

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

PENYELIDIKAN NUTRISI MAKANAN KEMASAN

Cobalah untuk mengidentifikasi kandungan nutrisi makanan kemasan yang sering kalian konsumsi. Makanan kemasan yang kalian konsumsi baik untuk kesehatan sistem pencernaan.

A. ALAT DAN BAHAN

Kemasan makanan yang mudah didapatkan di sekitar rumah masing-masing.

B. PROSEDUR

- *Penyelidikan nutrisi makanan kemasan*
 1. Sediakanlah dua makanan kemasan yang mudah kalian dapatkan disekitar lingkungan kalian
 2. Pastikan bahwa makanan kemasan tersebut memiliki tabel daftar nutrisi
 3. Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel nutrisi di kemasan makanan tersebut
 4. Catatlah kandungan nutrisi makanan kemasan tersebut pada tabel pengamatan

C. ANALISIS DAN PENYELIDIKAN



Tuliskan kadar nutrisi yang terkandung pada tabel gizi yang ada di kemasan makanan

Gambar 1. Contoh tabel gizi pada kemasan makanan

1. Penyelidikan nutrisi makanan kemasan



Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan Pada Kemasan	Total kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
	KARBOHIDRAT		
	PROTEIN		
	LEMAK		
	VITAMIN		
	MINERAL		

2. Pertanyaan dan Diskusi

Ayo Berdiskusi



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

.....

.....

.....

.....

2. Apa saja jenis nutrisi yang terkandung pada produk kemasan yang kalian amati!

.....

.....

.....

.....

3. Jelaskan pengertian nutrisi!

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan

Berdasarkan hasil identifikasi dan diskusi yang telah dilakukan, apa yang dapat kalian simpulkan ?