

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

Ui Berbagai Zat Makanan

Pada dasarnya, tubuh kita membutuhkan zat-zat makanan yang tergolong dalam 2 kelompok utama, yaitu zat makanan makro atau makronutrien yang meliputi karbohidrat, protein, lemak dan zat makanan mikro atau mikronutrien yang meliputi vitamin dan mineral.

- A. Tujuan
1. Mengetahui macam zat nutrisi yang terkandung dalam bahan makanan
 2. Menguji secara kualitatif kandungan amilum, glukosa, pada berbagai bahan makanan.
- B. Alat dan Bahan
1. Alat
Piring, sendok, pisau
 2. Bahan
Nasi, tempe/tahu, telur, buah, roti, tomat, sayuran mentah, pisang, larutan iod/lugol/betadin,, air
- C. Cara Kerja
1. Sediakan alat dan bahan untuk praktikum
 2. Hancurkan bahan makanan yang akan diuji dengan menggunakan sendok, kemudian tetesi sedikit air
 3. Isi Menetesi bahan makanan dengan Lugol / betadin sebanyak 2 tetes. Amati perubahan warna yang terjadi. Bila menunjukkan warna biru tua sampai hitam berarti bahan makanan mengandung amilum.

Tabel Pengamatan :

No	Bahan makanan	Perubahan warna		Hasil uji makanan
		Sebelum ditetesi	Sesudah ditetesi	
1.	Nasi			
2.	Tempe / tahu			
3.	Tomat			
4.	Sayuran mentah			
5.	Roti			
6.	Telor			
7.	Buah			
8.	Pisang			

Pertanyaan :

1. Dari hasil kegiatan tersebut, bahan makanan mana mengalami perubahan warna?
2. Dari hasil kegiatan tersebut, Bahan makanan manakah yang dapat dianggap sebagai Sumber karbohidrat?
3. Apa saja bahan makanan yang mengandung protein?
4. Vitamin terbagi menjadi 2 yaitu vitamin larut air dan vitamin larut minyak. Pada sumber makanan apa saja yang mengandung vita min larut air? Sebutkan!
5. Protein yang kita tahu terbagi menjadi 2. Sebutkan dan jelaskan kedua protein tersebut!