

**E-LKPD**

# **SISTEM PENCERNAAN MAKANAN**

## **ZAT-ZAT MAKANAN**



Kelompok :

Nama : .

Kelas XI



IIS AISYAH, S.Pd.I

**SMAN 1 Luragung**

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

**A. Tujuan:**

1. Menyimpulkan jumlah kebutuhan kalori harian individu.
2. Menyusun menu makanan seimbang.

**B. Petunjuk E-LKPD**

1. Bacalah baik-baik pernyataan dan perintah yang ada pada E-LKPD.
2. Jawablah pertanyaan pada kolom yang telah disediakan.
3. Setelah selesai, klik **Finish!!** pada bagian bawah E-LKPD > klik **Email my answer to my teacher** > isi **Enter your full name** dengan kelompok kalian > isi **Group/level** dengan kelas kalian > isi **School subject** dengan “**Biologi**” > isi Enter your teacher’s email or key code dengan “**iisaisyah06@guru.sma.belajar.id.**” > lalu klik **send**.
4. Apabila ada pertanyaan silahkan bertanya pada guru.
5. Siapkan paket internet dengan jaringan yang baik untuk mengerjakan E-LKPD.

**C. Langkah Kegiatan 1:**

1. Perhatikan slide yang ditampilkan gurumu!
2. Datalah umur, tinggi badan, berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas sehari-hari setiap anggota kelompokmu!
3. Hitunglah kebutuhan kalori harian setiap anggota kelompokmu dengan menggunakan cara sederhana dan rumus Harris Benedict!
4. Masukkan datanya pada tabel 1 dan 2!

Tabel 1. Data anggota kelompok

No.	Nama Anggota Kelompok	JK	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Aktivitas sehari-hari
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

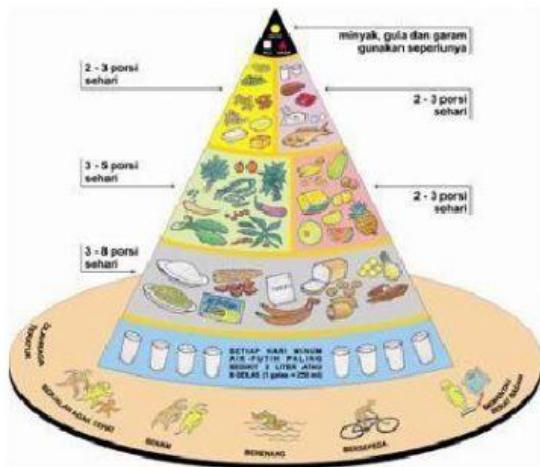
Tabel 2. Kebutuhan kalori individu

No.	Nama Anggota Kelompok	Jumlah Kebutuhan Kalori		Selisih Kebutuhan Kalori Harian	
		Rumus Sederhana	Rumus Harris Benedict	Rumus Sederhana	Rumus Harris Benedict
1.					
2.					
3.					

4.				
5.				
6.				

#### D. Langkah Kegiatan 2:

- Perhatikanlah bagan tumpeng makanan seimbang berikut ini!



- Susunlah menu makanan seimbang untuk dikonsumsi selama 1 hari!
- Lakukan kajian literasi melalui buku atau literasi digital sebagai referensi kandungan gizi!  
Hal-hal yang perlu kalian perhatikan dalam menyusun menu adalah:
  - Kebutuhan kalori harian.
  - Variasi jenis makanan.
  - Kepenuhan protein, lemak, vitamin, dan mineral.
  - Keterjangkauan secara ekonomi.
  - Makanan yang dapat kalian konsumsi sehari-hari di rumah.
- Hasil penyusunan menu makanan:

Waktu	Jenis Hidangan	Takaran	Keterangan
Pagi			
10.00			

Waktu	Jenis Hidangan	Takaran	Keterangan
Siang			
16.00			
Malam			

5. Buatlah poster menu makanan seimbang dengan aplikasi Canva, kemudian kirim hasilnya ke google drive:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1c-PIW0\\_WxqyMu811M4WoSbp7Q1HEL5HZ?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1c-PIW0_WxqyMu811M4WoSbp7Q1HEL5HZ?usp=sharing)

**Pertanyaan:**

Berapa kebutuhan kalori untuk remaja seusia kalian? Jelaskan mengapa kebutuhan tersebut penting untuk dicukupi!

**Refleksi:**

Setelah melakukan kegiatan ini secara kelompok, tulislah hal yang menyenangkan dan menghambat kalian dalam menyusun menu makanan seimbang!