PERTEMUAN 1



Doa sebelum makan:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: "Ya Allah, berkahilah kami dengan rezeki yang telah Engkau berikan kepada kami, dan jauhkanlah kami dari siksa api neraka."

Doa sesudah makan:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya: "Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan dan minum, dan telah menjadikan kami sebagai seorang muslim."

LIVEWORKSHEETS

Orientasi Pada Masalah







Tahukah kamu kandungan nutrisi yang ada dalam gambar di atas? Serta fungsi nutrisi yang ada disetiap kandungan makanan? dan kandungan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh?

LIVEWORKSHEETS

Mari Mencari tahu!!

Kalian sudah mengetahui kandungan nutrisi pada makanan ? selanjutnya, apa kalian juga tahu kandungan makanan apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh tubuh manusia? Kalian pasti tidak asing dengan kalimat 4 sehat 5 sempurna! Maki kita bahas bersama!!

Tubuh memerlukan 7 jenis zat atau nutrisi dalam makanan. Tubuh membutuhkan zat atau nutrisi tersebut secara seimbang karena gizi yang terkandung menyediakan energi dan materi untuk tubuh sebagai pertumbuhan dan perbaikan agar proses pertumbuhan serta sistem imun kita bagus. zat atau nutrisi yang dibuthkan seperti gambar di samping.



Sumber : https://klinikvaksinasi.com/

Tubuh membutuhkan beberapa zat atau nutrisi seperti:

1.Protein merupakan zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh bagi tubuh. Contoh makanan: Ikan, daging, telur, tempe,dan tahu. Salah satu sumber makanan yang kaya akan protein adalah daging.

2.Karbohidrat merupakan nutrisi utama yang dibutuhkanoleh tubuh. Karbohidrat akan diolah menjadi zat gula yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi secara cepat. Karbohidrat bisa didapatkan dari kentang, jagung, umbi-umbian, sagu, tepung-tepungan, dan sebagainya.

3.Lemak sangat penting untuk kesehatan tubuh. Lemak membantu penyerapan vitamin, melindungi organ-organ penting di dalam tubu, dan membantu tubuh agar tetap hangat. Lemak bisa didapatkan dari santan, kacang-kacangan, susu,daging semua makanan yang digoreng, dan sebagainya. Lemak dibagi menjadi 2, Lemak nabati dan lemak hewani. Lemak nabati didapatkan dari bahan makanan dari tumbuhan dan lemak hewani dari hewan.

LIVEWORKSHEETS



Mari Mencari tahu!!

4. **Vitamin dan serat** membantu tubuh melawan kuman penyakit dan diperlukan untuk menunjang kinerja tubuh. Pada umumnya, **vitamin berasal dari buah-buahan, sayur-sayuran, gandum, dan beberapa kacang-kacangan. Vitamin ada 13 jenis.** Beberapa contoh beserta fungsinya yakni vitamin A pemeliharaan kesehatan mata (Wortel,melon,susu) vitamin D untuk kesehatan tulang (Ikan,daging,keju) , vitamin c untuk daya tahan tubuh (sebagian besar buah dan sayur).

5.**Kalsium dan mineral** diperlukan untuk kesehatan tulang dan gigi serta darah. Mineral berasal dari buah-buahan,sayuran dan air minum. **Kalsium berasal dari susu untuk menjaga kesehatan tulang. Tubuh membutuhkan sebanyak 2 Liter air perhari atau 8 gelas air menghindari dehidrasi.**







LIVEWORKSHEETS



Mari eksperimen!!

Kalian sudah mengetahui kandungan makanan, selanjutnya mari kita cari tahu bersama kandungan nutrisi yang yang kita butuhkan dalam satu hari dengan membuat menu makanan sehat. Mari kita buat kelompok beranggotakan 7-8 orang!!

Nama Kelompok :



Mari Mencoba!!

Makanan yang sehat pastinya mengandung kandungan nutrisi yang lengkap mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral untuk memenuhi kebutuhan harian tubuh. Dalam satu hari tubuh manusia membutuhkan energi yang cukup untuk beraktivitas dengan penuhan kalori. Sebaliknya jika kekurangan maka akan kekurangan energi untuk beraktifitas. Untuk mengetahui apakah makanan yang selama ini kalian makan sudah memenuhi kandungan nutrisi mari amati tabel berikut!

Petunjuk :

1. **Baca dengan cermat tabel jenis makanan beserta kandungan nutrisinya!!**
2. **Buatlah menu makanan seimbang yang mengandung kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh!!**
3. **Tuliskan menu yang kalian buat dalam tabel menu makanan seimbang!!**
4. **Diskusikan dengan anggota kelompok !!**
5. **Setelah selesai presetasikan hasil menu seimbang yang telah kelompok kalian buat beserta dengan nutrisi yang ada dalam menu makanan yang dibuat!!**

LIVEWORKSHEETS



Mari Mencoba!!

Kelompok makanan	Contoh makanan	Kandungan Nutrisi	Manfaat
Buah-buahan	Apel, pisang, jeruk, mangga	Vitamin c, serat	Meningkatkan imun, melancarkan pencernaan
Sayuran	Sup bayam, Tumis brokoli, wortel, tomat	Vitamin a, vitamin c, serat	Menjaga kesehatan mata, kekebalan tubuh
Biji-bijian	Nasi, roti, mie, oat	Karbohidrat, serat	Sumber energi tubuh
Daging dan telur	Ayam goreng, rendang sapi, ikan bakar dan telur ceplok	protein, zat besi, vitamin B12	Membangaun dan memperbaiki jaringan tubuh
Susu dan produk olahan	Susu, yogurt, keju	kalsium, protein, vitamin d	membangun tulang dan gigi
Air	Air putih	Mineral	Menghindari dehidrasi

Buatlah menu makan seimbang dari kelompok makanan di atas!!

LIVEWORKSHEETS