

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Lotu
Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)
Materi Pokok : Fungsi Nutrisi dalam Makanan
Kelas/Semester : VIII/Ganjil
Tahun Pembelajaran : 2024/2025

Nama Kelompok

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran, maka peserta didik diharapkan dapat :

1. Menganalisis kebutuhan energi sehari-hari
2. Menganalisis jenis bahan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh
3. Merancang menu seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

Langkah-langkah Pembelajaran

1. Peserta didik menulis daftar makanan yang sering dimakan dalam 1 (satu) hari

No	Menu Makanan	Kandungan Gizi			
		Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
1	Sarapan				
2	Makan Siang				
3	Makan Malam				
Total					

2. Peserta didik mencari nilai gizi makanan melalui link <https://nilaigizi.com/>
3. Peserta didik membandingkan jumlah kalori yang dimakan dengan tabel kebutuhan energi berdasarkan aktivitas

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
1 – 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 – 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 – 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10 – 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13 – 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16 – 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
19 – 29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500
30 – 49 tahun	60	166	2550	65	70	1.6	17	415	36	2500
50 – 64 tahun	60	166	2150	65	60	1.6	14	340	30	2500
65 – 80 tahun	58	164	1800	64	50	1.6	14	275	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	64	45	1.6	14	235	22	1600
Perempuan										
10 – 12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13 – 15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16 – 18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150
19 – 29 tahun	55	159	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350

4. Peserta didik menganalisis nilai gizi yang dimakan dalam 1 (satu) hari dengan tabel kebutuhan energi (memenuhi/tidak memenuhi)
5. Peserta didik merancang menu makanan seimbang “Isi Piringku” berdasarkan pedoman gizi seimbang (PBS)

