

Zat Gizi & ZAT ADITIF



Capaian Pembelajaran

Peserta didik dapat mengidentifikasi sistem organisasi kehidupan serta melakukan analisis untuk menemukan keterkaitan sistem organ dengan fungsinya serta kelainan atau gangguan yang muncul pada sistem organ tertentu (sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, dan sistem reproduksi).

Tujuan Pembelajaran

1. mengetahui tentang nutrisi dan zat aditif yang terkandung dalam makanan
2. menganalisis fungsi dan contoh makanan yang mengandung nutrisi serta zat aditif
3. menganalisis nutrisi dan zat aditif yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari

PETUNJUK Pengerjaan!

Kerjakan soal-soal berikut dengan benar, bisa mencari referensi jawaban dari LKS, Buku paket, atau Internet jika ada yang kurang paham bisa ditanyakan kepada guru

SMP KELAS 8
SEMESTER GANJIL



Zat Gizi



Apa itu zat gizi?

Zat gizi adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh.

JENIS-JENIS ZAT GIZI:

KARBOHIDRAT



Karbohidrat adalah sumber energi utama tubuh untuk aktivitas sehari-hari, seperti bergerak dan berpikir.

PROTEIN

Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, kulit, dan organ.



LEMAK



Lemak adalah sumber energi cadangan, melindungi organ tubuh, dan membantu penyerapan vitamin tertentu.

VITAMIN

Vitamin penting untuk fungsi tubuh seperti metabolisme, kekebalan, dan pertumbuhan.



MINERAL



Mineral seperti kalsium dan zat besi membantu fungsi organ dan pembentukan tulang.

HUBUNGKAN NUTRIEN BERIKUT DENGAN FUNGSI YANG BENAR



proses pembentukan sel, membantu reaksi kimia tubuh, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh



Sumber energi utama tubuh



Membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh, membantu pertumbuhan



Cadangan energi,



Menjaga kesehatan mata, kulit, dan daya tahan tubuh



Membantu metabolisme makanan dan menjaga fungsi saraf



Meningkatkan daya tahan tubuh, kesehatan gigi dan mulut



Membantu penyerapan kalsium dan kesehatan tulang serta gigi



sebagai antioksidan dan menjaga kesehatan kulit



Membantu proses pembekuan darah

MASUKKAN MAKANAN
BERIKUT KE KERANJANG
YANG TEPAT



KARBOHIDRAT



PROTEIN



LEMAK



VITAMIN A



VITAMIN B



VITAMIN C



VITAMIN D



VITAMIN E



VITAMIN K



MINERAL

Zat ADITIF

Apa itu zat aditif?



segala jenis bahan yang ditambahkan dengan sengaja ke dalam makanan dengan tujuan menambah dan memperkuat rasa, warna lebih menarik, mengawetkan, memberi aroma, mengentalkan, dan menegemulsi bahanmakanan

JENIS-JENIS ZAT ADITIF:

PEMANIS

Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, kulit, dan organ.



PEWARNA



Lemak adalah sumber energi cadangan, melindungi organ tubuh, dan membantu penyerapan vitamin tertentu.

PENGAWET

Vitamin penting untuk fungsi tubuh seperti metabolisme, kekebalan, dan pertumbuhan.



PENYEDAP



Mineral seperti kalsium dan zat besi membantu fungsi organ dan pembentukan tulang.

HUBUNGKAN ZAT ADITIF BERIKUT DENGAN FUNGSI YANG BENAR



PEMANIS

Meningkatkan
cita rasa atau
aroma
makanan



PENYEDAP

Memberikan
rasa manis
pada makanan
atau minuman



PEWARNA

Menghambat
pertumbuhan
mikroorganisme
sehingga
makanan lebih
awet



PENGAWET

Memberikan
atau
memperbaiki
warna makanan

TULISKAN NAMA SNACK YANG BIASA
KALIAN MAKAN DAN TULISKAN ZAT
ADITIF APA YANG ADA DIDALAMNYA

NAMA SNACK	
PEWARNA	
PEMANIS	
PENGAWET	
PENYEDAP	

MASUKKAN ZAT ADITIF
BERIKUT KE KERANJANG
YANG TEPAT



PEMANIS



PEWARNA



PENGAWET



PENYEDAP