

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK
(02/MA.11.3.1/BIO)
MAKANAN

A. Tujuan :

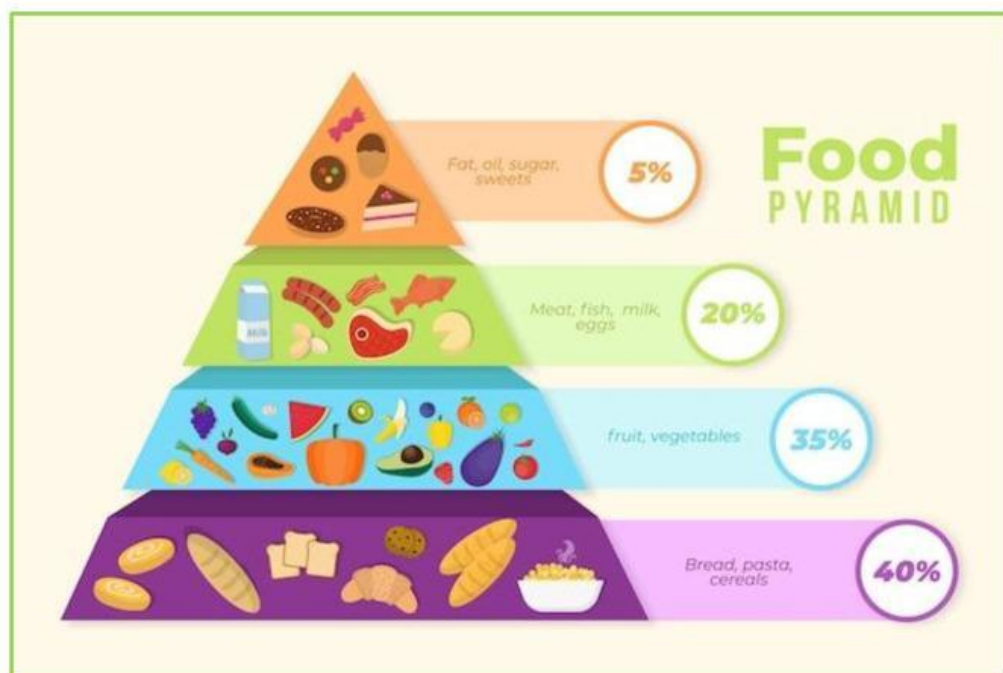
- Peserta didik dapat mendeskripsikan fungsi zat makanan bagi tubuh manusia.
- Peserta didik dapat menghitung indeks masa tubuh (IMT) dan menentukan berat badan yang ideal.
- Peserta didik dapat menghitung kebutuhan minimal energi (BMR) untuk waktu selama 24 jam.
- Peserta didik dapat menyusun menu makan sehat dan seimbang untuk sehari-hari.

B. Bahan Diskusi :

Perhatikan gambar berikut!



Gambar-1: Gizi Seimbang.



Gambar-2: Piramida Makanan.

C. Langkah Kegiatan :

- Diskusikan dalam kelompok, kemudian lakukan eksplorasi konsep tentang zat makanan.
- Mengidentifikasi masalah yang terkait dengan zat makanan sebanyak mungkin dalam bentuk hipotesis-hipotesis, kemudian dipilih salah satunya.
- Lakukan studi literat, wawancara dengan narasumber, atau observasi untuk mengumpulkan informasi/data yang relevan untuk membuktikan benar tidaknya hipotesis.
- Silakan pelajari bahan bacaan tentang zat makanan dan fungsinya bagi tubuh manusia melalui alamat link berikut: <https://www.amongguru.com/macam-macam-zat-makanan-dan-fungsinya-pada-manusia-dilengkapi-gambar/> dan tentang cara menghitung BMR, BMI, dan berat badan ideal melalui alamat link berikut: <https://kumparan.com/kabar-harian/cara-menghitung-bmi-untuk-pengukuran-berat-badan-ideal-1xW2MNZyjZ7/full>
- Mengumpulkan semua informasi/data hasil bacaan, wawancara, dan observasi selanjutnya diolah, diklasifikasikan, dan ditafsirkan pada tingkat kepercayaan tertentu.
- Melakukan pemeriksaan secara cermat untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis yang telah ditetapkan dengan temuan alternatif, dihubungkan dengan hasil pengolahan data, kemudian ditarik kesimpulannya.
- Komunikasikan hasil diskusi dan kerja kelompok pada guru mata pelajaran dalam bentuk laporan/portofolio untuk diasesmen.

D. Pertanyaan dan Hasil Kegiatan :

1. Cermati kedua gambar di atas! Identifikasilah kelompok-kelompok zat makanan tersebut berdasarkan kebutuhan yang seimbang bagi tubuh kita (manusia)!
2. Deskripsikan fungsi esensial kelompok-kelompok zat makanan tersebut bagi tubuh manusia!

3. Hitunglah: (*masing-masing anggota kelompok*)
- Berat badan ideal Anda berdasarkan indeks massa tubuh (IMT)! Bagaimanakah rumus untuk menghitung IMT dan menentukan berat badan Anda yang ideal? Jelaskan!
Hasil IMT masukkan ke dalam tabel termasuk kategori apa?
 - Kebutuhan minimal energi (BMR) Anda untuk kebutuhan selama 24 jam!
Hitung BMR masukkan ke dalam tabel
4. Susunlah menu makanan (*masing-masing anggota kelompok*) untuk jangka waktu 3 (tiga) hari yang meliputi makan pagi, siang, dan malam, berdasarkan piramida makanan/gizi seimbang untuk mencapai kesehatan optimal.
Tabel menu makan selama 3 hari

Hari	Menu	Kandungan
1		
2		
3		