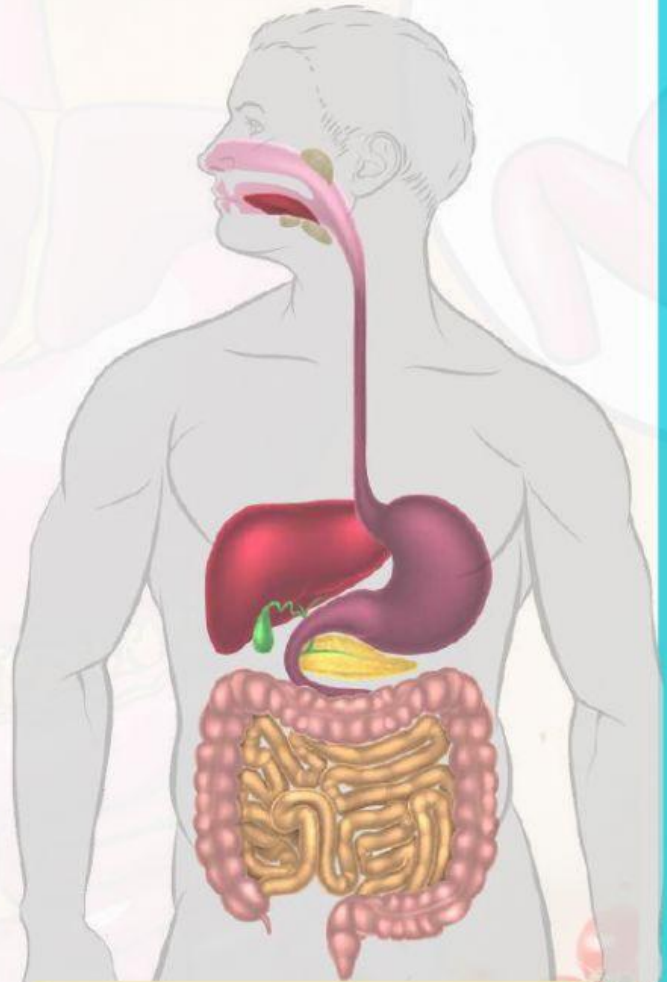




E-LKPD SISTEM PENCERNAAN MAKANAN



Untuk kelas

VIII

SMP/MTS

Semester 1

Identitas:

Nama :

Kelas :

Nomor absen :

Petunjuk penggunaan E-LKPD :

1. Bacalah baik-baik pernyataan dan perintah yang ada di E-LKPD
2. Jawablah pertanyaan pada kolom yang telah disediakan
3. Setelah selesai klik finish!! Pada bagian bawah E-LKPD > klik email my answer to my teacher > isi enter your full name dengan nama Lengkap kalian > isi group/level dengan kelas kalian > isi school subject dengan IPA > isi enter your teacher's email or key code dengan "deviwidyasari121@gmail.com " > lalu klik send
4. Apabila ada pertanyaan silahkan bertanya pada guru
5. siapkan paket internet dengan jaringan yang baik untuk mengerjakan E-LKPD ini !

KOMPETENSI DASAR

3.5 menganalisis sistem pencernaan manusia, gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan

4.5 menyajikan hasil penelusuran informasi tentang gangguan sistem pencernaan atas upaya menjaga sistem pencernaan

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

3.5.1 menganalisis berbagai bahan makanan

3.5.2 mengidentifikasi bahan makanan melalui uji makanan

3.5.3 menyebutkan organ-organ sistem pencernaan

3.5.4 menjelaskan fungsi masing-masing organ sistem pencernaan

3.5.5 mengidentifikasi enzim-enzim sistem pencernaan

3.5.6 mengidentifikasi berbagai penyakit sistem pencernaan

KEGIATAN 1



Kelompok nutrisi!



1. Carilah informasi melalui buku paket tentang nutrisi dalam makanan kemudian pasangan jenis makanan di bawah ini dengan kandungan nutrisi yang tepat !



