

Nama

Tanggal

MAKANAN SEBAGAI SUMBER ENERGI



Makanan merupakan sumber energi bagi tubuh manusia. Jika asupan makanan baik dan cukup, maka tubuh dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Nutrisi makanan yang berperan sebagai sumber energi adalah karbohidrat, protein, dan lemak.

Perhatikan gambar berikut!



- 1 Berdasarkan gambar di atas, klasifikasikan kandungan nutrisi beberapa jenis makanan tersebut memberikan tanda centang (✓) pada tabel berikut ini. Gunakan buku siswa dan atau sumber belajar lainnya untuk memahami gambar tersebut.

Kandungan Nutrisi pada Makanan

No	Bahan Makanan	Karbohidrat	Protein	Lemak
1.	Oatmeal	✓		
2.				
3.				
4.				

NEXT ➡



No	Bahan Makanan	Karbohidrat	Protein	Lemak
5.				
6.				
7.	Telur		✓	✓
8.				
9.				
10.				

- 2 Setelah kalian mengisi tabel, deskripsikan kandungan nutrisi pada makanan secara umum beserta fungsi dan contohnya dalam kehidupan sehari-hari. Carilah informasi dari buku siswa dan atau sumber belajar lainnya. Tuliskan hasilnya pada tabel berikut!

Kandungan nutrisi dan fungsinya



No	Kandungan Nutrisi	Fungsi
1.	Karbohidrat	
2.	Protein	
3.	Lemak	



3 Berdasarkan penelusuran yang sudah dilakukan, kalian sudah bisa mendeskripsikan kandungan nutrisi pada makanan secara umum beserta fungsinya. Jawablah pertanyaan berikut ini terkait dengan pemahaman tersebut.

a. Mengapa tubuh harus mendapat asupan makanan setiap hari?



b. Apa yang tubuh dapatkan dari makanan?

c. Apa yang terjadi jika tubuh tidak makan beberapa hari?

d. Coba kalian jelaskan, apa yang terjadi jika kandungan nutrisi yang dimakan tidak seimbang atau tidak tercukupi dalam waktu yang lama?



Referensi :

Buku IPA Kelas VII Semester 1, Kur 2013, Kemdikbud
Modul PJJ IPA Kelas VII Semester 1, Kemdikbud
Samsiah Hayati - Kelas VIII - SMPN 1 Banjarbaru

