



# LKPD

## Zat Makanan dan Sistem Pencernaan

Tema: Manusia Memerlukan Makanan

Nama: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_



# Zat Makanan

Perhatikan gambar, isilah tabel di bawah ini.

| No. | Gambar                                                                              | Zat Makanan | Fungsi |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| 1.  |    | _____       |        |
| 2.  |  | _____       |        |
| 3.  |  | _____       |        |
| 4.  |  | _____       |        |

# Sumber Makanan

Hubungkan gambar di bawah ini dengan sumber makanan yang sesuai.



Nabati

Hewani

# Makanan Sehat dan Tidak

Berilah tanda (✓) centang pada gambar makanan yang menyehatkan.





## Pentingnya Gizi Seimbang

**Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar**



Mengapa tubuh memerlukan keseimbangan antara karbohidrat, protein, dan lemak, bukan hanya salah satu zat saja ?



Jelaskan mengapa kelebihan konsumsi lemak jenuh dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, sementara lemak tak jenuh justru disarankan dalam pola makan sehat ?



Seseorang sedang menjalani diet tinggi protein dan rendah karbohidrat. menurutmu, apakah pola makan tersebut baik untuk jangka panjang ? Berikan alasan ilmiah mu !



Buatlah rancangan menu makan selama satu hari untuk siswa SMA yang aktif secara fisik. Jelaskan alasan pemilihan setiap makanan berdasarkan zat gizi yg dibutuhkan







