



## Aktivitas 1.2

### Ayo menghitung kebutuhan kalorimu!

Nama :

Kelas :

Nomor presensi :



#### Petunjuk kegiatan :

1. Bacalah petunjuk dan pertanyaan dengan saksama.
2. Isilah setiap kolom yang tersedia sesuai hasil pengamatan dan analisis kalian.
3. Kerjakan dengan teliti dan bertanggung jawab.
4. Periksa kembali jawaban sebelum mengumpulkan lembar kerja.

Setiap orang membutuhkan energi yang berbeda-beda untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Kebutuhan energi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia dan jenis kelamin. Ayo, tentukan kebutuhan kalori harianmu berdasarkan usia dan jenis kelaminmu!

#### 1. Berapa kebutuhan kalori harianku?

Berdasarkan materi yang telah kalian pelajari, tentukan kebutuhan kalori harian sesuai usia dan jenis kelamin kalian.

Usiaku saat ini:

tahun

Jenis kelaminku:

Kebutuhan kalori harianku adalah:

kkal/hari

## 2. Sarapan apa aku tadi pagi?

Ingat-ingat kembali menu sarapanmu hari ini. Tuliskan setiap menu beserta porsinya, lalu cari jumlah kalornya pada tabel menu makanan yang tersedia.

NO	Menu sarapan	Porsi	Kalori (kkal)
1	Nasi putih	100 gram	129 kkal
2			
3			
4			
5			

Total kalori sarapan  kkal

## 3. Susun menu makan siang dan malamku

Hitunglah sisa kalori yang masih dibutuhkan setelah sarapan, lalu susun menu makan siang dan malam dari tabel yang tersedia agar kebutuhan kalori harianmu terpenuhi.

Sisa kalori yang perlu dipenuhi:

**Kebutuhan kalori harian – Total kalori sarapan = Sisa kalori**

Sisa kalori yang perlu dipenuhi:

$$\boxed{\phantom{000}} - \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}} \text{ kkal}$$

### Menu makan siang

NO	Menu makan siang	Porsi	Kalori (kkal)
1			
2			
3			
4			
5			

Total kalori makan siang  kkal

### Menu makan malam

NO	Menu makan malam	Porsi	Kalori (kkal)
1			
2			
3			
4			
5			

Total kalori makan malam  kkal

#### 4. Apakah kalori harianku sudah terpenuhi?

Jumlahkan seluruh kalori dari sarapan, makan siang, dan makan malam. Kemudian bandingkan dengan kebutuhan kalori harianmu.

Total kalori harianku:

**Sarapan + makan siang + makan malam = total kalori harian**

Total kalori harianku:

$$\boxed{\phantom{000}} + \boxed{\phantom{000}} + \boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}} \text{ kkal}$$

Apakah total kalori harianku sudah memenuhi kebutuhan?

Sudah terpenuhi     Kurang dari kebutuhan     Melebihi kebutuhan

