



LKPD

Zat Makanan dan Sistem Pencernaan

Tema: Manusia Memerlukan Makanan

Nama: _____

Kelas: _____



Zat Makanan

Perhatikan gambar, isilah tabel di bawah ini.

No.	Gambar	Zat Makanan	Fungsi
1.		_____	
2.		_____	
3.		_____	
4.		_____	

Sumber Makanan

Hubungkan gambar di bawah ini dengan sumber makanan yang sesuai.



Nabati

Hewani

Makanan Sehat dan Tidak

Berilah tanda (✓) centang pada gambar makanan yang menyehatkan.





Pentingnya Gizi Seimbang

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar



Mengapa tubuh memerlukan keseimbangan antara karbohidrat, protein, dan lemak, bukan hanya salah satu zat saja ?



Jelaskan mengapa kelebihan konsumsi lemak jenuh dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, sementara lemak tak jenuh justru disarankan dalam pola makan sehat ?



Seseorang sedang menjalani diet tinggi protein dan rendah karbohidrat. menurutmu, apakah pola makan tersebut baik untuk jangka panjang ? Berikan alasan ilmiah mu !



Buatlah rancangan menu makan selama satu hari untuk siswa SMA yang aktif secara fisik. Jelaskan alasan pemilihan setiap makanan berdasarkan zat gizi yg dibutuhkan







