



PENGAYAAN

Nama :

Kelas :

Nomor presensi :

Bagi murid yang telah mencapai ketuntasan belajar, kerjakan soal pengayaan berikut untuk memperdalam pemahaman tentang makanan dan nutrisi! Jawablah setiap pertanyaan berdasarkan konsep yang telah dipelajari, sertakan alasan yang tepat!

1. Analisis Kandungan Nutrien

Seorang remaja setiap hari mengonsumsi makanan cepat saji berupa ayam goreng, kentang goreng, dan minuman bersoda. Ia jarang mengonsumsi buah, sayur, dan air putih.

Pertanyaan:

Analisislah kandungan nutrisi yang kemungkinan berlebihan dan yang kurang dari pola makan tersebut! Jelaskan dampaknya terhadap kesehatan jika kebiasaan tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang lama!



2. Mengevaluasi Menu Bergizi Seimbang

Perhatikan menu makan siang berikut!

- Nasi putih
- Mi goreng
- Kerupuk
- Teh manis

Pertanyaan:

Evaluasilah apakah menu tersebut sudah memenuhi prinsip gizi seimbang! Berikan alasanmu, kemudian usulkan menu makan siang yang lebih sehat dengan tetap menggunakan bahan makanan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar!

3. Merancang Perbaikan Pola Konsumsi

Seorang siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis dan makanan ringan tinggi gula hampir setiap hari. Ia jarang mengonsumsi buah, sayuran, maupun makanan yang mengandung protein.

Pertanyaan:

Rancanglah tiga perubahan kebiasaan makan yang dapat dilakukan siswa tersebut agar kebutuhan nutrisinya menjadi lebih seimbang! Jelaskan alasan ilmiah dari setiap perubahan yang kamu usulkan berdasarkan fungsi nutrisi bagi tubuh!

