Zat Gizi & ZAT ADITIF

Capaian Pembelajaran

Peserta didik dapat mengidentifikasi sistem organisasi kehidupan serta melakukan analisis untuk menemukan keterkaitan sistem organ dengan fungsinya serta kelainan atau gangguan yang muncul pada sistem organ tertentu (sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, dan sistem reproduksi).

Tujuan Pembelajaran

1. mengetahui tentang nutrien dan zat aditif yang terkandung dalam makanan
2. menganalisisi fungsi dan contoh makanan yang mengandung nutrien serta zat aditif
3. menganalisis nutrien dan zat aditif yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari

PETUNJUK PENGERJAAN!

Kerjakan soal-soal berikut dengan benar, bisa mencari referensi jawaban dari LKS, Buku paket, atau Internet jika ada yang kurang paham bisa ditanyakan kepada guru

SMP KELAS 8
SEMESTER GANJIL

LIVEWORKSHEETS

Zat Gizi

Apa itu zat gizi?

Zat gizi adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh.

JENIS-JENIS ZAT GIZI:

KARBOHIDRAT

Karbohidrat adalah sumber energi utama tubuh untuk aktivitas sehari-hari, seperti bergerak dan berpikir.

PROTEIN

Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, kulit, dan organ.

LEMAK

Lemak adalah sumber energi cadangan, melindungi organ tubuh, dan membantu penyerapan vitamin tertentu.

VITAMIN

Vitamin penting untuk fungsi tubuh seperti metabolisme, kekebalan, dan pertumbuhan.

MINERAL

Mineral seperti kalsium dan zat besi membantu fungsi organ dan pembentukan tulang.

LIVEWORKSHEETS

HUBUNGKAN NUTRIEN BERIKUT DENGAN FUNGSI YANG BENAR

proses pembentukan sel, membantu reaksi kimia tubuh, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh

Sumber energi utama tubuh

Membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh, membantu pertumbuhan

Cadangan energi,

Menjaga kesehatan mata, kulit, dan daya tahan tubuh

Membantu metabolisme makanan dan menjaga fungsi saraf

Meningkatkan daya tahan tubuh, kesehatan gigi dan mulut

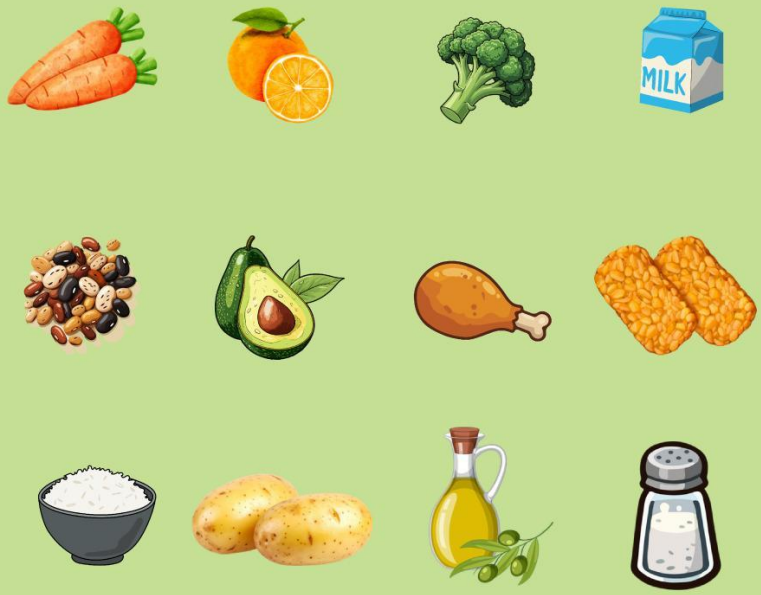
Membantu penyerapan kalsium dan kesehatan tulang serta gigi

