

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK “ZAT MAKANAN”



Nama :

Kelas :

# Kegiatan



## Keterampilan Analisis : Menelaah

### 1. Perhatikan gambar kemasan makanan berikut !



| INFORMASI NILAI GIZI                            |        |       |
|-------------------------------------------------|--------|-------|
| Takaran saji 1 pak (225 ml)                     |        |       |
| Jumlah Sajian per Kemasan : 1                   |        |       |
| Jumlah PER SAJIAN                               |        |       |
| Energi Total 160 kkal Energi dari Lemak 45 kkal |        |       |
|                                                 |        | %AKG* |
| Lemak Total                                     | 5 g    | 8%    |
| Lemak Jenuh                                     | 3 g    | 10%   |
| Kolesterol                                      | 15 mg  | 5%    |
| Protein                                         | 5 g    | 9%    |
| Karbohidrat Total                               | 24 g   | 7%    |
| Gula                                            | 19 g   |       |
| Sukrosa                                         | 13 g   |       |
| Natrium                                         | 125 mg | 8%    |
| Kalium                                          | 300 mg | 6%    |
| Vitamin A                                       |        | 35%   |
| Vitamin D3                                      |        | 40%   |
| Vitamin E                                       |        | 8%    |
| Vitamin B1                                      |        | 20%   |
| Vitamin B2                                      |        | 20%   |
| Vitamin B3                                      |        | 25%   |
| Vitamin B5                                      |        | 30%   |
| Vitamin B6                                      |        | 25%   |
| Vitamin B12                                     |        | 25%   |
| Kalsium                                         |        | 20%   |
| Fosfor                                          |        | 20%   |
| Magnesium                                       |        | 8%    |
| Iodium                                          |        | 30%   |
| Selenium                                        |        | 20%   |



| INFORMASI NILAI GIZI                                                               |                   |        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|
| Takaran Saji 1 Sajian per Kemasan Energi Total 280 kkal Energi dari Lemak 130 kkal |                   |        |
|                                                                                    | Jumlah PER SAJIAN | % AKG* |
| Lemak Total                                                                        | 14 g              | 21%    |
| Kolesterol                                                                         | 0 mg              | 0%     |
| Lemak Jenuh                                                                        | 7 mg              | 14%    |
| Protein                                                                            | 8 g               | 13%    |
| Vitamin A                                                                          |                   | 30%    |
| Vitamin B1                                                                         |                   | 25%    |
| Vitamin B2                                                                         |                   | 30%    |
| Vitamin B6                                                                         |                   | 25%    |
| Vitamin B12                                                                        |                   | 25%    |
| Kalsium                                                                            |                   | 20%    |
| Fosfor                                                                             |                   | 20%    |
| Magnesium                                                                          |                   | 8%     |
| Iodium                                                                             |                   | 30%    |
| Selenium                                                                           |                   | 20%    |

Makanan di atas merupakan makanan yang sering dikonsumsi sehari-hari. Analisislah apakah jika mengonsumsi dua makanan kemasan tersebut sudah memenuhi kecukupan energi harian ?

**Jawaban :**

**Keterampilan Interpretasi : Menguraikan**

**2. Perhatikan video berikut ini !**

**Dari kasus tersebut kandungan zat makanan apa yang sangat berperan dalam memicu penyebab gangguan gizi atau kekurangan gizi pada anak ?**

**Jawaban :**

## Keterampilan Inferensi : Menyimpulkan

## 3. Bacalah wacana mengenai stunting berikut ini !

**Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi  
P2PTM Kemenkes RI**

Sebagian besar masyarakat mungkin belum memahami istilah yang disebut stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan sebagai faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti kita ketahui, genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik), dan pelayanan kesehatan.

Dengan kata lain, stunting merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah. Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. “Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam pencegahan stunting, yaitu perbaikan terhadap pola makan, pola asuh, serta perbaikan sanitasi dan akses air bersih”, tutur Menteri Kesehatan RI, Nila Farid Moeloek, di Jakarta (7/4).

Carilah informasi di internet serta kaitkan dengan zat makanan !

- a. Jelaskan menurut pendapatmu apa penyebab terjadinya stunting pada tubuh anak ?

**Jawaban :**

- b. Apa yang dapat kamu simpulkan mengenai pengaruh gizi terhadap pertumbuhan tubuh dan dampaknya bagi kesehatan ?

**Jawaban :**

## Keterampilan Evaluasi : Menilai

4. Perhatikan tabel vitamin-vitamin yang larut dalam lemak berikut !

| No | Nama Vitamin | Sumber                                                                       | Fungsi                                                                           | Akibat kekurangan                                                          |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Vitamin A    | Hati, kuning telur, mentega, sayuran hijau, wortel, mangga, nanas, ubi jalar | Menjaga kesehatan kornea mata dan permukaan epitel, pertumbuhan dan perkembangan | Keratinisasi sel-sel epitel, konjungtivasi mata, rabun senja dan kebutaan. |
| 2  | Vitamin D    | Kuning telur, cream, mentega, minyak ikan, keju                              | Membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang                                     | Darah sulit membeku                                                        |
| 3  | Vitamin E    | Minyak kecambah gandum dan biji-bijian                                       | Memelihara integritas membran sel, sintesis DNA                                  | Hemolisis, eritrosit, kemandulan, kehilangan koordinasi reflex otot        |

Berdasarkan tabel diatas, apakah menurutmu nama vitamin serta akibat kekurangannya sudah benar ? jika benar, berikan alasanmu ! dan jika salah, lakukan perbaikan pada tabel dibawah !

**Jika benar**

**Jawaban :**

**Jika salah**

| NO | Nama Vitamin | Sumber | Fungsi | Akibat Kekurangan |
|----|--------------|--------|--------|-------------------|
| 1  | Vitamin A    |        |        |                   |
| 2  | Vitamin D    |        |        |                   |
| 3  | Vitamin E    |        |        |                   |

## Keterampilan Eksplanasi : Memberi Argumen

## 5. Bacalah pernyataan mengenai teknik Boiling dibawah ini !



Teknik boiling merupakan teknik mengolah makanan menggunakan cairan yang sudah mendidih. Buih diatas permukaan masakan harus dibuang, agar tidak menurunkan mutu makanan. Salah satu masakan dengan menggunakan teknik boiling adalah sayur bayam. Selain lezat, sayur bayam sangat baik untuk kesehatan karena mengandung banyak vitamin, garam mineral, dan zat antioksidan.

- a. Pada kasus kehidupan sehari-hari pernahkah Anda mendengar tentang bahaya sayur bayam bagi kesehatan jika sayur bayam tidak segera dimakan dan dipanaskan secara berulang-ulang?

**Jawaban :**

- b. Menurut Anda bagaimanakah cara memasak bayam yang baik dan benar ?

**Jawaban :**

### **KESIMPULAN**



# AYO BERNYANYI

