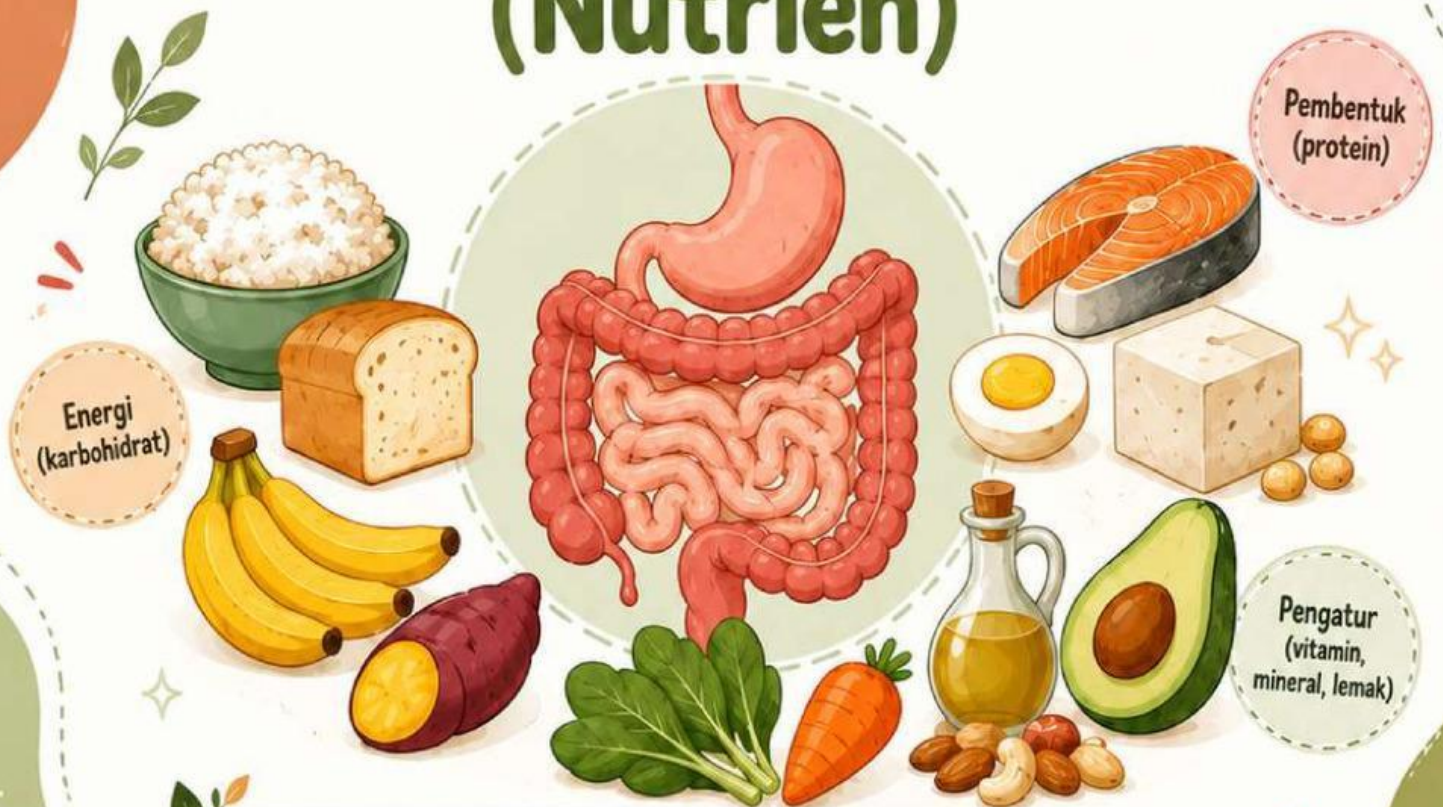


Lembar Kerja Peserta Didik

Makanan dan Sistem Pencernaan Manusia (Nutrien)



Nama Anggota Kelompok:

1

2

3

4

5

Kelas / Kelompok:

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NUTRIEN



Tujuan Pembelajaran

1. Mengidentifikasi jenis-jenis zat gizi (nutrien)
2. Menentukan fungsi setiap nutrien bagi tubuh
3. Menganalisis kandungan gizi dalam menu makanan sehari-hari



Aktivitas 1



Identifikasi zat gizi yang terkandung dalam makanan berikut!



































Aktivitas 2

Hubungkan jenis-jenis nutrisi sesuai dengan fungsinya!!

Karbohidrat	☐	☐	Mengatur metabolisme, menjaga daya tahan tubuh
Lemak	☐	☐	Sebagai sumber energi utama bagi tubuh
Protein	☐	☐	Pertumbuhan, Pembentuk struktur tubuh dan memperbaiki sel rusak
Vitamin	☐	☐	Pengatur suhu, pelarut zat
Mineral	☐	☐	Memproteksi organ tubuh manusia dari benturan
Air	☐	☐	Melakukan seluruh proses kimia dalam tubuh



Aktivitas 3



1



karbohidrat:
protein:
lemak:
mineral:
vitamin:

2



karbohidrat:
protein:
lemak:
mineral:
vitamin:

3



karbohidrat:
protein:
lemak:
mineral:
vitamin:



Aktivitas 4



Senin pagi, Raka terburu-buru berangkat ke sekolah. Ia tidak sempat sarapan dan hanya membawa uang Rp15.000.

Saat istirahat, Raka membeli nasi, ayam goreng, kerupuk, dan es teh manis. Ia merasa sudah memilih makanan yang lengkap karena menurutnya ada nasi sebagai sumber tenaga dan ayam sebagai lauk. Saat melihat bekal Raka, Sinta berkata, **“Memangnya kamu sudah mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh?”**

Raka pun penasaran. Mereka kemudian memutuskan untuk menjadi **“Detektif Nutrisi”** dan menyelidiki makanan yang mereka konsumsi.

1. Identifikasilah jenis nutrisi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air) yang terdapat dalam makanan Raka.

2. Apakah satu makanan hanya mengandung satu jenis nutrisi? Jelaskan dan berikan contoh yang ada di menu makanan Raka!

3. Nutrisi apa yang paling mungkin banyak diperoleh Raka dari menu tersebut?

4. Jika kamu menjadi Raka, makanan apa yang akan kamu tambahkan atau ubah? Jelaskan berdasarkan kandungan nutrisinya.



Kesimpulan

Setelah melakukan diskusi dan menyelesaikan setiap aktivitas, dapat disimpulkan bahwa: makanan yang kita konsumsi mengandung berbagai jenis nutrien, yaitu

_____ Setiap nutrien

memiliki fungsi yang _____ dan dibutuhkan tubuh untuk

_____ dan _____

Satu jenis makanan dapat mengandung _____ nutrien. Oleh karena

itu, kita perlu memilih makanan yang bergizi _____ agar kebutuhan nutrien tubuh dapat terpenuhi.