
65-80 tahun	54	159	1550	56	252	22	1600
80+ tahun	53	159	1425	55	232	20	1500

<https://www.dictio.id/t/apakah-yang-dimaksud-kecukupan-gizi-nutrient-adequacy/5761>

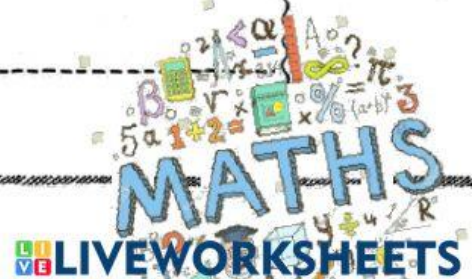
Sebagai usaha untuk menurunkan berat badan dan mengamalkan diet seimbang, kita perlu tahu tentang zat atau kandungan makanan yang kita makan, berapa kalori dan porsinya. Untuk mendukung kinerjanya, tubuh perlu diberi asupan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, berbagai vitamin dan mineral, serta air putih setiap hari. Pengetahuan mengenai beberapa zat tersebut akan memudahkan kita dalam menurunkan berat badan secara efektif. Berikut disajikan infografis menu makanan lengkap dengan kandungannya.

KARBOHIDRAT	KALORI	PROTEIN	KALORI
6 sdm nasi merah (100 gram)	160	1 ptg sdg ayam tanpa kulit (55 gram)	160
2 bh sdg kentang (210 gram)	160	1 ptg sdg daging merah rendah lemak (40 gram)	90
3 lembar roti gandum (70 gram)	150	1 ekor sdg ikan (- sebesar telapak tangan/40 gram)	65
5 ½ sdm havermut (45 gram)	160	2 potong sedang tempe (50 gram)	80
4 buah crackers gandum (40 gram)	140	1 buah besar tahu (110 gram)	85
1 buah jagung manis (50 gram)	85	2,5 sdm kacang-kacangan (20 gram)	50
1 buah sedang ubi jalar/singkong (sebesar 1 kepala tangan-100 gram)	80	Telur ayam negeri (1 butir besar-60 gram)	95
SAYUR	KALORI	BUAH	KALORI
1 mangkuk kecil sayur berkuah (100 gram)	75	1 buah sedang pear (100 gram)	40
1 piring kecil sayuran tumis (100 gram)	100	1 gelas jus semangka (100 gram)	28
Sayur bening bayam (50 gram)	36	1 gelas jus sirsak (100 gram)	40
Sup kacang merah + daging, wortel (25 gram)	146	1 buah kecil apel merah (85 gram)	50
Sup kimlo, aneka sayuran + kaldu ayam (25 gram)	41	1 potong besar pepaya (110 gram)	50
Sayur asam, aneka sayur + bumbu (50 gram)	90	2 buah sedang jeruk manis (110 gram)	50



Setelah mencermati tabel Angka Kecukupan Gizi dan daftar menu makanan sehat, pada kegiatan belajar ini kita akan mencoba merancang menu makanan harian dengan melakukan serangkaian kegiatan berikut

Matematika





Mari kita menyusun menu makanan sehat dalam sehari yang terdiri dari **karbohidrat, protein, sayur dan buah** seperti yang tertera di infografis sebelumnya.

Selain memperhatikan nilai gizinya yang beragam, kita juga akan menyusun menu makanan sesuai dengan kebutuhan kalori harian kita seperti pada tabel **Angka Kecukupan Gizi**.

Pilihlah salah satu nilai angka kecukupan energi sesuai usia dan jenis kelamin salah satu temanmu:

1. Angka Kecukupan Energi tiap hari : kalori

2. Dari Angka Kecukupan Energi di atas, selanjutnya berdiskusilah bersama kelompokmu untuk menyusun rencana jumlah energi saat sarapan, makan siang, dan makan malam:

a. sarapan : kalori

b. makan siang : kalori

c. makan malam : kalori

3. Setelah merencanakan jumlah energi, mari menyusun menu makanan sehat untuk sarapan, makan siang, dan makan malam. Dalam menyusun menu makanan sehat tiap waktu makan harus terdiri dari **karbohidrat, protein, sayur, dan buah** seperti yang tertera di infografis sebelumnya. Kalian dapat menyusun menu makanan dengan jumlah energi tidak harus tepat sesuai dengan yang direncanakan. Mari berkreasi!

a. Menu sarapan sehat :

KARBOHIDRAT	KALORI	PROTEIN	KALORI
6 sdm nasi merah (100 gram) 	160	1 ptg sdg ayam tanpa kulit (55 gram) 	160
2 bh sdg kentang (210 gram) 	160	1 ptg sdg daging merah rendah lemak (40 gram) 	90
3 lembar roti gandum (70 gram) 	150	1 ekor sdg ikan (+ sebesar telapak tangan/40 gram) 	65
5 ½ sdm havermut (45 gram) 	160	2 potong sedang tempe (50 gram) 	80
4 buah crackers gandum (40 gram) 	140	1 buah besar tahu (110 gram) 	85
1 buah jagung manis (50 gram) 	65	2,5 sdm kacang-kacangan (20 gram) 	50
1 buah sedang ubi jalar/ singkong (sebesar 1 kepala tangan-100 gram) 	80	Telur ayam negeri (1 butir besar-60 gram) 	95
SAYUR	KALORI	BUAH	KALORI
1 mangkuk kecil sayur berkuah (100 gram) 	75	1 buah sedang pear (100 gram) 	40
1 piring kecil sayuran tumis (100 gram) 	100	1 gelas jus semangka (100 gram) 	28
Sayur bening bayam (50 gram) 	36	1 gelas jus sirsak (100 gram) 	40
Sup kacang merah + daging, wortel (25 gram) 	146	1 buah kecil apel merah (85 gram) 	50
Sup kimlo, aneka sayuran + kaldu ayam (25 gram) 	41	1 potong besar pepaya (110 gram) 	50
Sayur asam, aneka sayur + bumbu (50 gram) 	90	2 buah sedang jeruk manis (110 gram) 	50

