

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## BAHAN PANGAN SAYURAN



**TATIK KURNIATUN, S.Pd**

GURU MAPEL PRAKARYA  
SMP NEGERI 1 GEMUH KAB.KENDAL  
JAWA TENGAH

## Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

### BAHAN PANGAN SAYURAN

#### TUJUAN :

Setelah membaca e-LKPD ini, diharapkan peserta didik mampu memahami tentang bahan pangan sayuran

#### PETUNUK PENGISIAN :

1. Silakan lengkapi identitas kalian pada kolom di bawah ini!

**Nama:**

**Kelas:**

2. Kerjakan setiap aktivitas yang ada pada LKPD ini dengan cermat!
3. Jika telah selesai, silakan klik “**Finish**”, pilih “**Email my answers to my teacher**”, dan masukkan alamat e-mail berikut ini: [tatikkurniatun0@gmail.com](mailto:tatikurniatun0@gmail.com)

#### AKTIFITAS 1. Jenis Bahan Pangan Sayuran

*Lengkapilah paragraf di bawah ini dengan pilihan jawaban yang tepat!*

Berdasarkan perkembangbiakannya, organ tumbuhan dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu bagian vegetatif (daun, batang, akar) dan bagian generatif (buah, bunga, biji). Berikut ini klasifikasi sayuran berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan.

Sayuran berwarna hijau terbentuk oleh klorofil. Kandungan klorofil pada sayuran hijau dalam suasana asam akan berubah menjadi hijau tua dan dalam suasana basa menjadi hijau terang. Sayuran hijau kaya akan karotenoid yang dapat mengatasi radikal bebas, mengandung berbagai vitamin yaitu A, C, dan K yang bermanfaat bagi pembekuan darah dan pembentukan tulang.

Selain itu juga mengandung unsur mineral di antaranya zat besi, zat kapur, magnesium dan fosfor. Sayuran berwarna hijau antara lain daun singkong, bayam, kangkung, sayur katuk, seledri, daun melinjo, daun singkong, daun kemangi, daun selada, genjer dan sebagainya



## AKTIFITAS 2 Kandungan Gizi dan Manfaat

Indonesia memiliki kekayaan tanaman sayuran yang beraneka macam. Kita patut bersyukur atas karunia yang diberikan Tuhan pada bangsa Indonesia. Setiap tanaman sayuran memiliki kandungan dan manfaat yang berbeda-beda. Sayuran sangat baik untuk kesehatan tubuh karena kandungan serat yang tinggi serta nutrisi lainnya.

*Tarik garis untuk mennjodohkan pernyataan berikut!*

mengandung zat besi yang baik untuk menambah hemoglobin, bermanfaat mencegah dan mengurangi anemia, mengandung serat untuk mengatasi

sayuran wortel

memiliki banyak serat sehingga dapat memperbaiki saluran pencernaan, mencegah wasir, sembelit, dan juga menurunkan tingkat risiko kanker

sayuran bayam

kaya akan kandungan betakaroten (vitamin A). Zat gizi ini sangat baik untuk kesehatan mata dan kulit

sayuran kangkung

mengandung vitamin K yang tinggi dan mineral lainnya bermanfaat untuk melindungi pengeroposan tulang dan menguatkan tulang.

sayuran jagung

## AKTIFITAS 3 Teknik Pengolahan Sayuran

Pengolahan bahan pangan sayuran menggunakan teknik yang sama dengan pengolahan bahan pangan buah. Di sini akan diuraikan secara singkat teknik dasar pengolahan pangan yang dibedakan menjadi 2 yaitu, teknik pengolahan makanan panas basah (moist heat) dan teknik pengolahan panas kering (dry heat cooking).

Teknik panas basah merupakan suatu pengolahan bahan makanan dengan menggunakan bahan dasar cairan untuk mematangkannya seperti merebus, mengukus, mengetim,



menyetub, dll. Sedangkan teknik panas kering merupakan teknik mengolah makanan tanpa bantuan bahan dasar cairan untuk mematangkannya seperti menggoreng, menumis, membakar, memnggang, atau mengoven.

***Lengkapi kolom berikut dengan gambar masakan sayuran yang tepat!***

Direbus	Digoreng	Ditumis	Dikukus



#### **AKTIFITAS 4 Pengolahan Bahan Pangan Sayuran**

Agar suatu produk pengolahan berhasil dengan baik maka perlu memperhatikan tahapan/proses pembuatan pengolahan pangan, yang meliputi perencanaan, pelaksanaan pembuatan, penyajian/ pengemasan sehingga dihasilkan karya pengolahan yang sesuai kegunaan, nyaman dalam rasa, tepat dalam pengolahan, memiliki nilai estetis dalam penyajian maupun kemasan, dan aman bagi kehidupan manusia.

***Simaklah video di bawah ini, kemudian tentukan pernyataan di bawah ini benar atau salah!***



No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Teknik pengolahan masakan sayur asem dengan cara sirebus		
2.	Sayuran yang digunakan untuk membuat sayur asam adalah bayam, kangkung, jagung, pete		
3	Sayur asam merupakan jenis masakan sayur berkuah banyak tidak bersantan		
4	Bumbu yang digunakan untuk membuat sayur asam dengan cara dipotong-potong		

#### Daftar Pustaka

- Suci Paresti, dkk, 2016, *Buku Siswa Prakarya Kelas VII*, Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Ulfa Fauziah, S.Pd, 2020, *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran Prakarya (Pengolahan) Kelas VII*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI Direktorat Sekolah Menengah Pertama