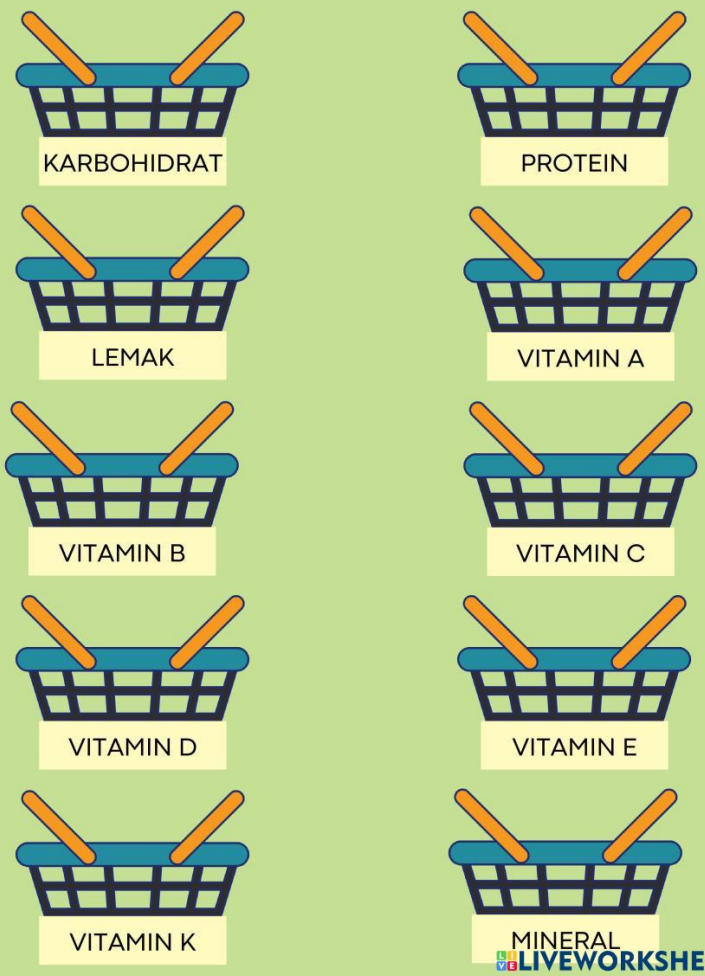
sebagai antioksidan dan menjaga kesehatan kulit

Membantu proses pembekuan darah

LIVEWORKSHEETS

MASUKKAN MAKANAN BERIKUT KE KERANJANG YANG TEPAT





LIVEWORKSHEETS

Zat ADITIF

Apa itu zat aditif?

segala jenis bahan yang ditambahkan dengan sengaja ke dalam makanan dengan tujuan menambah dan memperkuat rasa, warna lebih menarik, mengawetkan, memberi aroma, mengentalkan, dan menegemulsi bahanmakanan

JENIS-JENIS ZAT ADITIF:

PEMANIS

Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, kulit, dan organ.

PEWARNA

Lemak adalah sumber energi cadangan, melindungi organ tubuh, dan membantu penyerapan vitamin tertentu.

PENGAWET

Vitamin penting untuk fungsi tubuh seperti metabolisme, kekebalan, dan pertumbuhan.

PENYEDAP

Mineral seperti kalsium dan zat besi membantu fungsi organ dan pembentukan tulang.

LIVEWORKSHEETS

HUBUNGKAN ZAT ADITIF BERIKUT DENGAN FUNGSI YANG BENAR

PEMANIS

Meningkatkan cita rasa atau aroma makanan

PENYEDAP

Memberikan rasa manis pada makanan atau minuman

PEWARNA

Menghambat pertumbuhan mikroorganisme sehingga makanan lebih awet

PENGAWET

Memberikan atau memperbaiki warna makanan

TULISKAN NAMA SNACK YANG BIASA KALIAN MAKAN DAN TULISKAN ZAT ADITIF APA YANG ADA DIDALAMNYA

NAMA SNACK	
PEWARNA	
PEMANIS	
PENGAWET	
PENYEDAP	

LIVEWORKSHEETS

MASUKKAN ZAT ADITIF BERIKUT KE KERANJANG YANG TEPAT

PEMANIS

PEWARNA

PENGAWET

PENYEDAP

LIVEWORKSHEETS