Karbohidrat :

Protein :

Sayur :

Buah :

Jumlah kalori :

Matematika



b. Menu makan siang sehat :

KARBOHIDRAT	KALORI	PROTEIN	KALORI
6 sdm nasi merah (100 gram) 	160	1 ptg sdg ayam tanpa kulit (55 gram) 	160
2 bh sdg kentang (210 gram) 	160	1 ptg sdg daging merah rendah lemak (40 gram) 	90
3 lembar roti gandum (70 gram) 	150	1 ekor sdg ikan (+ sebesar telapak tangan/40 gram) 	65
5 ½ sdm havermut (45 gram) 	160	2 potong sedang tempe (50 gram) 	80
4 buah crackers gandum (40 gram) 	140	1 buah besar tahu (110 gram) 	85
1 buah jagung manis (50 gram) 	65	2,5 sdm kacang-kacangan (20 gram) 	50
1 buah sedang ubi jalar/ singkong (sebesar 1 kepala tangan-100 gram) 	80	Telur ayam negeri (1 butir besar-60 gram) 	95
SAYUR	KALORI	BUAH	KALORI
1 mangkuk kecil sayur berkuah (100 gram) 	75	1 buah sedang pear (100 gram) 	40
1 piring kecil sayuran tumis (100 gram) 	100	1 gelas jus semangka (100 gram) 	28
Sayur bening bayam (50 gram) 	36	1 gelas jus sirsak (100 gram) 	40
Sup kacang merah + daging, wortel (25 gram) 	146	1 buah kecil apel merah (85 gram) 	50
Sup kimlo, aneka sayuran + kaldu ayam (25 gram) 	41	1 potong besar pepaya (110 gram) 	50
Sayur asam, aneka sayur + bumbu (50 gram) 	90	2 buah sedang jeruk manis (110 gram) 	50

Karbohidrat :

Protein :

Sayur :

Buah :

Jumlah kalori :

c. Menu makan malam sehat :

KARBOHIDRAT	KALORI	PROTEIN	KALORI
6 sdm nasi merah (100 gram) 	160	1 ptg sdg ayam tanpa kulit (55 gram) 	160
2 bh sdg kentang (210 gram) 	160	1 ptg sdg daging merah rendah lemak (40 gram) 	90
3 lembar roti gandum (70 gram) 	150	1 ekor sdg ikan (+ sebesar telapak tangan/40 gram) 	65
5 ½ sdm havermut (45 gram) 	160	2 potong sedang tempe (50 gram) 	80
4 buah crackers gandum (40 gram) 	140	1 buah besar tahu (110 gram) 	85
1 buah jagung manis (50 gram) 	65	2,5 sdm kacang-kacangan (20 gram) 	50
1 buah sedang ubi jalar/ singkong (sebesar 1 kepala tangan-100 gram) 	80	Telur ayam negeri (1 butir besar-60 gram) 	95
SAYUR	KALORI	BUAH	KALORI
1 mangkuk kecil sayur berkuah (100 gram) 	75	1 buah sedang pear (100 gram) 	40
1 piring kecil sayuran tumis (100 gram) 	100	1 gelas jus semangka (100 gram) 	28
Sayur bening bayam (50 gram) 	36	1 gelas jus sirsak (100 gram) 	40
Sup kacang merah + daging, wortel (25 gram) 	146	1 buah kecil apel merah (85 gram) 	50
Sup kimlo, aneka sayuran + kaldu ayam (25 gram) 	41	1 potong besar pepaya (110 gram) 	50
Sayur asam, aneka sayur + bumbu (50 gram) 	90	2 buah sedang jeruk manis (110 gram) 	50

Karbohidrat :

Protein :

Sayur :

Buah :

Jumlah kalori :

Matematika





Berdasarkan hasil rencana dan pemilihan menu makanan sehat pada Kegiatan Belajar 2, sekarang berdiskusilah bersama kelompokmu untuk melengkapi tabel berikut :

No.	Menu Makanan	Rencana Kalori	Jumlah Kalori	Kelebihan/kekurangan
1	Sarapan			
2	Makan Siang			
3	Makan Malam			
Total				

Setelah menghitung jumlah kalori, coba identifikasi kandungan **karbohidrat dan protein** dari menu makanan sehat yang telah kalian pilih.

No.	Menu Makanan	Karbohidrat (g)	Protein (g)
1	Sarapan		
2	Makan Siang		
3	Makan Malam		
Total			
Angka Kecukupan Gizi			
Kelebihan/Kekurangan			





Dari hasil kegiatan belajar 1-3, coba tuliskan hasil kesimpulan dan refleksimu dengan melengkapi pertanyaan berikut.

Dapatkah kamu menyusun menu berbeda untuk sarapan, makan siang dan makanan malam dengan kandungan kalori yang sesuai Angka Kecukupan Gizi harian?



Manfaat apa yang kamu peroleh dari hasil kegiatan belajar menyusun menu makanan sehat ini?



CATATAN GURU	PARAF GURU
.....	
.....	
.....	
.....	