

Misteri Gizi dan Isi Piringku

D-STAR Digital • D-STAR AI Food Explorer • Isi Piringku

Nama/kelompok: _____

Kelas: _____

Anggota: _____

Tanggal: _____

Tujuan misi: Selidiki zat gizi dan sumbernya, gunakan AI sebagai alat bantu mengenali jenis makanan, lalu susun satu porsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang.

1 Kenali zat gizi dan sumbernya

Gunakan D-STAR Digibook. Satu makanan dapat mengandung lebih dari satu zat gizi.

Zat gizi	Fungsi sederhana	Contoh sumber makanan
Karbohidrat		
Protein		
Lemak		
Vitamin		
Mineral		
Air		
Serat		

2 Uji jenis makanan dengan D-STAR AI Food Explorer

Gunakan kamera atau gambar makanan pada D-STAR AI Food Explorer yang telah terintegrasi di website D-STAR. Catat hasil pengamatanmu.

Makanan yang diuji	Hasil klasifikasi AI	Zat gizi yang mungkin dikandung	Apakah hasilnya sesuai?

Apakah hasil klasifikasi AI sudah cukup untuk menentukan kandungan zat gizi suatu makanan? Mengapa kita tetap perlu memeriksa informasi dari sumber terpercaya?

Misteri Gizi dan Isi Piringku

Lanjutan • Isi Piringku • Menyusun makanan beragam dan bergizi seimbang

Nama/kelompok: _____

Kelas: _____

Anggota: _____

Tanggal: _____

3 Amati Isi Piringku

Amati gambar Isi Piringku berikut. Perhatikan pembagian piring dan contoh makanan pada setiap kelompok.



Berdasarkan gambar, tuliskan contoh makanan yang dapat kamu pilih pada setiap kelompok.

Komponen Isi Piringku	Contoh makanan yang dipilih	Zat gizi yang diperoleh
Makanan pokok		
Lauk-pauk / sumber protein		
Sayuran		
Buah-buahan		
Minuman: air putih		

4 Susun satu porsi Isi Piringku

Susun satu porsi makananmu sendiri yang beragam dan bergizi seimbang berdasarkan contoh Isi Piringku.

Bagian	Makanan yang dipilih	Zat gizi yang diperoleh	Alasan
Makanan pokok			
Lauk-pauk			
Sayuran			
Buah-buahan			

Misteri Gizi dan Isi Piringku

Lanjutan • Analisis dan Refleksi

Nama/kelompok: _____

Kelas: _____

Anggota: _____

Tanggal: _____

5 Rencanakan menu bergizi seimbang

Buat satu contoh menu untuk satu kali makan berdasarkan prinsip Isi Piringku.

Komponen	Menu yang saya rencanakan	Alasan pemilihan
Makanan pokok		
Lauk-pauk		
Sayuran		
Buah-buahan		
Air putih		

6 Refleksi

Zat gizi apa saja yang dibutuhkan tubuh? Berikan contohnya.

Apa yang dapat kamu lakukan agar makanan sehari-hari lebih beragam dan bergizi seimbang?

Informasi apa yang paling membantumu menyusun menu: hasil AI, D-STAR Digibook, atau gambar Isi Piringku? Jelaskan.

7 Kesimpulan

Tuliskan kesimpulanmu tentang hubungan antara makanan yang beragam dan pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh.
