



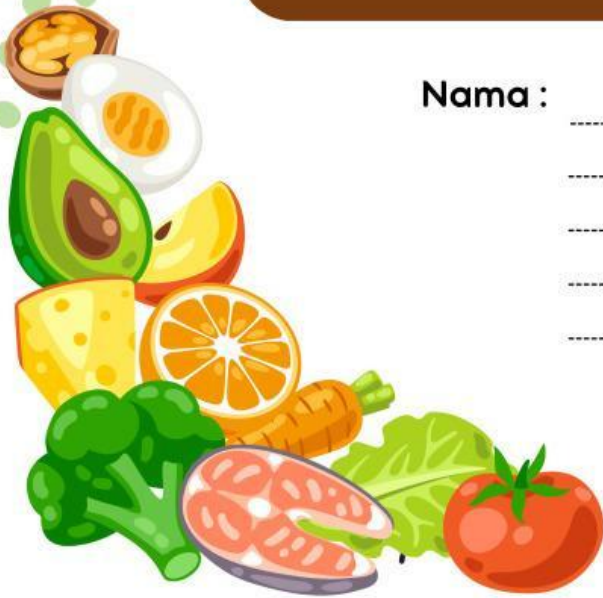
LKPD

Socio-Scientific Issues

NUTRISI

Nama :

.....
.....
.....
.....



VIII



Thoriqi Firdaus



Kandungan nutrisi pada makanan kemasan

A. Alat dan bahan

Kemasan makanan yang mudah didapatkan di sekitar rumah masing-masing

B. Langkah Kerja

1. Sediakanlah dua makanan kemasan yang mudah kalian dapatkan disekitar lingkungan kalian
2. Pastikan bahwa makanan kemasan tersebut memiliki tabel daftar nutrisi
3. Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel nutrisi di kemasan makanan tersebut
4. Catatlah kandungan nutrisi makanan kemasan tersebut pada tabel pengamatan



Informasi Nilai Gizi

Takaran Saji 10g
5 Sajian per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN	
Energi Total	50 kkal
Energi dari Lemak	20 kkal
Lemak Total	2.5 g
Lemak Jenuh	1 g
Protein	1 g
Karbohidrat Total	6 g
Gula	0 g
Garam (natrium)	80 mg
%AKG*	4 %
	6 %
	1 %
	2 %
	5 %

*AKG berdasarkan kebutuhan energi dan energi anda mungkin berbeda

Gambar 1.1 Nilai Gizi Snack

Sumber: curcol.co



Informasi Nilai Gizi

Takaran 100 ml (3.3 fl. oz.)

JUMLAH PER 100 ml	
Energi Total	110 kkal
Lemak Total	2.5 g
Lemak Jenuh	1.5 g
Lemak Trans	0 g
Kolesterol	10 mg
Protein	3.0 g
Karbohidrat Total	11.0 g
Gula	11.0 g
Sodium	110 mg
Kalsium	110 mg

Gambar 1.2 Nilai Gizi susu

Sumber: frisianflag.com

C. Tabel Hasil Pengamatan

Tabel 1.1 Penyelidikan nutrisi makanan kemasan

Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan Pada Kemasan	Total kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
	Karbohidrat		
	Protein		
	Lemak		
	Vitamin		
	Mineral		

Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan Pada Kemasan	Total kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
	Karbohidrat		
	Protein		
	Lemak		
	Vitamin		
	Mineral		