

LKPD

Sistem Pencernaan

Kelas 8
semester ganjil



Nama :
Kelas :



Tugas :

Apakah makanan kemasan yang sering kalian konsumsi di sekolah baik untuk kesehatan pencernaan?

Landasan penyelidikan

Pola hidup manusia kini beralih menjadi lebih praktis, hal ini ditandai dengan pemakaian produk kemasan, termasuk makanan. Dengan mengesampingkan nutrisi didalam makanan kemasan tersebut, manusia lebih mengedepankan nilai praktis dari makanan kemasan tersebut.

Seberapa seringkah kalian memakan makanan kemasan ? Pernahkan kalian memperhatikan kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian makan ? Mari kita temukan kandungan nutrisi yang ada pada makanan kemasan dan bahan makanan sehari - hari.



maka, perlu dilakukan penelitian terhadap nutrisi makanan kemasan. Perhatikan petunjuk berikut sebelum memulai kegiatan !

Alat & Bahan :

kemasan makanan yang pernah/sering kamu konsumsi

Prosedur :

- 1 Carilah kemasan makanan yang ada di sekitar kalian
- 2 Pastikan kemasan tersebut memiliki tabel daftar nutrisi
- 3 Catatlah kandungan nutrisi yang ada pada kemasan makanan tersebut ! Catat pula kadar nutrisi yang ada pada kemasan tersebut.



INFORMASI NILAI GIZI
 Takaran Saji 10g
 5 Sajian per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total		50 kkal
Energi dari Lemak		20 kkal
Lemak Total	2.5 g	%AKG*
Lemak Jenuh	1 g	4 %
Protein	1 g	6 %
Karbohidrat Total	6 g	1 %
Gula	0 g	2 %
Natrium	80 mg	5 %

*Berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.
 *Mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

INFORMASI NILAI GIZI
 Takaran Saji 10g
 Jumlah Sajian per Kemasan: 1

JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	10 kkal	Energi dari Lemak 6 kkal
Lemak Total	7 g	11%
Lemak Jenuh	4 g	24%
Kolesterol	20 mg	8%
Protein	7 g	11%
Karbohidrat Total	33 g	4%
Natrium	95 mg	4%

Vitamin A* 25%
 Vitamin C* 15%
 Vitamin D* 15%
 Vitamin E* 10%
 Vitamin K1 (Folat) 10%
 Vitamin B1 (Tiamin)* 10%
 Vitamin B2 (Riboflavin)* 25%
 Vitamin B3 (Niasin)* 10%
 Vitamin B6 (Piridoksin)* 10%
 Vitamin B9 (Asam Folat)* 10%
 Vitamin B12 (Kobalamin)* 20%
 Kalium 15%
 Fosfor 10%
 Magnesium 8%
 Zinc 10%

*Berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.
 *Mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

INFORMASI NILAI GIZI
 Takaran Saji 125 ml
 Jumlah Sajian per Kemasan : 2

JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	99 kkal	10 kkal
Energi dari Lemak		
Lemak Total	1 g	2%
Protein	3 g	3%
Karbohidrat Total	18 g	3%
Gula	13 g	3%
Natrium	45 mg	3%
Kalsium	135 mg	3%
Kalium	10%	
Fosfor	10%	

*Berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.
 *Mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Gambar 1. contoh tabel nutrisi pada kemasan makanan



Nama produk	Kandungan gizi	Nilai %AKG	Total kalori per kemasan



Pertanyaan

1

Setelah kalian melihat komposisi serta kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian identifikasi, apakah makanan instan kemasan tersebut cukup baik untuk memenuhi gizi harian kalian? Jelaskan!

2

Identifikasilah apakah ada kandungan lainnya yang tidak diperlukan oleh tubuh kaitannya dengan kesehatan sistem pencernaan? Jelaskan!

3

Apakah dengan makanan ringan favoritmu atau makanan kemasan kalian merasa nutrisinya memenuhi kecukupan energi untuk menunjang kegiatanmu sehari-hari? Jelaskan!



Jawab pertanyaanmu disini !

Inkuiri

1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Perubahan apa yang terjadi ketika kita mengunyah makanan di mulut?

Untuk lebih jelasnya marilah lakukan percobaan sederhana di rumah kalian masing- masing !

Alat & Bahan

saliva



2 buah



secukupnya



2 sdm



2 buah



1 botol kecil

Prosedur Kerja

1. Ambil sesendok nasi kemudian tuangkan ke dalam gelas plastik, beri label nomor 1!
2. Ambil kembali sesendok nasi dan kunyah di mulut selama 33 kali kunyahan (1 menit) kemudian tuangkan nasi yang telah dikunyah tersebut ke dalam gelas plastik berikutnya dan beri label nomor 2 !
3. Tambahkan sedikit air pada masing-masing gelas plastik nomor 1 dan nomor 2!

