

LKPD NUTRISI



Nama
Kelompok



Kelas



Tujuan Pembelajaran

- 1) Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis bahan makanan serta kandungan bahan makanan dalam kehidupan sehari-hari melalui uji bahan makanan.
- 2) Peserta didik dapat menganalisis kebutuhan energi sehari-hari berdasarkan aktivitas.
- 3) Peserta didik dapat menyelidiki kandungan nutrisi pada makanan .

Petunjuk Pengerjaan

1. Baca dan pahami pernyataan dan perintah yang ada di LKPD.
2. Kerjakan soal pada kolom yang telah disediakan.
3. Setelah selesai, klik Finish ! pada bagian bawah LKPD klik e-mail my answer to my teacher.
4. Isi kolom enter your full name dengan nama lengkap kalian.
5. Isi kolom group/level dengan kelas kalian dan isi kolom school subject dengan IPA
6. Isi kolom your teacher's e-mail dengan **Olinnaw@gmail.com** lalu klik send.
7. Silahkan tanyakan apabila ada hal yang kurang dimengerti.



ORIENTASI PESERTA DIDIK PADA MASALAH

Perhatikan video pada link berikut !



Berdasarkan video yang sudah Anda amati, Anda akan menemukan suatu permasalahan yang berhubungan dengan nutrisi makanan. Tuliskan permasalahan tersebut ke dalam pertanyaan ! (minimal 2 pertanyaan).



JAWAB:

1

2

3



MENGORGANISASI PESERTA DIDIK UNTUK BELAJAR



Disekitar kita banyak jenis bahan makanan, untuk mengetahui kandungan dalam bahan makanan, maka kita bisa melakukan uji makanan dengan menggunakan reagen

Alat

Sendok, Piring Plastik,
Kertas Label, Kertas
Buram



Reagen

Lugol
Biuret

Bahan



Nasi, Tahu, Putih Telur,
Susu Cair, Margarin.

MEMBIMBING PENYELIDIKAN INDIVIDU DAN KELOMPOK

Uji Lemak

1. Sediakan selembat kertas buram.
2. Gosokkan sejumlah kecil dari masing-masing bahan makanan pada kertas buram.
3. Tandailah masing-masing bekas bahan makanan pada lembaran kertas dan biarkan sampai kering.
4. Terawanglah kertas tersebut pada arah sinar datang dan amatilah tempat (bagian) bekas makanan tersebut.
5. Catat hasil percobaan.



Uji Karbohidrat

1. Taruhlah masing-masing sampel pada piring plastik
2. Tambahkann 5 tetes lugol dan campurkan
3. Amati perubahan warna yang terjadi
4. Catat hasil percobaan.

Uji Protein

1. Taruhlah masing-masing sampel pada piring plastik
2. Tambahkann 5 tetes biuret dan campurkan
3. Amati perubahan warna yang terjadi
4. Catat hasil percobaan.

MENGEMBANGKAN DAN MENYAJIKAN HASIL KARYA

No.	Bahan Makanan	Perubahan warna setelah ditetesi		Kertas Buram
		Lugol	Biuret	Terawang / Tidak
1.	Nasi			
2.	Tahu			
3.	Putih Telur			
4.	Susu Cair			
5.	Margarin			

Keterangan :

Tulis keterangan warna yang terlihat di kolom Lugol & Biuret.

Jika tidak ada perubahan warna, tulis tidak berubah.





PERTANYAAN DISKUSI

1. Bahan apa sajakah yang mengandung karbohidrat dan apa buktinya?
2. Bahan apa sajakah yang mengandung protein dan apa buktinya?
3. Bahan apa sajakah yang mengandung lemak dan apa buktinya?
4. Dari hasil percobaan di atas, bahan makanan manakah yang paling banyak kandungan zat makanannya?
5. Jenis makanan yang bagaimanakah yang baik untuk anak dalam masa pertumbuhan?

KESIMPULAN

Buatlah kesimpulan dari percobaan yang telah kalian lakukan !



MENGANALISIS DAN MENGEVALUASI PROSES PEMECAHAN MASALAH

Tubuh membutuhkan energi untuk setiap kegiatan. Energi ini berasal dari makanan yang dimakan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi seseorang di antaranya adalah usia, jenis kelamin, serta aktivitas yang dilakukan. Kebutuhan energi dinyatakan dalam satuan kalori.

Berdasarkan analisis percobaan uji makanan dan literasi bahan ajar, buatlah rancangan menu makanan yang tepat untuk seorang pelajar SMP !



No.	Waktu	Bahan Makanan	Kalori
1.	Pagi		
2.	Siang		
3.	Malam		
Jumlah Kalori			

