

Kelas :
Kelompok :
Nama Anggota :
.....
.....
.....

ORIENTASI PADA MASALAH

Bahaya buat Tubuh, Kenapa Minuman dan Makanan Manis Bikin Ketagihan?



Jakarta, CNN Indonesia -- Minuman dan makanan manis jadi idola banyak orang. Apalagi kini banyak minuman manis kemasan tersedia di pasaran dengan harga bersaing.

Namun, bukan rahasia lagi, terlalu banyak konsumsi makanan dan minuman manis berbahaya untuk tubuh, mulai dari memicu obesitas hingga diabetes tipe 2.

Pertanyaannya kemudian, mengapa gula begitu adiktif bagi sebagian besar orang? Faktanya, ada alasan di balik gula yang bikin ketagihan.

Dokter spesialis penyakit dalam, Zubairi Djoerban mengatakan, ketagihan gula bisa terjadi karena kebiasaan. Kebiasaan ini terjadi sejak kecil. Misal, permen yang diberikan untuk mengatasi anak kecil marah atau ngambek.

"Kalau semua dikonsumsi berlebihan tentu berbahaya," kata Zubairi dalam cuitan di akun Twitter, Senin (26/9/22). CNNIndonesia.com telah mendapatkan izin untuk mengutip cuitan tersebut.

Kecanduan makanan manis juga terjadi karena kebiasaan lain. Misalnya saja mengikuti dorongan untuk mengonsumsi makanan dan minuman manis saat stres.

"Makan gula itu melepaskan dopamin dalam tubuh kita, sehingga kita merasakan 'kesenangan', ingin mengulangnya lagi, dan frekuensinya akan semakin meningkat," jelasnya.



Setelah membaca berita di atas,, bersama kelompok kalian rumuskan permasalahan yang dapat diselidiki! **(FOCUS)**



Jawab:

MENGORGANISIR PESERTA DIDIK UNTUK BELAJAR

Selanjutnya silahkan berkumpul bersama kelompok yang telah ditentukan. Sebelum memasuki tahap penyelidikan, jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan pemahamanmu!



1. Menurut berita di atas, mengonsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan dapat membahayakan tubuh dan memicu obesitas. Setujukah kamu dengan hal tersebut? Jelaskan alasanmu dan kaitkan dengan fakta relevan yang ada **(REASON)**



Jawab:

PLEASE, SCAN ME!



2. Ternyata selain makanan manis, makanan yang kita konsumsi sehari-hari juga mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Menurut pemahamanmu, uraikan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia! **(INFERENCE)**

Jawab:

MEMBIMBING PENYELIDIKAN SECARA INDIVIDU DAN KELOMPOK

Ukurlah tinggi badan dan massa tubuh kalian, kemudian hitung Body Mass Index (BMI) kalian. Rumus penghitungan BMI dapat dilihat di bawah ini!

$$IMT = \frac{\text{massa tubuh (kg)}}{(\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)})}$$

Tabel 1. Kriteria BMI

Rentang BMI (kg/)	Kriteria
<18,5	Berat badan kurang
18,5 - 24,9	Berat badan normal
25,0 - 29,9	Berat badan berlebih
30,0 - 34,9	Obesitas (OB) kelas I
35,0 - 39,9	Obesitas (OB) kelas II
>40,0	Obesitas (OB) kelas III

Nama	TB (m)	BB (kg)

MASUK KRITERIA MANAKAH KAMU???

YOU STILL AWESOME, BE HAPPY AND HEALTHY!

UJI KANDUNGAN BAHAN MAKANAN

Alat

1. Mortar dan alu 1 set
2. Plat tetes 1 buah
3. Pipet tetes 2 buah

Bahan

1. Bahan makanan (nasi, sayur, tempe, daging ayam)
2. Kertas buram 6 lembar
3. Reagen lugol dan biuret

Langkah Praktikum

a. Uji Amilum

1. Siapkan alat dan bahan
2. Haluskan masing-masing bahan makanan dengan menggunakan mortar dan alu
3. Masukkan masing-masing ekstrak bahan makanan pada plat tetes kurang lebih 2 mL
4. Teteskan 10 tetes lugol pada masing-masing plat tetes bahan makanan
5. Amati perubahan warna pada bahan makanan dan catatlah pada tabel pengamatan

b. Uji Protein

1. Ulangi langkah 1 sampai 3 pada percobaan uji amilum
2. Teteskan 10 tetes reagen biuret pada masing-masing plat tetes bahan makanan
3. Amati perubahan warna pada bahan makanan dan catatlah pada tabel pengamatan

c. Uji Lemak

1. Letakkan masing-masing bahan makanan pada kertas buram
2. Bungkuslah bahan makanan tersebut, hati-hati jangan sampai kertas robek saat membungkus
3. Diamkan bungkus tersebut selama kurang lebih 30 menit
4. Ambil dua kertas buram beri label A dan B. Kertas A diolesi dengan minyak dan kertas B diolesi dengan air. Kedua kertas ini akan digunakan sebagai pembanding untuk melihat kertas pembungkus bahan makanan yang mengandung lemak atau tidak
5. Bandingkan kertas pembungkus makanan dengan kertas A dan B. Jika kertas transparan berarti mengandung lemak, jika tidak berarti mengandung air.
6. Catat hasil pengamatan pada tabel pengamatan

Tabel Hasil Identifikasi Makanan

Bahan Makanan	Warna dasar bahan makanan	Uji Amilum	Uji Protein	Uji Lemak
		Warna setelah ditetesi lugol	Warna setelah ditetesi biuret	Transparan atau tidak



Download this!

<https://docs.google.com/document/d/1uNa3--QKl3kh6NLq0dmGl99FyVzLx1g1UeExn66--vY/edit?usp=sharing>

MENGEMBANGKAN DAN MENYAJIKAN KARYA

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat!



1. Apakah ada pada satu jenis makanan yang kamu uji mengandung 3 zat makanan sekaligus? Atau dua jenis kandungan saja? Mengapa hal ini bisa terjadi? **(SITUATION)**

Jawab:

2. Setelah studi literasi dan praktikum uji zat makanan, lengkapilah tabel di bawah ini dengan benar! **(SITUATION)**



No,	Zat Makanan	Fungsi	Sumber



3. Menurutmu bagaimana dampak yang terjadi jika kebutuhan zat gizi untuk tubuh manusia tidak terpenuhi?
(CLARITY)

Jawab:

Refined Carbs are BAD for you.

WHY??

Karbohidrat olahan (refined carbs) adalah karbohidrat yang telah melewati serangkaian proses pengolahan sehingga kehilangan kandungan serat, vitamin, dan mineralnya. Sehingga refined carbs tergolong sebagai makanan tinggi kalori yang miskin zat gizi.

Apa contoh makanan yang mengandung refined carbs??

Go check **Refined carbs: What they are, and how to avoid them**

[Click here!](#)



MENGANALISIS DAN MENGEVALUASI PROSES PEMECAHAN MASALAH

Setelah menjawab semua pertanyaan dan melakukan praktikum di atas, jawablah rumusan masalah yang kamu buat di awal pembelajaran. Berikanlah kesimpulan atas pembelajaran hari ini!

(OVERVIEW)

Jawab:

REMINDER

The food that you eat can be either the safest and most powerful form of medicine or the slowest form of poison. So, eat well.