



NAMA :

NO. ABSEN :

KELAS :

**L.K. Rekomendasi Pemanfaatan Buah berdasarkan
Status Indeks Massa Tubuh (IMT/BMI)**

REKOMENDASI BUAH BERDASARKAN STATUS IMT







-Buah yang cocok dikonsumsi berdasarkan status IMT seseorang-

Tariklah garis lurus dari masing-masing buah ke status IMT yang sesuai !



Underweight
(IMT < 18,5)

Normal
(IMT 18,5–24,9)

Overweight / Obesitas
(IMT ≥ 25)

-Banyak buah yang dibutuhkan dalam 1x makan-



Tempatkan ukuran banyak buah yang dibutuhkan dalam 1x makan isi piringku dan total porsi dalam 1 hari pada tiap kategori IMT !

± 150 g
2-3 porsi

Underweight
(IMT < 18,5)

± 100-150 g
2 porsi

Normal
(IMT 18,5-24,9)

± 150-200 g
3-4 porsi

Overweight
(IMT ≥ 25)

Pasangkan (tarik garis lurus) produk olahan buah yang cocok untuk masing2 kategori IMT ?



Underweight
(IMT < 18,5)

Normal
(IMT 18,5–24,9)

Overweight / Obesitas
(IMT ≥ 25)

A) UNDERWEIGHT

Tujuan :

Kriteria buah yang disarankan :

B) NORMAL

Tujuan :

Kriteria buah yang disarankan :

C) OVERWEIGHT/OBESITAS

Tujuan :

Kriteria buah yang disarankan :



**Letakkan gambar alat yang sesuai pada tiap kelompok
'Kebutuhan Alat':
Persiapan/Pengolahan/Penyajian/Pengemasan !**

Persiapan	Pengolahan	Penyajian	Pengemasan



Perhatikan video berikut kemudian jawab tiap pertanyaannya dengan memilih jawaban yang benar !



1. Nama produk pangan olahan buah pada video :

2. Teknik pengolahan yang digunakan :

3. Alat penyajian yang digunakan :

4. Kategori IMT yang cocok mengkonsumsi produk olahan buah tersebut :