NAMA :
KELAS :

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Kelompok
(Gaya hidup sehat)
Kamis, 26 September 2024

Sesi 1

A. Tujuan Pembelajaran

Merencanakan aktivitas harian yang seimbang dengan memperhatikan asupan makanan serta besaran kalori yang dibakar untuk menjaga kesehatan tubuh.

B. Aktivitas

1. Amati video tayangan bagaimana cara kita menghitung kalori yang kita butuhkan setiap harinya!
2. Setiap anggota kelompok membuka alamat web yaitu calculator.net atau doktersehat.com untuk menghitung BMI dan jumlah kalori yang dibutuhkannya.
   https://www.calculator.net/bmi-calculator.html
   https://doktersehat.com/menghitung-berat-ideal-kalkulator-bmi/
3. Setiap anggota kelompok mencatat hasil BMI dan kalorinya masing-masing kemudian didiskusikan bersama.

LIVEWORKSHEETS

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Individu
(Gaya hidup sehat)
Kamis, 26 September 2024

Setiap anggota kelompok melakukan riset mandiri melalui internet lalu mengerjakan tugas individu yaitu membuat menu harian serta rencana aktivitas fisik berdasarkan hasil BMI dan kebutuhan kalorinya masing-masing!

Tabel Menu Harian

No	Hari ke- (Dalam 1 Minggu)	Jenis makanan/minuman	Jumlah porsi	Kalori per porsi	Total kalori
1	Hari ke- 1				
2	Hari ke- 2				
3	Hari ke- 3				
4	Hari ke- 4				
5	Hari ke- 5				
6	Hari ke- 6				

LIVEWORKSHEETS

7	Hari ke- 7				

2. Catatlah aktivitas fisik yang kalian lakukan dalam satu hari dan tentukan jumlah kalori yang dibakar dari setiap aktivitas dengan menuliskannya pada tabel di bawah ini!

Tabel Kesehatan

No	Hari ke- (Dalam 1 Minggu)	Jenis aktivitas	Durasi	Kalori per menit	Total kalori
1	Hari ke- 1				
2	Hari ke- 2				
3	Hari ke- 3				
4	Hari ke- 4				
5	Hari ke- 5				
6	Hari ke- 6				
7	Hari ke- 7				

3. Buatlah kesimpulan dari kedua tabel tersebut, apakah ada yang perlu diperbaiki dalam pola makan dan aktivitas fisik kalian? Jelaskan bagaimana kalian bisa membuat perencanaan yang lebih baik untuk hari berikutnya.

LIVEWORKSHEETS