•

•

Protein



•

•

Lemak



•

•

Karbohidrat



•

•

Vitamin



•

•

Mineral

2. Inilah tabel berikut untuk mengidentifikasi zat-zat nutrisi yang anda butuhkan agar tubuh tetap sehat dan berenergi



Nutrisi	Mengapa anda membutuhkannya	Bahan makanan apa yang mengandung nutrisi tersebut ?	Apa yang terjadi jika kelebihan zat tersebut?
Karbohidrat	Sebagai sumber energi	Jagung,beras, gandum,singkong	
Lemak			Darah tinggi
Protein	Berguna untuk pertumbuhan dan perbaikan sel yang rusak		
Vitamin C			Sariawan dan bibir pecah-pecah
Vitamin A		Tomat,wortel,labu kuning,hati sapi	
Vitamin K	Berguna untuk pembekuan darah		



MENGIDENTIFIKASI NUTRISI PADA MAKANAN KEMASAN



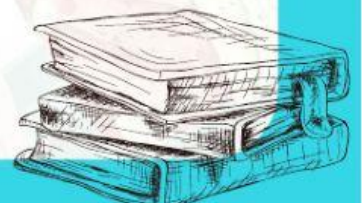
Pola hidup manusia kini beralih menjadi lebih praktis, hal ini ditandai dengan pemakaian produk kemasan, termasuk makanan. Dengan mengesampingkan nutrisi didalam makanan kemasan tersebut, manusia lebih mengedepankan nilai praktis dari makanan kemasan tersebut. Seberapa seringkah kalian memakan makanan kemasan ? Pernahkan kalian memperhatikan kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian makan ? Pernahkan kalian memikirkan efek yang ditimbulkan dari makanan kemasan tersebut terhadap kesehatan sistem pencernaan? Mari kita temukan kandungan nutrisi yang ada pada makanan kemasan dan bahan makanan sehari – hari. Makapenyelidikan perlu dilakukan terhadap nutrisi makanan kemasan. Mulailah dengan memahami tabel penyelidikan di bawah ini.

Alat dan bahan

Kemasan makanan atau minuman yang mudah didapatkan di sekitar rumah masing-masing, contohnya Mie instan, Biskuit

Prosedur kegiatan

- Sediakanlah dua atau lebih makanan kemasan yang mudah kalian dapatkan disekitar lingkungan kalian
- Pastikan bahwa makanan kemasan tersebut memiliki tabel daftar nutrisi
- Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel nutrisi di kemasan makanan tersebut
- Catatlah kandungan nutrisi makanan kemasan tersebut pada tabel pengamatan





MENGIDENTIFIKASI NUTRISI PADA MAKANAN KEMASAN



Tabel penyelidikan

A. Tabel : Nutrisi pada kemasan

No.	Nama produk	Indikator nutrisi	Kandungan pada kemasan	Total kalori tiap kemasan
1.		Karbohidrat		
		Protein		
		Lemak		
		Vitamin		
		Mineral		
2.		Karbohidrat		
		Protein		
		Lemak		
		Vitamin		
		Mineral		

B. Pertanyaan diskusi

1. Setelah ananda melihat komposisi serta kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian identifikasi, apakah makanan instan kemasan tersebut cukup baik untuk memenuhi gizi harian kalian? Jelaskan !



MENGIDENTIFIKASI NUTRISI PADA MAKANAN KEMASAN



Tabel penyelidikan

B. Pertanyaan diskusi

2. Setelah ananda mengidentifikasi komposisi dan nilai gizi makanan kemasan tersebut, menurut ananda sudahkan memenuhi komponen gizi seimbang? Jelaskan

3. Menurut ananda kenapa asupan nutrisi yang kita konsumsi harus seimbang dan bagaimana kaitannya dengan kesehatan sistem pencernaan? Jelaskan!

