Sistem Pencernaan

Kelas :
Nama Kelompok :

Oleh: Ni Putu Suma Wirati, S.Pd.
SMA Negeri 1 Amlapura

Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui diskusi kelompok siswa diharapkan dapat :

1. Menentukan Indeks Masa Tubuh (IMT)
2. Menyusun komposisi dengan gizi seimbang

Simaklah video dibawah ini!



Identifikasi Masalah:

Ceritakanlah (dengan metode 5W + 1H) kembali informasi yang Anda dapatkan pada video tersebut!

LIVEWORKSHEETS

Memeriksa Masalah

1. Menurut Anda, mengapa seseorang bisa mengalami obesitas?

2. Bagaimana cara untuk mencegah obesitas dan cara menanggulanginya jika sudah terjadi?

Merencanakan Solusi

Obesitas menjadi masalah kesehatan serius yang perlu mendapat perhatian. Untuk mengetahui apakah seseorang mengalami obesitas, salah satu cara yang umum digunakan adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan indikator yang diperoleh dari perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan. LAngkah mengitung IMT sebagai berikut

1. Mengukur berat badan dan tinggi badan
2. Lakukan perhitungan IMT dengan rumus
3. Analisislah hasil perhitungan dan kelompokkan pada kriteria yang sesuai
4. Tentukan berat badan ideal dengan rumus

No	Nama Praktikan	Usia	P/L	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (m)	BMI/ IMT	Kriteria	Berat Badan Ideal

Pertanyaan:

1. Dari hasil perhitungan IMT, adakah anggota kelompok Anda yang masuk ke dalam kriteria obesitas?

2. Ceritakan bagaimana pola makan dan aktivitas anggota kelompok dalam kebiasaan sehari- hari.

LIVEWORKSHEETS

Menganalisis Akar Masalah

Scan artikel di atas!

Observasilah jenis minuman kekinian yang mengandung soda ataupun pemanis yang sering Anda temukan di kantin sekolah, minimarket yang sering dikunjungi ataupun tempat lainnya. Analisislah jumlah kandungan gula yang tersaji di informasi nilai gizi kemudian sandingkan jika ukuran gram dalam ukuran sendok!

Foto Minuman	Jumlah Gula (Gram)	Ukuran Sendok

LIVEWORKSHEETS

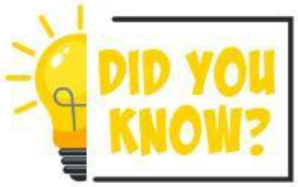
Solusi Akar Masalah

Menentukan Gizi Seimbang "Isi Piringku"

" ISI PIRINGKU"

LIVEWORKSHEETS

Refleksi



FACT



FIND



FEELING



FUTURE

LIVEWORKSHEETS