



## PENGAYAAN

Nama :

Kelas :

Nomor presensi :

Bagi murid yang telah mencapai ketuntasan belajar, kerjakan soal pengayaan berikut untuk memperdalam pemahaman tentang makanan dan nutrisi! Jawablah setiap pertanyaan berdasarkan konsep yang telah dipelajari, sertakan alasan yang tepat!

### 1. Analisis Kandungan Nutrien

Seorang remaja setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji berupa ayam goreng, kentang goreng, dan minuman bersoda. Ia jarang mengonsumsi buah, sayur, dan air putih.

#### Pertanyaan:

Analisislah kandungan nutrisi yang kemungkinan berlebihan dan yang kurang dari pola makan tersebut! Jelaskan dampaknya terhadap kesehatan jika kebiasaan tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang lama!



## 2. Mengevaluasi Menu Bergizi Seimbang

Perhatikan menu makan siang berikut!

- Nasi putih
- Mi goreng
- Kerupuk
- Teh manis

### **Pertanyaan:**

Evaluasilah apakah menu tersebut sudah memenuhi prinsip gizi seimbang! Berikan alasanmu, kemudian usulkan menu makan siang yang lebih sehat dengan tetap menggunakan bahan makanan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar!

### 3. Merancang Perbaikan Pola Konsumsi

Seorang siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis dan makanan ringan tinggi gula hampir setiap hari. Ia jarang mengonsumsi buah, sayuran, maupun makanan yang mengandung protein.

#### Pertanyaan:

Rancanglah tiga perubahan kebiasaan makan yang dapat dilakukan siswa tersebut agar kebutuhan nutrisinya menjadi lebih seimbang! Jelaskan alasan ilmiah dari setiap perubahan yang kamu usulkan berdasarkan fungsi nutrisi bagi tubuh!

