



TAHAP 03.PENYELIDIKAN I



Carilah informasi melalui modul berikut:
https://drive.google.com/file/d/1T47e7oPsdHbHrIKWB3T6PdrjLekvF-bZ/view?usp=drive_link
 Kemudian kerjakan lembar penyelidikan
 berikut:

N o	Jenis Makanan	Kandungan Nutrien Utama	Fungsi bagi Tubuh
1			
2			
3			
4			
5			



TAHAP 03.PENYELIDIKAN I

Setelah memahami konsep, kamu perlu informasi tambahan untuk memperoleh solusi. Mari mengerjakan Lembar kerja berikut



Scan Barcode berikut untuk memulai praktikum


SCAN ME 



<http://amrita.olabs.edu.in/?sub=79&brch=17&sim=205&cnt=4>



TAHAP 03.PENYELIDIKAN II



Cermati artikel mengenai kasus Obesistas pada link berikut :

<https://jakarta.tribunnews.com/2023/06/23/pantas-saja-fajri-sampai-obesitas-300-kg-mie-instan-tiga-bungkus-hanya-dianggap-cemilan?page=2>

Berikut adalah rumus untuk menghitung kebutuhan kalori

BMR untuk pria dewasa :

$$66 + (13,7 \times BB) + (5 \times TB) - (6,8 \times \text{umur})$$

BMR untuk wanita dewasa :

$$665 + (9,6 \times BB) + (1,8 \times TB) - (4,7 \times \text{umur})$$

Tingkat Aktivitas	Rumus
Sedentary (menetap)	BMR x 1.2 (sedikit beraktivitas, tidak berolahraga)
Lightly active (sedikit aktif)	BMR x 1.375 (melakukan olahraga ringan 1 – 3 kali dalam seminggu)
Moderately active (cukup aktif)	BMR x 1.55 (melakukan olahraga ringan 6 - 7 kali dalam seminggu)
Very active (sangat aktif)	BMR x 1.725 (melakukan olahraga berat setiap hari atau 2 kali dalam sehari)
Extra active (ekstra aktif)	BMR x 1.9 (melakukan olahraga berat, 2 kali atau lebih dalam sehari)



TAHAP 03.PENYELIDIKAN II



Mari Menyelidiki!!!

Berdasarkan artikel dan rumus perhitungan kalori, selidikilah

1. Berapa kebutuhan kalori harian muhammad Fajri yang berusia 27 tahun jika tinggi badannya 170 cm, dan tidak melakukan aktivitas berat bahkan tidak olahraga?
2. Berapa batas konsumsi Mie instan yang diperbolehkan agar sesuai dengan kebutuhan kalori Muhammad Fajri?
3. Makanan apa saja yang sebaiknya dihindari oleh Fajri agar berat badannya tidak semakin bertambah
4. Bagaimana solusi yang tepat untuk mengatasi obesitas yang dialami Fajri dan cara menghindari penyakit obesitas tersebut?