Prosedur Kerja



4. Teteskan 2 tetes larutan iodin ke dalam setiap gelas plastik nomor 1 dan nomor 2, aduk dengan sendok plastik kemudian amati perubahan yang terjadi !
5. Catatlah hasil pengamatan kalian pada tabel yang tersedia !

Tabel Pengamatan

Ayo Mengamati



No	Gelas Nomor	Sebelum ditetesi betadin	Sesudah ditetesi betadin
1			
2			

Pertanyaan & Diskusi

1. Setelah dikunyah dengan gigi selama selama 1 menit, analisislah apa yang terjadi pada butiran nasi? Jelaskan juga organ apa yang berperan dan proses pencernaan makanan apa yang terjadi!
2. Berdasarkan hasil data pada tabel pengamatan yang kalian lakukan, adakah perbedaan sebelum dan sesudah ditetesi larutan iodin pada nasi dan nasi yang telah dikunyah dimulut? Analisislah hasil



Thinking Activity



Hubungkan kolom fungsi pada organ pencernaan yang tepat !

penyaluran makanan

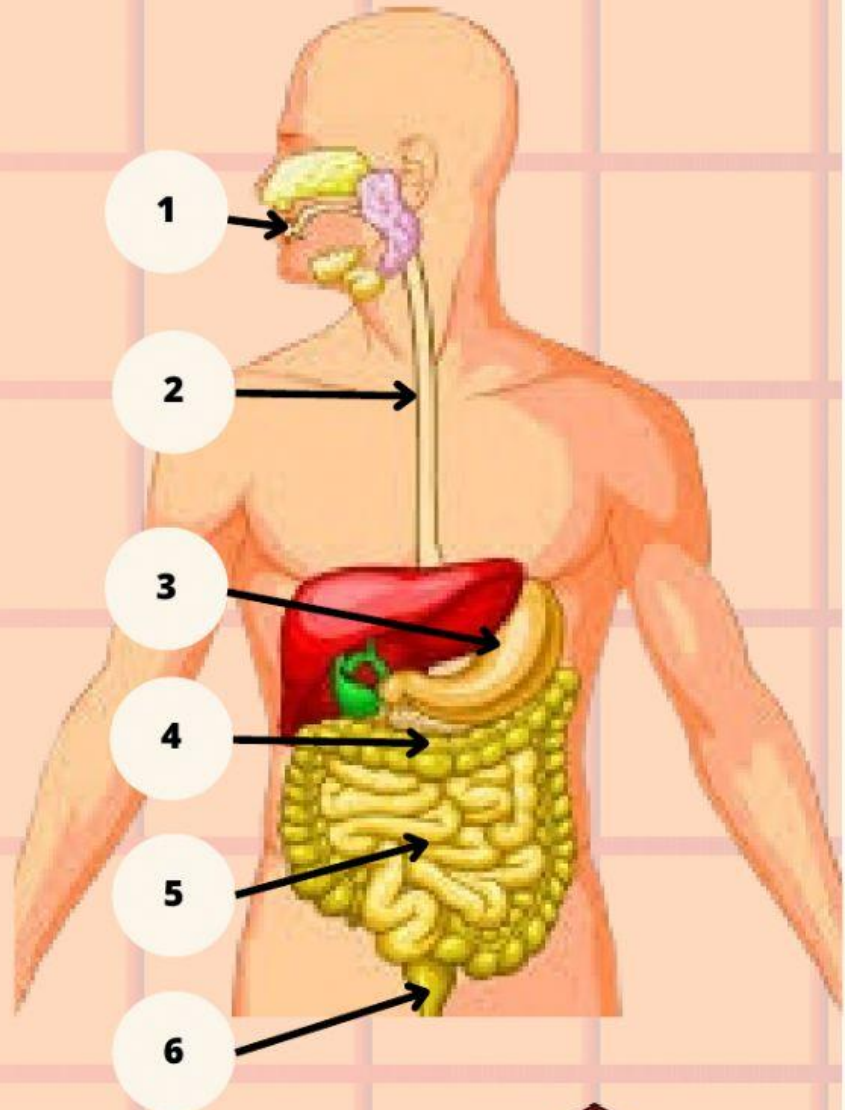
penyerapan sari-sari makanan

pencernaan kimiawi oleh HCL

pengeluaran feses

pencernaan makanan secara mekanik

penyerapan air



Pertanyaan bonus

Apa fungsi empedu dalam sistem pencernaan?

.....

.....

.....

.....

