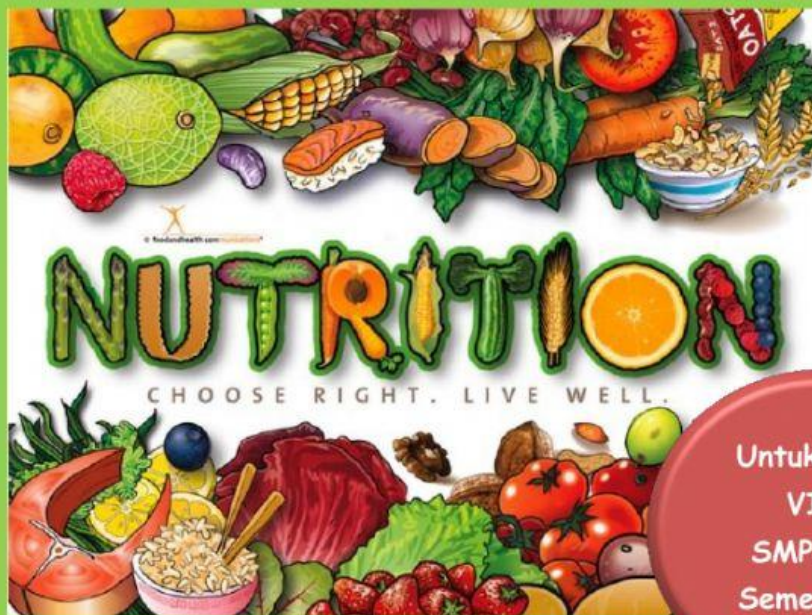




Disusun Oleh :
Charolin Aprilia
P2A521001

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

NUTRISI



Untuk Kelas
VIII
SMP/MTs
Semester I

IDENTITAS

Nama :

Kelas :

No. Absen :



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) MATERI NUTRISI

KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Menganalisis sistem pencernaan pada manusia dan memahami gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan
- 4.5 Menyajikan hasil penyelidikan tentang pencernaan mekanis dan

INDIKATOR PENCAPAIAN

- 3.5.1 Mengamati berbagai bahan makanan dan melakukan pengujian kandungan bahan makanan



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) MATERI NUTRISI

Tentukanlah kandungan nutrisi pada makanan berikut !

Petunjuk : klik tanda panah dan tentukan jawabannya.





LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) MATERI NUTRISI

Tentukan pasangan dari gambar dibawah ini!



Vitamin K



Besi (Fe)



Iodium (I)



Vitamin A



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) MATERI NUTRISI

Perhatikan gambar dibawah ini!



INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji 20 g		
Jumlah Sajian per Kemasan: ±3.5		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total		110 kkal
Energi dari Lemak		70 kkal
		% AKG*
Lemak Total	7 g	11 %
Lemak Jenuh	3.5 g	16 %
Protein	1 g	2 %
Karbohidrat Total	10 g	3 %
Gula	0 g	
Natrium	70 mg	5 %

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.
Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Apakah yang dapat kamu simpulkan dari gambar diatas? Analisislah kandungan yang ada dalam makanan tersebut! Tentukanlah apakah makanan tersebut termasuk makanan sehat ? carilah solusi jika makanan tersebut merupakan makanan yang tidak sehat!

Tulislah jawabanmu pada kolom dibawah ini!





LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) MATERI NUTRISI

Blank area for student work.

Good Luck!
😊