

L K P D

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

BERBASIS DISCOVERY LEARNING



GIZI DAN MAKANAN SEHAT

KELOMPOK

Identitas Kelompok:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SMP/MTs
VIII



Capaian Pembelajaran

Peserta didik dapat mengidentifikasi sistem organisasi kehidupan serta melakukan analisis untuk menemukan keterkaitan sistem organ dengan fungsinya serta kelainan atau gangguan yang muncul pada sistem organ tertentu (sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan dan sistem reproduksi).

Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan diskusi dengan gotong royong dan bernalar kritis, peserta didik mampu mengidentifikasi jenis-jenis bahan makanan yang dibutuhkan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.
2. Melalui kegiatan diskusi dengan bergotong royong dan bernalar kritis, peserta didik mampu mengidentifikasi fungsi bahan makanan.
3. Melalui kegiatan percobaan sederhana dengan bergotong royong dan bernalar kritis, peserta didik mampu menganalisis kandungan zat makanan melalui uji iodin.



Petunjuk Belajar

Berdoalah sebelum mengerjakan

1.

Tuliskan identitas kelompok Anda
pada lembar kerja

2.

Perhatikan langkah kegiatan
dengan cermat

3.

Kerjakan LKPD dengan runtut

4.

Presentasikan hasil yang Kalian
peroleh

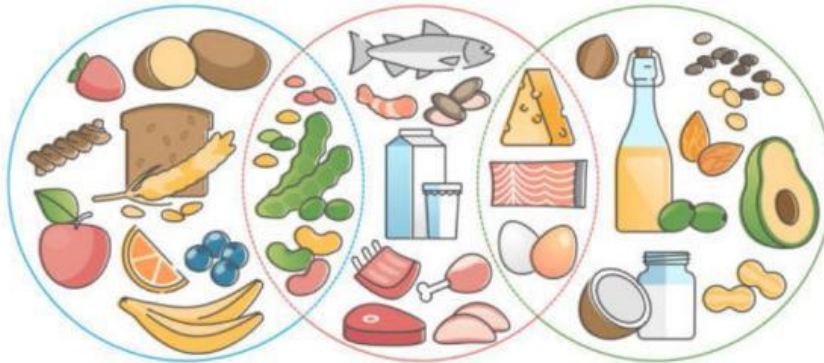
5.





Stimulus

Cermati gambar dan bacaan singkat di bawah ini!



Makanan adalah kebutuhan pokok makhluk hidup. Banyak sekali jenis makanan yang kita konsumsi sehari-hari dengan bahan penyusun yang berbeda-beda pula. Makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi. Melalui asupan makanan yang cukup, kita dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Lalu, zat makanan apa saja yang diperlukan oleh tubuh?





Identifikasi Masalah

Identifikasilah masalah-masalah yang kalian temukan berdasarkan bacaan dibagian sebelumnya!





Aktivitas 1

Identifikasi Bahan Makanan pada Produk Kemasan

Silahkan mengerjakan kegiatan dan jangan lupa untuk menyiapkan alat dan bahan di bawah ini!

Alat & Bahan

1. Alat tulis
2. Bekal makanan (Nasi, Lauk, dan sayur)
3. Iodine (Betadine)
4. Kertas kecil
5. Buku Paket IPA SMP Kelas VIII Sem. I



Langkah Kerja

1. Siapkanlah alat dan bahan yang akan digunakan dan periksalah kelengkapannya.
2. Perhatikan jenis makanan pada bekal yang kalian bawa.
3. Ambil sampel untuk setiap makanan dari bekal dan letakkan pada kertas kecil
4. Teteskan 2-3 tetes iodine (betadine) pada setiap sampel
5. Amatilah perubahan warna yang terjadi
6. Catatlah hasil percobaan pada tabel 1.
7. Tentukan kandungan nutrisi pada makanan tersebut dengan memberikan tanda ☒ pada tabel 2.



Tabel Data Hasil

Tabel 1. Uji Iodin

No	Bahan Makanan	Warna Awal	Warna Setelah ditetesi Iodine

Tabel Data Hasil

Tabel 2. Kandungan Nutrien

No	Bahan Makanan	Kandungan Nutrien					
		Karbohidrat	Protein	Lemak	Vitamin	Mineral	Air



Diskusi

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1

Berdasarkan analisis bekal yang telah kelompok kalian lakukan, kandungan nutrisi apa saja yang ada?

A large, empty, light blue rectangular box with rounded corners, intended for the student's answer to question 1.

2

Berdasarkan bekal yang telah kelompok kalian amati, apakah menu tersebut sudah termasuk kedalam makanan bergizi seimbang?

A large, empty, light blue rectangular box with rounded corners, intended for the student's answer to question 2.



Diskusi

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

3

Berdasarkan percobaan uji iodin, makanan apa saja yang mengandung karbohidrat?

A large, empty, light blue rectangular box with rounded corners, intended for the student to write their answer to question 3.

4

Berdasarkan percobaan tersebut, perubahan warna seperti apa yang menunjukkan makanan mengandung karbohidrat? Mengapa hal tersebut dapat terjadi?

A large, empty, light blue rectangular box with rounded corners, intended for the student to write their answer to question 4.



Kesimpulan



Setelah melakukan kegiatan pembelajaran mengenai "Gizi dan Makanan Sehat". Kemudian, tuliskan kesimpulan mengenai apa yang telah kalian pelajari!

“

”

