

LKPD

Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial untuk SD/MI Kelas 6

Makanan Sehat untuk Tubuhku

Nama : _____
Kelas : _____



Petunjuk Umum

1. Bacalah setiap petunjuk dengan seksama sebelum mengerjakan
2. Kerjakan setiap bagian secara berurutan, dari bagian A, B, C, hingga D
3. Tuliskan jawaban dengan jelas sesuai perintah



A. Ayo Pahami Konsep Gizi Seimbang



Petunjuk Pengisian

Perhatikan penjelasan dari guru, kemudian lengkapi pertanyaan berikut dengan benar!

1. Menurut pemahaman kalian, apa yang dimaksud dengan Gizi Seimbang?

2. Mengapa tubuh perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang?

3. Amati "Piring Makanan" kalian, apakah makanan tersebut sudah memenuhi kebutuhan gizi tubuh?

B. Ayo Kenali Nutrisinya



Petunjuk Pengisian

Perhatikan ilustrasi yang disajikan guru, kemudian lengkapi kolom di bawah sesuai ilustrasi tersebut?

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Nutrisi apa saja yang terdapat pada makanan di "Piring Makanan" kalian?

C. Ayo Cek Isi Piringku



Petunjuk Pengisian

Perhatikan penjelasan guru tentang Pedoman "Isi Piringku", kemudian ikuti langkah di bawah dengan baik!

1. Pindahkan komponen makanan dari "Piring Makananku" ke "Papan Isi Piringku" secara bergantian
2. Amati susunan makanan yang sudah dipindahkan, kemudian jawab pertanyaan berikut.
 - a. Apa saja komponen makanan pada "Piring Makananku" milik kelompok kalian?
Makanan Pokok :
Lauk-pauk :
Sayur-mayur :
Buah-buahan :
 - b. Menurut kalian, apakah sudah sesuai dengan pedoman "Isi Piringku"?
☐ Sudah ☐ Belum
 - c. Jika belum sesuai, makanan apa yang perlu ditambahkan atau dikurangi agar sesuai dengan pedoman Isi Piringku

D. Detektif Label Gizi



Petunjuk Pengisian

Amati label informasi gizi pada jajanan yang diberikan oleh guru, kemudian selesaikan tugas di bawah ini!

Nama Jajanan: _____

Informasi pada label kemasan:

Informasi Gizi	Keterangan
Takaran saji	
Kandungan gula	
Kandungan garam/natrium	
Kandungan lemak	
% AKG (jika ada)	

Bagaimana kandungan GGL pada jajanan tersebut? Tuliskan saran konsumsi seharusnya sesuai Anjuran Konsumsi GGL!
