

LKPD NUTRISI MAKANAN

KELAS VIII

1. Apa itu Nutrien?

2. Perhatikan 6 kategori nutrisi berikut!

Nutrien	Fungsi
Karbohidrat	Cadangan energi, menjaga organ dari benturan, isolator untuk mempertahankan panas tubuh, memelihara kesehatan kulit dan rambut, serta membentuk sel membran
Lemak	Sumber energy utama dan bahan dasar bagian sel
Protein	mengatur suhu normal tubuh dan untuk membantu pembuangan sampah sisa metabolisme.
Vitamin	melakukan seluruh proses kimia di dalam tubuh
Mineral	memelihara fungsi sistem tubuh
Air	membangun tubuh atau pembentuk struktur tubuh.

3. Pasangkan tipe lemak berikut dengan peranannya

Lemak jenuh	meningkatkan kadar kolesterol dalam darah
Lemak tak jenuh	Jika berlebihan mengkonsumsinya, kadar kolesterol akan meningkat
Lemak trans	mengontrol kadar kolesterol dalam darah

4. Pasangkan jenis vitamin dan fungsinya berikut

A		Membantu memelihara sel darah merah
B		Memelihara kesehatan gigi dan tulang
C		Membantu pembekuan darah
D		Membantu pertumbuhan secara normal
E		Memelihara kesehatan kulit, tulang, gigi, dan rambut
K		Membantu pembentukan jaringan, Melawan infeksi, Memelihara sistem kekebalan tubuh

5. pasangkan jenis mineral dan fungsinya berikut!

besi		memelihara otot dan sistem saraf
kalsium		Penyusun sel darah merah
magnesium		membentuk dan memperkuat tulang dan gigi kalian

6. Perhatikan bahan makanan berikut dan tentukan kandungannya!



