SMK HASSINA

HIDUP sehat





FASE E



Hidup Sehat Berawal dari Makanan Sehat Bernutrisi

PROJEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 1 "GAYA HIDUP SEHAT BERAWAL DARI MAKANAN SEHAT BERNUTRISI"

TUJUAN PEMBELAJARAN :

- **Meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat bernutrisi**
- **Melatih siswa untuk kreatif dalam mengkreasikan menu makanan sehat bernutrisi**

AYO AWALI PEMBELAJARAN HARI INI DENGAN MEMBACA AYAT-AYAT AL-QUR'AN DIBAWAH INI !

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُوا۟ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya :
"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu." (Al-Baqarah : 168)

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Artinya :
"Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah." (QS Al Baqarah : 172)

***Interpretasikan maknanya bersama fasilitator kalian ya!**

LIVEWORKSHEETS

UBUR-UBUR IKAN LELE,
SEBELUM LANJUT SIMAK VIDEO DIBAWAH DULU LEE!

SUDAH SELESAI? YUK ASAH PENGETAHUANMU MELALUI ASESMEN YANG ADA DIBAWAH INI !

KLIK DISINI !

Setelah selesai menyimak video tersebut, ayok tuliskan apa saja yang kamu dapatkan. untuk lebih jelasnya lihat LKPD 1.1 yang ada dibawah yaa!

LKPD 1.1

RINGKASAN MATERI DARI VIDEO/NARASUMBER

Nama : .....
Kelas : .....
Sumber : .....
Judul/Pembahasan Materi :
.....

*Tulis Jawabannya Dibuku Kalian Masing-masing yaa! ketika selesai Periksakan Jawabanmu pada Fasilitator yaa!

LIVEWORKSHEETS

SMK HASSINA

Tulis Jawabannya Dibuku Kalian Masing-masing yaa!

LKPD 1.2

NUTRISI DAN KANDUNGAN GIZI MAKANAN DI SEKITARKU

Anggota Kelompok :

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

TUJUAN :

1. Mengetahui jeniz gizi yang terkandung dalam makanan sehari-hariku
2. Mengetahui kebutuhan kalori berdasarkan berat badan

KEGIATAN 1 :

1. Temukan informasi kandungan gizi dari makanan yang kamu biasa konsumsi, contoh : bungkus mie, roti, atau minuman botol
2. Tulislah hasil observasimu dalam bentuk laporan dalam format di bawah ini (minimal 1 orang 1 jenis makanan/minuman yaa!)

A. KANDUNGAN GIZI PADA MAKANAN/MINUMAN

No	Nama/Merk	Gizi Zat Utama	Ket
		Energi total (Kkal)	
		Lemak Total (g)	
		Lemak Jenuh (g)	
		Protein (g)	
		Karbohidrat (g)	
		Gula (g)	
		Garam (mg)	

LIVEWORKSHEETS

SMK HASSINA

Tulis Jawabannya Dibuku Kalian Masing-masing yaa!

LKPD 1.2

NUTRISI DAN KANDUNGAN GIZI MAKANAN DI SEKITARKU

KEGIATAN 2 :

2.1 Isilah tabel di bawah ini, isi nama anggota kelompok kalian, berat badan, hitung IMT, dan kebutuhan kalori setiap harinya!

No	Nama	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (M)	IMT	Kategori IMT	Kebutuhan Kalori

2.2 Jika dalam sehari kamu mengonsumsi tiga bungkus mie instan saja, dapatkah makanan tersebut memenuhi kebutuhan kalori dari gizi harian kamu? Mengapa?

.....

.....

.....

Ket :

IMT : ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan.

Rumus menghitung IMT :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

IMT	KATEGORI
< 18,5	Berat badan kurang
18,5 – 22,9	Berat badan normal
≥ 23,0	Kelebihan berat badan
23,0 – 24,9	Beresiko menjadi obes

CARA MENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI

- Untuk menghitung kebutuhan kalori basal/KKB (kalori yang kita butuhkan untuk kegiatan sehari-hari) dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut :

- **LAKI-LAKI = 66 (13.7 x BB) + (5 x TB) – (6.8 x U)**
- **WANITA = 65.5 (9.6 x BB) + (1.7 x TB) – (4.7 x U)**

Keterangan :
BB = Berat Badan (Kg)
TB = Tinggi Badan (cm)
U = Umur

LIVEWORKSHEETS

SMK HASSINA

Tulis Jawabannya Dibuku Kalian Masing-masing yaa!

LKPD 1.3

KREASI MAKANAN SEHAT BERGIZI

Anggota Kelompok :

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

LAPORAN HASIL KREASI MAKANAN SEHAT BERNUTRISI

1. Nama Kreasi Menu

2. Alat dan Bahan

3. Alasan Mengkreasikan menu Tersebut

4. Kandungan Gizi pada menu yang dibuat

5. Modal yang dibutuhkan

6. Harga Jual Perporsi

LIVEWORKSHEETS

LKPD 1.3

KREASI MAKANAN SEHAT BERGIZI

TAHAP AKSI - MEMBUAT MEDIA PROMOSI

Ketentuan :

1. Siswa dapat membuatnya dalam bentuk media digital
2. Infografis berisi Promosi mengenai makanan yang akan dijual pada bazzar
4. Isi infografis tidak mengandung SARA dan pornografi
5. Waktu pembuatan poster adalah 3 JP (135 menit)
6. Merupakan karya ORIGINAL dan belum pernah diposting/
7. Penilaian infografis ini bersifat kelompok

Kriteria Penilaian didasarkan pada :

1. Isi/konten
2. Desain
3. Gambar
4. Ketersampaian Pesan
5. Kreatifitas dan Orisinalitas Karya

Contoh :



LIVEWORKSHEETS

PEMBAGIAN TEMA & ALAT YANG PERLU DISIPAKAN PADA PERTEMUAN BERIKUTNYA

PEMBAGIAN TEMA

Pertemuan berikutnya setiap kelas akan diberi tema yang berbeda untuk Kegiatan selanjutnya yaitu :

1. **Hidup Sehat Tanpa Rokok (FKK)**
   Menyusun poster anti rokok dan menyusun video singkat
2. **Say no to drug (AKC)**
   Infografis upaya pencegahan diri dari narkoba, Menyusun kampanye anti narkoba dalam bentuk video singkat
3. **Sekolahku Anti Bullying (TKJ)**
   Membuat kartu motivasi menyusun video singkat
4. **Hidup Sehat dengan Senam Kreasi (MP)**
   Menyusun konsep senam kreasi
5. **Bersihkan Hati dengan Siraman Rohani (AKT)**
   Membuat video Kiat mengobati penyakit hati : Mengaji, dan meyiapkan satu orang peserta didik untuk mengisi penyampaian tausiah setelah shalat dhuha.

HAL YANG PERLU DISIAPKAN

Pertemuan berikutnya silakan bawa alat tulis lengkap serta alat yang dibutuhkan untuk menggambar seperti penggaris, pensil, pensil warna, spidol, cat air dll.

LIVEWORKSHEETS