



Makanan Sehat untuk Tubuhku

Nama Kelompok :

Anggota :

TUJUAN PEMBELAJARAN

Murid mampu merancang menu makanan sehat dan seimbang dengan memperhatikan keberagaman zat gizi secara tepat.

PETUNJUK Pengerjaan

1. Bacalah kasus dengan teliti.
2. Kerjakan setiap aktivitas bersama kelompok.
3. Amati gambar dan informasi yang tersedia.
4. Diskusikan jawaban sebelum menentukan pilihan.
5. Kerjakan aktivitas sesuai petunjuk.

KASUS

Raka sering memilih makanan yang ia sukai. Saat membawa bekal, ia biasanya memilih nasi, ayam goreng, mi goreng atau mi instan, serta minuman manis. Raka jarang makan sayur dan buah. Ia ingin membuat bekal yang lebih sehat dan seimbang, tetapi belum tahu makanan apa saja yang perlu ditambahkan atau diubah.



AKTIVITAS 1 – ANALISIS MAKANAN (C4)

Amati gambar makanan berikut! Lalu, lengkapi tabel dengan memberi tanda centang (✓) pada jenis zat gizi yang diperoleh dan fungsi bagi tubuh yang tepat.



Nasi



Telur



Ayam



Sayur



Buah



Susu



Mi instan



Minuman kemasan

Makanan	Jenis Zat Gizi				Fungsi bagi Tubuh		
	Karbohidrat	Protein	Lemak	Vitamin & Mineral	Sumber energi	Pertumbuhan & perbaikan tubuh	Menjaga kesehatan tubuh
Nasi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Telur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ayam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sayur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buah	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Susu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi instan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Minuman kemasan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Informasi Nilai Gizi (Bahan Analisis Kelompok)

1. Mi Instan (1 bungkus siap saji ± 70 g)

Kandungan	Keterangan
Karbohidrat	Tinggi → sumber energi
Protein	Ada, tetapi jumlah lebih sedikit
Lemak	Ada → sumber energi cadangan
Gula	Perlu diperhatikan
Energi	± 320 kkal



2. Minuman Manis Kemasan (1 botol 250 ml)

Kandungan	Keterangan
Gula	Tinggi → memberi energi cepat
Protein	Sangat sedikit
Vitamin & mineral	Tidak banyak
Energi	± 110 kkal



Berdasarkan informasi di atas, jawablah dengan memberi tanda centang (✓).

1. Zat gizi apa yang paling banyak terdapat pada makanan tersebut?
☐ Karbohidrat ☐ Protein ☐ Lemak ☐ Gula
2. Apakah makanan tersebut sudah cukup memenuhi kebutuhan tubuh jika dikonsumsi sendiri?
☐ Ya ☐ Tidak
3. Makanan apa yang perlu ditambahkan agar lebih seimbang?
☐ Sayuran ☐ Buah ☐ Lauk/protein ☐ Susu

AKTIVITAS 2 – EVALUASI MENU RAKA (C5)

Perhatikan menu bekal yang biasa dipilih Raka berikut!



Nasi

+



Ayam goreng



Mi instan

+



Minuman manis

1. Apakah menu Raka sudah beragam dan seimbang?

- ☐ Sudah
☐ Belum

2. Apa yang masih kurang?

- ☐ Sayuran
☐ Buah
☐ Lauk/protein
☐ Makanan pokok

3. Apa yang perlu diperbaiki?

- ☐ Menambahkan sayuran
☐ Menambahkan buah
☐ Mengurangi makanan yang berlebihan
☐ Mengganti salah satu pilihan makanan

AKTIVITAS 3 – RANCANG MENU SEHAT (C6)

Tantangan untuk Kelompok!

Setelah menganalisis makanan dan mengevaluasi menu Raka, sekarang saatnya kalian menjadi "Perancah Menu Sehat".

Rancanglah satu menu makanan yang sehat dan seimbang untuk Raka dengan memperhatikan keberagaman zat gizi.

Gunakan pengetahuan kalian tentang zat gizi, fungsi zat gizi, dan hasil evaluasi pada Aktivitas 2 untuk membantu merancang menu.

Pada lembar berikutnya:

- ★ pilih makanan pokok;
- ★ pilih lauk/protein;
- ★ pilih sayuran;
- ★ pilih buah;
- ★ susun makanan pada piring;
- ★ pastikan menu kalian beragam dan seimbang.

Produk akhir:

Rancangan menu makanan sehat dan seimbang dalam bentuk gambar piring.