Kesimpulan

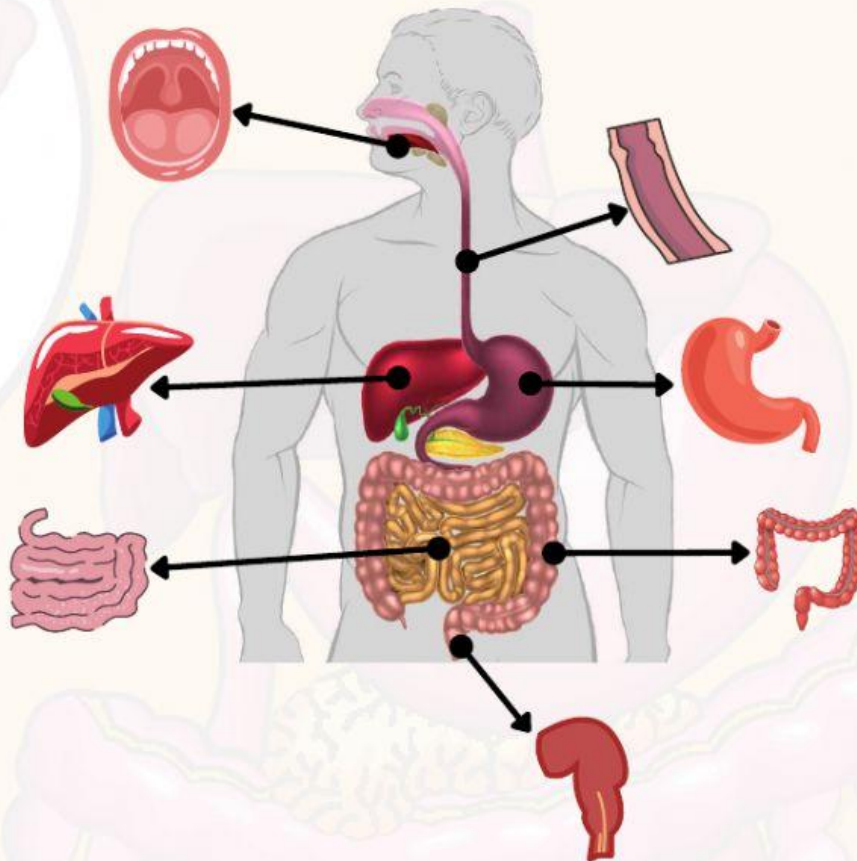
KEGIATAN 2



SISTEM PENCERNAAN MAKANAN



Perhatikan Gambar di bawah ini!
Berilah nama bagian-bagian organ sistem pencernaan yang diberi nomor!



Penyaluran Makanan

Makanan di cerna secara mekanik

Pengeluaran Feses

Penyerapan air

Pencernaan kimiawi oleh HCL

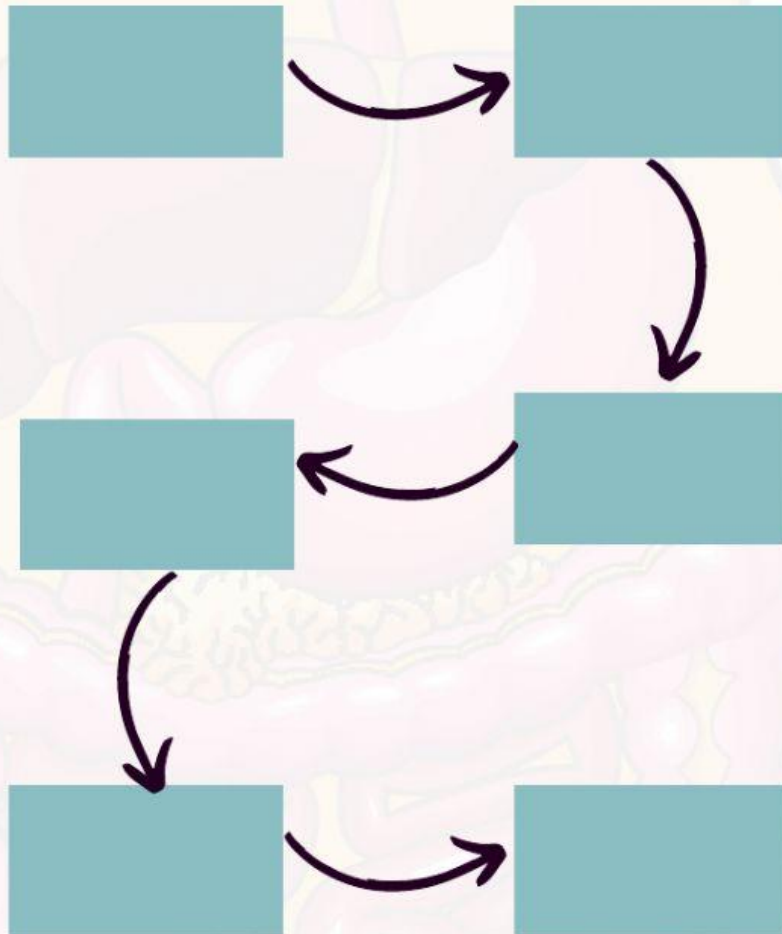
Penyerapan sari-sari makanan





Bagaimana proses pencernaan?

Ayo lengkapilah diagram alir berikut!



Sesuaikan pilihan di bawah ini pada diagram aliran diatas !



Usus Besar



Mulut



Lambung



Usus halus



Anus



Esofagus