

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Yuk, kenali zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh mu !

Sekolah : SMA Negeri 6 Kundur
Kelas / Semester : XI MIPA / Ganjil
Mata Pelajaran : Biologi
Alokasi waktu : 2 x 45 menit
Materi : Zat Makanan

TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengerjakan e-LKPD ini peserta didik diharapkan mampu memahami zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Silahkan isi identitas pada kolom dibawah ini !

NAMA :

KELAS :

2. Kerjakan setiap aktivitas yang ada di LKPD ini dengan cermat.

3. Jika sudah selesai klik **"FINISH"**, pilih **"email and answers to my teacher "** dan masukkan alamat email berikut ini : sucimulvasari@gmail.com !

AKTIVITAS 1 : Kandungan Gizi Penting untuk Hidup Sehat

Lengkapilah paragraf di bawah ini artikel dibawah ini dengan pilihan jawaban yang tepat!

Pola dan gaya hidup modern cukup berpengaruh terhadap perubahan pola makan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan cepat saji cenderung lebih disukai karena dianggap lebih praktis saat dimasak dan dikonsumsi. Pada hakikatnya, tidak semua makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh karena mengandung kadar lemak berlebih yang cukup tinggi, serta tambahan bahan campuran makanan seperti pengemulsi makanan, pewarna makanan, hingga bahan pengawet yang berbahaya apabila dikonsumsi terlalu sering dan berlebihan.

Mengonsumsi makanan bergizi erat kaitannya dengan hidup sehat. Karena pola makan yang tepat dapat menunjang tercapainya berat badan yang ideal juga mengurangi risiko penyakit seperti diabetes, kardiovaskular dan jenis kanker lainnya. Mengonsumsi makanan bergizi tak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi suasana hati. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh manusia membutuhkan bermacam untuk menjaga tubuh tetap sehat dan pertumbuhan yang agar dapat berjalan dengan optimal.



AKTIVITAS 2 : MAKANAN YANG MENGANDUNG NUTRISI

Kebutuhan nutrisi anak sebenarnya mirip dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, hanya saja jumlahnya berbeda. Asupan nutrisi penting untuk anak terdiri dari makronutrien dan mikronutrien. Tercukupinya asupan nutrisi tersebut sangat berperan untuk menunjang tumbuh kembang anak.

Seperti halnya orang dewasa, anak-anak juga membutuhkan beragam nutrisi penting untuk tubuhnya, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Asupan gizi tersebut idealnya harus terdapat dalam menu makan anak sehari-hari.

Pasangkanlah makanan menjadi sumber karbohidrat, protein dan lemak pada tabel berikut !

Karbohidrat	Protein	Lemak



AKTIVITAS 3 : FUNGSI ZAT MAKANAN UNTUK TUBUH

Setiap individu membutuhkan makanan sebagai sumber energi untuk beraktifitas. Makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap kondisi fisiologis tubuh. Oleh karena itu, asupan makanan harus diperhatikan kualitas dan kuantitasnya. Kualitas ditentukan berdasarkan kandungan gizi dari komoditas pangan dimana di dalamnya terkandung beragam nilai gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kemudian kuantitas merupakan jumlah asupan makan yang diperlukan oleh tubuh sesuai dengan umur dan jenis kelamin.

Untuk memenuhi aspek kualitas dan kuantitas tersebut maka sekarang kita mengenal konsep Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA), artinya setiap makan yang dikonsumsi harus beragam komoditasnya, bernilai gizi yang baik bagi kesehatan tubuh, seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan aman dari cemaran yang berpotensi mengganggu Kesehatan.

Tarik garis untuk mencocokkan zat makanan dan fungsi nya bagi tubuh

Karbohidrat	Menunjang fungsi tubuh
Protein	Sumber energi
Lemak	Pembentukan tulang
Vitamin	Pembentukan sel-sel tang rusak
Mineral	Pelindung alat-alat tubuh



AKTIVITAS 4 : PENTINGNYA MENCIKUPI NUTRISI DALAM TUBUH

Fungsi utama nutrisi adalah untuk menjaga kesehatan tubuh manusia secara keseluruhan. Namun, secara spesifik, berikut adalah fungsi pentingnya bagi kesehatan tubuh: Mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia. Menjaga tingkat energi tubuh agar tetap optimal.

Pola makan yang sehat dan seimbang akan membantu tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup. Sebaliknya, pola makan yang tidak tepat bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti: Masalah pencernaan, Berat badan naik-turun, Meningkatkan risiko penyakit.

Selain nutrisi, air juga penting bagi tubuh karena membantu menyerap, mencerna, mengeluarkan, mendistribusikan nutrisi ke tubuh, dan mengatur suhu tubuh.

Simaklah video dibawah ini, kemudian tentukan pernyataan benar atau salah !



No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Gizi buruk dapat meningkatkan resiko stunting, perkembangan kognitif terganggu dan penyakit tidak menular saat meranjang dewasa		
2	Hasil survey Riskesdas dari Kemenkes RI tahun 2018 Angka Gizi pada tahun 2007 mencapai 5,4 % dan pada tahun 2008 menurun menjadi 5,2%		
3	Makanan yang tidak seharusnya ada pada asupan balita seperti soda, minuman rasa buah dan garam berlebihan		

DAFTAR PUSTAKA

<https://telemed.ihc.id/artikel-detail-152-8-Kandungan-Gizi-Penting-untuk-Hidup-Sehat.html>

<https://www.halodoc.com/artikel/nutrisi-jenis-dan-fungsinya-untuk-kesehatan-tubuh>

<https://youtu.be/OgmFQ3yGJXM?si=PUGB2gAke4U-0xaT>