



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Makanan Sehat untuk Tubuhku



Nama : _____
Kelas : _____

Kelompok : _____
Tanggal : _____

A. PETUNJUK KEGIATAN

- ✓ Murid membaca setiap instruksi dengan teliti
- ✓ Murid berdiskusi bersama kelompok
- ✓ Murid mengisi LKPD secara lengkap
- ✓ Murid menyampaikan hasil diskusi dengan percaya diri



B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Murid mampu menganalisis kandungan zat gizi dalam makanan serta menyusun pola makan gizi seimbang.



C. KEGIATAN 1 – ORIENTASI MASALAH

Bacalah kasus berikut!

Seorang anak bernama Andi memiliki kebiasaan makan sebagai berikut:

- Sering makan mie instan
- Jarang makan sayur dan buah
- Suka minuman manis

Andi sering merasa lelah dan mudah sakit.



Tugas 1: Identifikasi Masalah






- 1 Murid menuliskan kebiasaan makan yang kurang tepat:

- 2 Murid menjelaskan mengapa kebiasaan tersebut tidak sehat:

- 3 Murid menyebutkan kemungkinan zat gizi yang kurang:

D. KEGIATAN 2 – ANALISIS ZAT GIZI

Tugas 2: Lengkapi tabel berikut!

No	Zat Gizi	Contoh Makanan	Fungsi bagi Tubuh
1	 Karbohidrat	_____	_____
2	 Protein	_____	_____
3	 Lemak	_____	_____
4	 Vitamin	_____	_____
5	 Mineral	_____	_____



Tugas 3: Analisis Kasus

1 Murid menganalisis zat gizi yang kurang pada kasus Andi:

.....



2 Murid menjelaskan dampak jika kekurangan zat gizi tersebut:

.....



E. KEGIATAN 3 – MENYUSUN SOLUSI (PBL)



Tugas 4: Perbaiki Pola Makan Andi

Murid menuliskan solusi pola makan sehat:

.....



Tugas 5: Susun Menu Gizi Seimbang

Waktu Makan	Menu	Kandungan Gizi
Sarapan
Makan Siang
Makan Malam
Camilan

F. KEGIATAN 4 – PRODUK KELOMPOK

Tugas 6: Poster Gizi Seimbang

Murid membuat poster dengan isi:

- Menu makanan sehat sehari
- Kandungan zat gizi
- Manfaatnya



Gunakan warna dan gambar agar menarik

GIZI SEIMBANG

<p>MENU MAKANAN SEHAT SEHARI</p>	<p>KANDUNGAN ZAT GIZI</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Karbohidrat ● Protein ● Lemak ● Vitamin ● Mineral ● Air 	<p>MANFAATNYA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Memberi energi ● Membantu pertumbuhan ● Menjaga kesehatan tubuh ● Mencegah penyakit
---	---	---