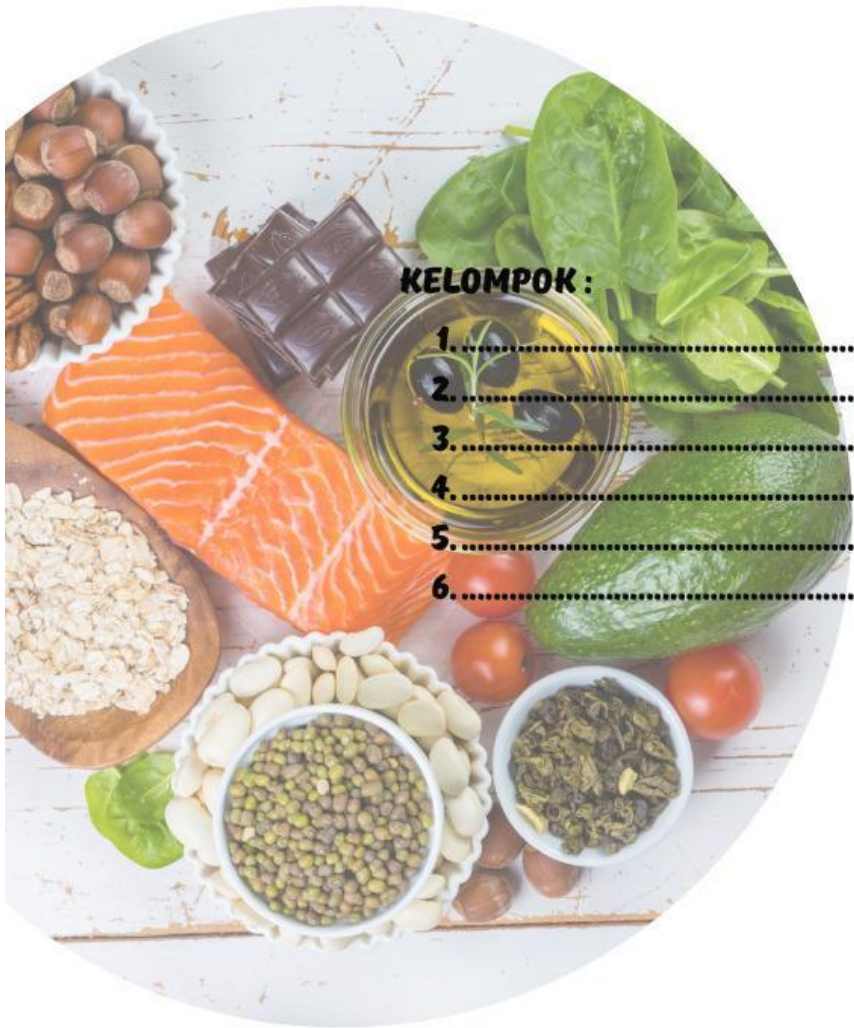


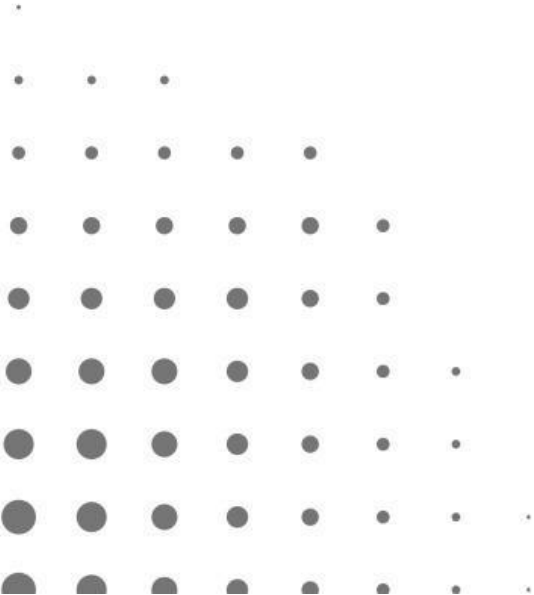
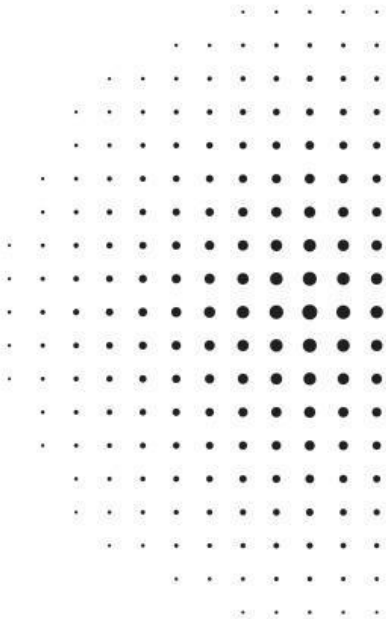


LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)



KELOMPOK :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



PETUNJUK Pengerjaan

Tujuan Pembelajaran

“

Melalui kegiatan diskusi dan percobaan peserta didik diharapkan mampu mengidentifikasi jenis-jenis bahan makanan serta kandungan bahan makanan dalam kehidupan sehari-hari.

”

Langkah-langkah Penyelesaian LKPD

- Bacalah dengan seksama petunjuk dan juga bacaan yang telah tersedia.
- Selesaikan permasalahan pada lembar selanjutnya.
- Diskusikan dengan teman kelompok Anda.
- Presentasikanlah hasil diskusi kelompok Anda.

Pendahuluan

Bacalah narasi berikut!

Setiap orang pasti pernah menjajal mengonsumsi makanan kemasan. Bisa berupa jus, makanan ringan, susu, hingga daging olahan. Selain itu, makanan kemasan jadi pilihan pekerja dengan aktivitas yang sibuk dan padat karena dinilai lebih praktis, tetapi perlu ketahui makanan kemasan memiliki banyak sekali kandungan bahan seperti terdapat MSG, formalin pada jenis makanan tertentu, dan pewarna makanan, serta lapisan lilin pada makanan kemasan guna menghindari makanan lengket. Makanan ringan juga termasuk dalam kelompok *ultra processed food* atau *highly processed food*. Banyaknya tahapan dalam proses produksi makanan kemasan mengakibatkan kandungan nutrisi didalamnya berkurang. Biasanya, produsen menyiasatinya dengan menambah vitamin, serat, dan mineral sintetis saat melalui tahapan fortifikasi.

(Sumber: <https://www.halodoc.com/>)

Seberapa seringkah kalian memakan makanan kemasan? Pernahkah kalian memperhatikan kandungan nutrisi dari makan kemasan yang kalian makan? Pernahkah kalian memikirkan efek yang ditimbulkan dari makanan kemasan tersebut terhadap kesehatan sistem pencernaan?

Mari kita temukan kandungan kandungan bahan makanan dalam kehidupan sehari-hari



Alat & Bahan

Kemasan mie instan, kemasan makanan ringan/snack dan kemasan minuman yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari

Langkah-Langkah Identifikasi

- Sediakanlah makanan kemasan mie instan, makanan ringan/snack dan minuman kemasan yang mudah kalian dapatkan disekitar lingkungan kalian.
- Pastikan makanan kemasan tersebut terdapat tabel daftar nutrisi.
- Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel nutrisi di kemasan makanan tersebut.
- Catatlah kandungan makanan tersebut pada tabel pengamatan.

Tabel Pengamatan

Tulislah kalori yang dihasilkan untuk setiap kemasan pada tabel pengamatan

No	Nama Produk	Indikator Nutrisi	Komposisi/Jumlah Kandungan Zat pada Kemasan	Total Kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
1		Karbohidrat		
		Protein		
		Lemak		
		Vitamin		
		Mineral		
2		Karbohidrat		
		Protein		
		Lemak		
		Vitamin		
		Mineral		
3		Karbohidrat		
		Protein		
		Lemak		
		Vitamin		
		Mineral		

Pertanyaan & Diskusi

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

Sebuah iklan makanan mengklaim bahwa produk mereka sangat sehat karena mengandung banyak serat, tetapi dalam daftar bahan makanan terdapat banyak gula tambahan. Jelaskan pendapatmu tentang pernyataan tersebut dan peran serat serta gula dalam tubuhmu!

Kesimpulan

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