

LKPD

Sistem Pencernaan Manusia

NUTRISI PADA MAKANAN

Nama : _____

Kelas : _____

Kelompok : _____





Tujuan Pembelajaran

Lembar kerja peserta didik ini digunakan untuk tujuan :

1. Mengidentifikasi kandungan karbohidrat dan protein pada bahan makanan dalam kehidupan sehari-hari.
2. mengetahui fungsi kandungan dalam bahan makanan.
3. menganalisis kebutuhan energi sehari-hari.
4. menyusun menu sarapan sehat untuk memenuhi energi sehari-hari.



Orientasi Masalah



Pagi memang seharusnya merupakan waktu yang baik untuk mengawali hari dengan hasil yang menggembirakan. Semangat untuk melaksanakan ketugasan dan aktivitas sangat penting untuk memacu kita untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Namun demikian, ada kalanya kita seolah kehilangan semangat, yang mungkin disebabkan oleh kondisi tubuh yang mengantuk dan juga lemas. Kondisi seperti ini tentu cukup mengganggu aktivitas kita. Ada beberapa penyebab tubuh terasa lemas dan sering mengantuk. Salah satunya, kekurangan atau kelebihan kalori. Maka dari itu, kita butuh energi yang cukup untuk melakukan aktivitas.



Rumusan Masalah

Berdasarkan ilustrasi di atas, tuliskan rumusan permasalahan ke dalam bentuk kalimat pertanyaan !



Hipotesis

Buatlah hipotesa (jawaban sementara) dari permasalahan yang sudah kalian buat!



Selanjutnya untuk menjawab rumusan masalah yang sudah kalian buat dan membuktikan hipotesa kalian, mari kita lakukan eksperimen di bawah ini.



Eksperimen ini dilakukan untuk menguji kandungan karbohidrat (amilum) dan protein pada bahan makanan. Sebelum melakukan eksperimen ini, siapkan alat dan bahan berikut :



Bahan

1. Mie
2. Nasi
3. Putih Telur
4. Roti
5. Tahu
6. Susu

Alat

- 5 piring kertas
- 1 gelas plastik
- Betadine
- Biuret
- Tusuk gigi

Langkah Kerja



Uji Amilum

1. Siapkan 6 buah bahan makanan yang akan diuji di dalam wadah.
2. Teteskan betadine di atas bahan makanan yang diuji sebanyak 3-4 tetes.
3. Amati perubahan warna yang terjadi!

Uji Protein

1. Siapkan 6 buah bahan di dalam wadah
2. Catat warna dasar bahan makanan dan warna reagen Biuret.
3. Dengan menggunakan pipet, tambahkan 3 tetes reagen Biuret di atas bahan makanan. Aduk agar tercampur.
4. Amati perubahan warna yang terjadi!



TABEL HASIL PRATIKUM



No	Bahan Makanan	Betadine		Biuret	
		Sebelum ditetesi	Setelah ditetesi	Sebelum ditetesi	Setelah ditetesi





Pertanyaan Analisis

1. Apakah indikator positif makanan yang kamu uji mengandung amilum dan protein?

2. Berdasarkan hasil eksperimen dan diskusi, zat apa yang terkandung dalam setiap bahan makanan yang kamu uji? Tuliskan dalam tabel berikut.

No	Nama Bahan makanan	Kandungan pada bahan makanan
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		



3. Setelah mengetahui kandungan nutrisi pada bahan makanan, tuliskan fungsi jenis-jenis nutrisi pada bahan makanan! (silahkan dilengkapi jenis-jenis nutrisi dan fungsinya)

No	Jenis Nutrisi	Fungsi

4. Setelah melakukan eksperimen dan mengetahui jenis-jenis nutrisi dan fungsinya, menurut kalian manakah nutrisi pada makanan yang seharusnya banyak dikonsumsi saat sarapan? Mengapa?

Kesimpulan

Dari pratikum dan diskusi yang sudah kalian lakukan, tuliskan kesimpulanmu!