

Nama	
Kelas	

Nutrisi dan Kebutuhan Energi

1. Identifikasi Video

Setelah menyaksikan video, buatlah pertanyaan dan jawaban terkait video tersebut!

- a. Apa yang terjadi pada orang dalam video tersebut?

Jawab:

- b.

Jawab:

- c.

Jawab:

2. Identifikasi Nutrisi pada Kemasan Makanan

Alat dan Bahan

- a. Kemasan produk mie instan (silahkan mencari di internet)
- b. Kemasan makanan instan yang kamu sukai (silahkan mencari di internet)

Langkah Kerja

- Amati bagian komposisi bahan makanan yang ada pada produk yang telah kamu cari di internet.
- Tuliskan bahan-bahan apa saja yang menyusun produk tersebut.
- Tentukan kandungan zat makanan apa yang ada pada tiap bahan penyusun produk tersebut.
- Masukkan data pada tabel.

Tabel Hasil Pengamatan

Nama Produk	Bahan Utama Penyusun Produk yang Tertera pada Kemasan	Kandungan Zat Makanan

Pertanyaan

- Apakah makanan-makanan instan tersebut cukup untuk memenuhi gizi harian kamu? Berikan alasanmu!

- Bagaimana caranya agar kamu dapat memenuhi gizi harian kamu?

Kesimpulan

Berdasarkan hasil identifikasi dan diskusi yang telah kamu lakukan, apa yang dapat kamu simpulkan?

3. Menghitung Kebutuhan Kalori Harian

Kebutuhan kalori tiap orang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi berdasarkan jenis kelamin, usia, tinggi dan berat badan, komposisi tubuh, aktivitas, hingga keadaan fisik masing-masing. Kalori yang dibutuhkan oleh laki-laki berbeda dengan perempuan meskipun berada pada rentang usia yang sama. Dua orang yang kembar

sekalipun akan memiliki kebutuhan kalori yang berbeda, tergantung pada keadaan fisik dan aktivitasnya sehari-hari.

Untuk mengetahui kebutuhan kalori harian mu, silahkan perhatikan infografis di bawah ini!



FYI: Kalori merupakan nilai yang menunjukkan jumlah energi yang diperoleh dari makanan dan minuman.

Selain menghitung secara manual, kita dapat memanfaatkan fitur yang ada pada web untuk menghitung kebutuhan kalori harian kita. Sekarang, coba kamu hitung kebutuhan kalori harian mu dengan link berikut:

<https://bocahindonesia.com/kalkulator-kebutuhan-kalori/>

Berapa kebutuhan kalori harian kamu?

4. Menghitung Kalori Harian

Perhatikan tabel berikut!

Hari	Waktu	Jenis Makanan	Jumlah Makanan	Jumlah kalori (kcal)
I	Pagi	Nasi putih	100 g	130
		Sayap ayam goreng	21 g	21,1
		Air putih	750 ml	0
		Madu	20 g	60,8
		Doriat	34 g	136
	Siang	Nasi putih	100 g	130
		Telur dadar	55 g	102,8
		Air sayur nangka	100 g	12
		Es teh manis	240 ml	31
	Malam	Sate ayam	50 g	157
		Lontong	100 g	188,1
		Teh panas manis	240	31
		Terang bulan	60 g	133,2
		Air putih	150	0
	TOTAL			1143

Silahkan kamu tuliskan makanan yang kamu konsumsi **kemarin** pada tabel berikut sesuai dengan contoh di atas dan hitung kalori yang terkandung pada makanan tersebut! Daftar kalori makanan dapat kamu akses melalui link: <http://kantinsehat.com/index.php/daftar-kalori-makanan>

Waktu	Jenis Makanan	Jumlah Makanan	Jumlah Kalori
Pagi			
Siang			
Malam			
Tambahan			
Total			

Diskusi

1. Apakah kebutuhan kalori harian mu sehari yang lalu terpenuhi? Jelaskan!

Jawab:

2. Apa yang terjadi saat tubuh kekurangan kalori harian?

Jawab:

3. Apa yang terjadi saat tubuh kelebihan kalori harian?

Jawab:

4. Apa kaitan hal ini dengan video pertama yang telah kamu amati pada kegiatan 1?

Jawab:

5. Jenis-Jenis Nutrisi

Lengkapilah tabel jenis-jenis nutrisi dibawah ini dengan cara *drag and drop*!

Nama	Ciri umum/Fungsi	Sumber	Ilustrasi	Akibat Konsumsi Berlebih	Akibat Kekurangan
	Merupakan zat gizi yang memiliki fungsi utama sebagai sumber energi				Letih dan lesu, penurunan berat badan, kekurangan serat.
Lemak		Daging, susu, keju, mentega, margarin, alpukat, kacang-kacangan		Obesitas (penumpukan lemak berlebih) yang berpotensi menyebabkan penyakit jantung, stroke, dsb.	
	Merupakan zat yang mendukung perkembangan sel, pertumbuhan, pengganti sel yang rusak, memproduksi hormon dan enzim, dan membentuk antibodi				Kekurangan massa otot, massa tidak kunjung sembuh, kwashiorkor.

Vitamin		Tergantung jenis vitamin, misalnya vitamin A banyak terdapat pada wortel, ubi		Menyebabkan berbagai gangguan kesehatan. Misalnya kelebihan vitamin C dapat menyebabkan kram dan diare.	
	Bahan anorganik yang berfungsi menjalankan berbagai fungsi tubuh				Kekurangan mineral akan menyebabkan gangguan kesehatan sesuai dengan apa yang kurang, misalnya kekurangan kalsium akan menyebabkan pengeroposan tulang.
Air		Hampir semua makanan mengandung air, namun yang paling baik yaitu meminum air putih tanpa campuran apapun.		Dapat menyebabkan keracunan air hingga gangguan fungsi otak.	

Nama

Karbohidrat

Mineral

Protein

Ciri Umum

Merupakan sumber energi yang paling besar dibandingkan sumber lain

Berfungsi menjalankan berbagai sistem dalam tubuh

Merupakan zat yang berfungsi mengatur fungsi tubuh

Sumber

Pati, umbi, biji-bijian, kacang-kacangan, dsb.

Telur, sayuran hijau, kacang, kentang, jeruk, pisang, dsb.

Tempe, tahu, ikan, kedelai, daging, susu, ikan, telur, dan keju

Ilustrasi



Akibat Kelebihan

Menyebabkan gangguan kesehatan hingga keracunan, misalnya keracunan natrium akan menyebabkan tekanan darah tinggi, dsb.

Tidak baik untuk kesehatan ginjal

Peningkatan berat badan, diabetes, gula darah tinggi

Akibat Kekurangan

Menyebabkan berbagai gangguan kesehatan. Misalnya kekurangan vitamin C dapat menyebabkan mudah terkena infeksi, sariawan, dll.

Dehidrasi, haus, lelah, dan lesu, hingga penurunan kesadaran.

Penurunan Fungsi imun, kulit kering, gangguan penyerapan vitamin.