

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK



Kandungan Nutrisi pada Bahan Makanan

Nama :

Kelas :

Tujuan:

Melalui kegiatan ini peserta didik diharapkan mampu memahami zat-zat yang terkandung dalam bahan makanan (zat gizi), mengaitkan zat gizi terkandung dalam bahan makanan dengan fungsinya bagi tubuh.

Essential Question

Permasalahan Gizi Masyarakat

Masalah gizi merupakan masalah yang ada di tiap-tiap negara, baik negara miskin, negara berkembang dan negara maju. Negara miskin cenderung dengan masalah gizi kurang, hubungan dengan penyakit infeksi dan negara maju cenderung dengan masalah gizi lebih. Keadaan gizi dan kesehatan masyarakat tergantung pada tingkat konsumsi, di Indonesia masyarakat banyak

menghadapi masalah gizi ganda, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan (sanitasi), kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan, dan adanya daerah miskin gizi (iodium). Sebaliknya masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu yang disertai dengan minimnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang, dan kesehatan. Dengan demikian, sebaiknya masyarakat meningkatkan perhatian terhadap kesehatan guna mencegah terjadinya gizi salah (malnutrisi) dan risiko untuk menjadi kurang gizi.

1. Apa permasalahan yang terdapat dalam artikel?

2. Apa penyebab permasalahan dari artikel tersebut?

3. Bagaimana upaya perbaikan yang harus dilakukan oleh masyarakat?

Challenge

Carilah informasi selengkap – lengkapnya mengenai cara penyelesaian tantangan dengan mencari contoh permasalahan yang serupa.

1. Solusi /teknologi apa yang diperlukan dalam menghadapi permasalahan gizi buruk?

2. Apa saja bahan makanan yang mengandung nutrisi? Jelaskan masing – masing fungsinya?

3. Baca dan pahami pernyataan dibawah ini, kemudian berikan tanda centang (√) jika pernyataan benar atau silang (X) jika pernyataan salah!

No	Pertanyaan	Keterangan
1	Fungsi karbohidrat sebagai sumber energi	
2	Lemak (Lipid) berfungsi sebagai sumber energi yang lebih efektif dibandingkan karbohidrat dan protein	
3	Vitamin dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan seperti buah-buahan dan sayuran	
4	Vitamin dan mineral dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah banyak	

Hubungkan garis pada gambar dengan kandungan gizi yang tepat



Lemak



Protein

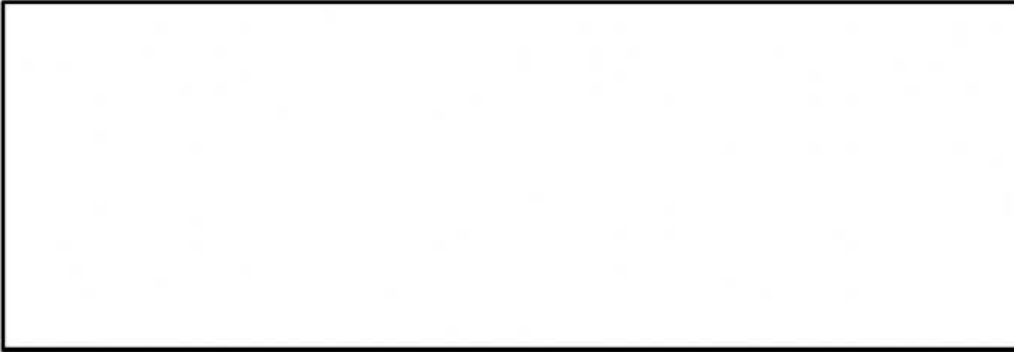


Vitamin



Karbohidrat

A. Perhatikan video dibawah ini



B. Simpulkan apa saja yang ada di video di atas

A large empty rectangular box with a black border, intended for a student to write their summary of the video.

C. Menurut kamu apakah penting untuk memenuhi kandungan gizi dalam tubuh? Jelaskan!

A large empty rectangular box with a black border, intended for a student to write their explanation regarding the importance of nutrients.