NAMA /KELAS/ ABSEN :

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji: 22 g (1 sachet)
Sajian per kemasan: 1

JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	**90 kkal**	
Energi dari lemak	25 kkal	
		%AKG*
Lemak Total	**2.5 g**	**4%**
Kolesterol	0 mg	0%
Lemak jenuh	**1.5 g**	**7%**
Protein	**2 g**	**3%**
Karbohidrat total	**16 g**	**5%**
Serat pangan	1 g	2%
Gula total	**9 g**	
Sukrosa	4 g	
Laktosa	3 g	
Garam (natrium)	**45 mg**	**3%**
Vitamin dan mineral		
Vitamin D		20%
Vitamin B2 (Riboflavin)		25%
Vitamin B3 (Niasin)		30%
Vitamin B6 (Piridoksin)		35%
Vitamin B12 (Kobalamin)		30%
Vitamin C		20%
Kalsium		20%
Fosfor		20%
Zat Besi		15%

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

KEGIATAN 1 (INFORMASI NILAI GIZI PADA KEMASAN MAKANAN)

Nilai energi tiap zat gizi makro :
1 gram karbohidrat = 4 kalori
1 gram protein = 4 kalori
1 gram lemak = 9 kalori
vitamin, mineral dan air = 0 kalori

Cara menghitung jumlah kalori dalam tiap zat gizi = jumlah gram dalam kemasan X jumlah kalori tiap gramnya

Cara menghitung jumlah kalori total dalam 1 makanan kemasan
= jumlah sajian X energi total dalam makanan kemasan

BERDASARKAN MAKANAN KEMASAN YANG DIDAPATKAN TIAP KELOMPOK ANALISIS KANDUNGAN GIZINYA PADA TABEL BERIKUT

NAMA PRODUK	INDIKATOR NUTRISI	KANDUNGAN PADA KEMASAN(kalori)	TOTAL KALORI YANG DIHASILKAN UNTUK TIAP KEMASAN(kkal)
	KARBOHIDRAT		
	PROTEIN		
	LEMAK		
	VITAMIN		
	MINERAL		
	AIR		

LIVEWORKSHEETS

1.Setelah kalian melihat komposisi serta kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian identifikasi, apakah makanan instan kemasan tersebut cukup baik untuk memenuhi kebutuhan gizi harian kalian? Jelaskan!
JAWAB :

2.Seorang siswa remaja seperti kalian membutuhkan sekitar 2000-2500 kalori, analisislah apakah jika kalian mengonsumsi makanan kemasan tersebut sudah memenuhi kecukupan kebutuhan energi harian kalian? berikan alasanmu.
JAWAB :

KEGIATAN 2 (UJI KANDUNGAN ZAT MAKANAN)

KLIK LINK DI BAWAH INI

Setelah menonton video tersebut isilah tabel di bawah ini!

ZAT MAKANAN	LARUTAN INDIKATOR	WARNA AWAL UJI LARUTAN	PERUBAHAN WARNA
AMILUM (KARBOHIDRAT)			
PROTEIN			
LEMAK			
GLUKOSA			

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 3 (ZAT ADITIF PADA MAKANAN)

Carilah referensi materi tentang zat aditif pada makanan melalui buku paket IPA Kelas Halaman 42-43 atau melalui sumber lain seperti google dan youtube dan kemudian isilah tabel berikut ini !!

JENIS ZAT ADITIF	CONTOH ZAT	FUNGSI ZAT	BAHAYA /DAMPAK BAGI TUBUH
ZAT PEMANIS			
ZAT PEWARNA			
ZAT PENYEDAP			
ZAT PENGAWET			
ZAT PEMBERI AROMA			
ZAT PENGENTAL DAN PENGEMULSI			

AYO REFLEKSI

1.Dari kegiatan ini, apa hal baru yang kamu pelajari?

2.Apa pertanyaanyang masih ingin kamu ketahui tentang materi ini?

3.Bagaimana perasaanmu setelah mempelajari materi pada hari ini?

LIVEWORKSHEETS