

ZAT-ZAT MAKANAN DAN FUNGSINYA BAGI TUBUH

KELOMPOK :

KELAS :

ANGGOTA KELOMPOK



Tujuan Pembelajaran

Menjelaskan mengenai zat makanan serta fungsinya yang dibutuhkan oleh tubuh.

Petunjuk Pengerjaan Soal

- Bacalah dengan cermat wacana dan pertanyaan yang terdapat pada lembar selanjutnya.
- Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, gunakan informasi yang terdapat dalam kedua artikel yang disediakan
- Anda dan teman kelompok anda diperbolehkan mencari informasi tambahan dari sumber bacaan lain yang relevan untuk mendukung jawaban anda



ZAT-ZAT MAKANAN DAN FUNGSI NYA BAGI TUBUH



Baca dan pahami dulu wacana yang disediakan. Setelah itu, cari tahu apa masalah utama yang ada di dalamnya. Kemudian, diskusikan bareng teman-teman bagaimana cara menyelesaikan masalah tersebut



Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri: Permasalahan Gizi yang Mendesak

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian utama di kalangan remaja, khususnya remaja putri. KEK terjadi akibat kekurangan asupan makanan dalam jangka waktu yang panjang, sehingga mengganggu proses pertumbuhan dan kesehatan secara keseluruhan.

Penyebab utama KEK adalah rendahnya asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Pola makan remaja putri umumnya kurang seimbang, dengan kebiasaan mengonsumsi jajanan seperti gorengan, minuman manis, dan fast food yang rendah gizi namun tinggi lemak dan gula. Jumlah makanan yang dikonsumsi juga sering tidak mencukupi kebutuhan energi harian.

Selain itu, aktivitas fisik yang padat membuat remaja membutuhkan energi lebih banyak. Namun, banyak dari mereka tidak menyesuaikan pola makannya dengan tingkat aktivitas yang dijalani. Akibatnya, terjadi defisit energi yang dapat memicu KEK. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berat tanpa asupan gizi yang cukup merupakan salah satu faktor risiko utama kondisi ini. Dengan begitu, KEK pada remaja putri merupakan hasil dari kombinasi pola makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang tinggi tanpa dukungan gizi yang memadai

ZAT-ZAT MAKANAN DAN FUNGSINYA BAGI TUBUH

1

Tulislah permasalahan apa yang kalian temukan pada wacana diatas !

2

Berdasarkan wacana tentang Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri, jelaskan bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut dengan mengaitkan pentingnya zat makanan seimbang bagi tubuh!

3

Buatlah satu contoh menu makanan yang menerapkan prinsip gizi seimbang, jelaskan alasan memilih menu tersebut !

ZAT-ZAT MAKANAN DAN FUNGSINYA BAGI TUBUH



Yuk, baca kedua artikel berikut baik-baik. Jangan lupa catat hal-hal penting yang kamu temukan, seperti ide utama, fakta menarik, atau pendapat penulis yang menurutmu penting !



Bacalah bahan bacaan berikut, kemudian catatlah hal-hal penting yang anda temukan pada artikel tersebut !

Artikel 1 :



Artikel 2 :



ZAT-ZAT MAKANAN DAN FUNGSINYA BAGI TUBUH



Jangan lupa catat hal-hal penting yang kamu temukan dari kedua bacaan itu, ya!