Lembar Kerja Peserta Didik

NUTRISI UNTUK TUBUH KITA

Glucose

Calcium

Na

FAT

D

B12

Kelompok :

Nama Anggota :

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

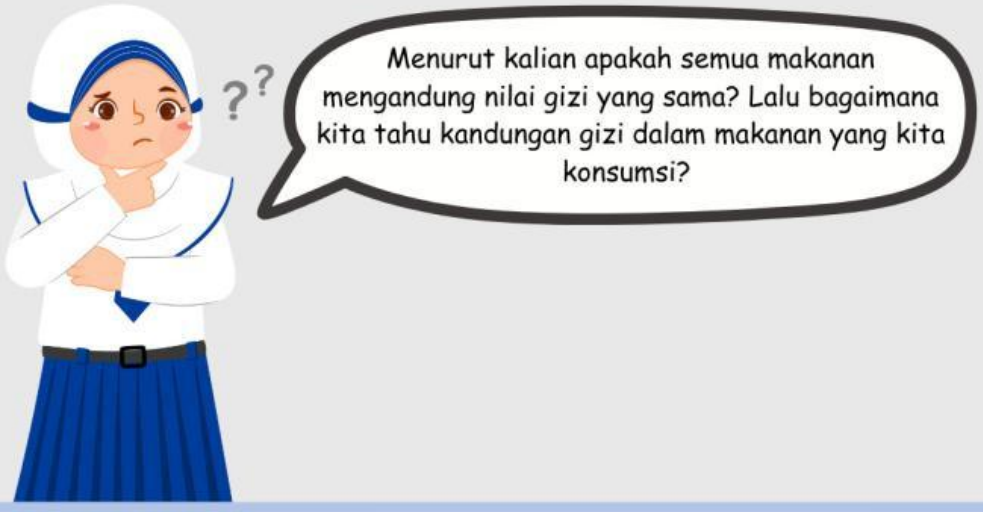
Ilmu Pengetahuan Alam Kelas VIII

LIVEWORKSHEETS

Proyek : Membuat laporan informasi kandungan gizi pada Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang dibagikan hari ini

Menentukan Pertanyaan Mendasar

Perhatikan gambar berikut ini!



LIVEWORKSHEETS

Mendesain Perencanaan Proyek

Sebelum membuat rancangan laporan informasi gizi pada "Makan Bergizi Gratis (MBG)" yang dikonsumsi hari ini, tentunya terlebih dahulu kalian melakukan desain perencanaan proyek agar lebih terarah!

Tuliskan langkah-langkah yang kalian rancang pada proyek pembuatan laporan informasi gizi ini!

No	Langkah-langkah yang dilaksanakan

Menyusun Jadwal

Sebelum melaksanakan proyek pembuatan produk edukasi terkait "Pentingnya mengkonsumsi makanan sehat", tentunya terlebih dahulu kalian melakukan Penjadwalan agar proyek terlaksana tepat waktu!

LIVEWORKSHEETS

Tentukan waktu yang kalian perlukan untuk beberapa tahapan berikut ini!

Tahapan	Waktu yang diperlukan (menit)
Perencanaan	
Pengumpulan Data/Investigasi	
Analisis Kandungan Gizi	
Pembuatan Laporan	
Presentasi	

Melaksanakan Investigasi

Agar laporan informasi gizi terkait "Makanan Bergizi Gratis" yang kalian rancang mampu menyajikan data yang akurat . Tentu kalian harus melakukan pengumpulan data terlebih dahualu!

Investigasi ini dilakukan untuk memperoleh informasi terkait pertanyaan-pertanyaan mendasar yang telah dirumuskan sebelumnya. Silahkan bekerja sama dengan teman sekelompokmu! Selamat mengerjakan!

1 Taukah kamu setiap makanan mengandung zat gizi yang disebut dengan nutrisi. Nutrisi yang dibutuhkan oleh manusia dikelompokkan menjadi dua, yaitu makronutrisi dan mikronutrisi.

Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat berdasarkan informasi yang telah kalian peroleh!

Apa yang dimaksud dengan makronutrisi?	
Apa yang dimaksud dengan mikronutrisi?	

LIVEWORKSHEETS

2 **Seret dan letakkan pada kotak disamping untuk mengelompokkan zat gizi yang termasuk dalam makronutrisi dan mikronutrisi berdasarkan informasi yang kamu peroleh!**

Letakkan di sini — **Makronutrisi**

Letakkan di sini — **Mikronutrisi**

3 **Perhatikan gambar makanan di bawah ini, kemudian kelompokkan nama makanan berdasarkan kandungan nutrisinya pada tabel yang tersedia!**

Kelompokkan nama makanan di atas berdasarkan kandungan nutrisinya pada tabel di bawah ini!

KARBOHIDRAT	PROTEIN	LEMAK	MINERAL	VITAMIN
1._____	1._____	1._____	1._____	1._____
2._____	2._____	2._____	2._____	2._____
3._____	3._____	3._____	3._____	3._____
4._____	4._____	4._____	4._____	4._____

LIVEWORKSHEETS

4 Mengidentifikasi sumber dan fungsi dari berbagai jenis nutrisi yang diperlukan tubuh.

Carilah informasi dari berbagai sumber referensi yang relevan, kemudian isilah tabel berikut ini dengan benar!

Karbohidrat	Jenis	Sumber	Fungfsi
	Sederhana		
	Kompleks		

Protein	Jenis	Sumber	Fungfsi
	Nabati		
	Hewani		

Lemak	Jenis	Sumber	Fungfsi
	Nabati		
	Hewani		

LIVEWORKSHEETS

Vitamin	Jenis	Sumber	Fungfsi
	Vitamin A		
	Vitamin C		
	Vitamin D		
	Vitamin E		
	Vitamin K		
	Vitamin B Complex (B1,B2,B3,B5,B6, B7,B9,B12)		

Mineral	Jenis	Sumber	Fungfsi
	Kalsium (Ca)		
	Kalium (K)		
	Natrium (Na)		
	Zat Besi (Fe)		

LIVEWORKSHEETS

Mengembangkan Produk

Untuk melihat menu MBG hari ini, contoh laporan dan mengumpulkan laporan informasi yang telah dibuat, silahkan mengakses barcode disamping!

SCAN HERE

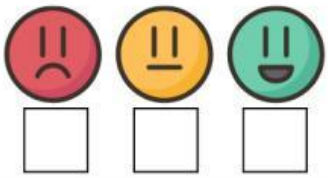
Evaluasi dan Refleksi

Apa pelajaran penting yang kalian dapat dari proyek ini?

Apa tantangan terbesar yang kalian hadapi saat pengerjaan proyek ini?

Bagaimana proyek ini membuat kalian lebih memahami pentingnya mengetahui kandungan nutrisi pada makanan sehari-hari?

Bagaimana perasaan kalian saat melaksanakan proyek ini?



LIVEWORKSHEETS