





Lembar Kerja Peserta Didik

LKPD

MENYELIDIKI KANDUNGAN NUTRISI

PADA MAKANAN KEMASAN

Nama :

Kelas :

Mata Pelajaran :

Hari, Tanggal :

Capaian Pembelajaran

Peserta didik memiliki keteguhan dalam mengambil keputusan yang benar untuk menghindari zat aditif dan adiktif yang membahayakan dirinya dan lingkungan

Alur Tujuan Pembelajaran

1. Mengenali golongan zat aditif baik alami maupun buatan yang terkandung dalam produk makanan dan minuman kemasan yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.
2. Menghindari bahaya zat aditif terhadap kesehatan akibat penggunaan secara berlebihan dalam produk makanan dan minuman kemasan.
3. Menghindari bahaya penyalagunaan zat adiktif bagi kesehatan maupun bagi lingkungan.

Tujuan pembelajaran

Menyelidiki Kandungan Nutrisi pada Makanan Kemasan

Alat & Bahan

1. Kemasan Produk Mie Instan
2. Beberapa Kemasan Produk Makanan dan Minuman Ringan dalam Kehidupan Sehari-hari

Langkah-Langkah Identifikasi

1. Sediakanlah kemasan mie instan atau produk makanan dan minuman ringan yang berada di lingkungan sekitar.
2. Pastikan kemasan makanan tersebut terdapat daftar komposisi bahan makanan.
3. Amati bagian komposisi bahan makanan yang ada pada setiap produk makanan kemasan.
4. Tuliskan bahan-bahan apa saja yang menyusun produk tersebut.
5. Tentukan kandungan zat makanan pada tiap bahan penyusun produk tersebut.
6. Catatlah hasilnya dalam tabel hasil pengamatan.

Tabel Data Komposisi Bahan Makanan

Nama Produk	Bahan Utama Penyusun Produk yang tertera pada kemasan	Kandungan Zat Makanan	Fungsi

Menjawab Pertanyaan

1. Ada berapa kandungan zat makanan yang terdapat dalam makanan? Apa saja nama kandungan zat makanan tersebut?

Jawaban:

2. Apakah setiap zat makanan memiliki fungsi yang sama? Berikan penjelasanmu!

Jawaban:

3. Apakah produk kemasan memenuhi gizi harian kamu?

Jawaban:

4. Bagaimana caranya agar kamu dapat memenuhi kebutuhan gizi harian kamu?

Jawaban:

Menjawab Pertanyaan

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

Jawaban: