



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) APA ITU NUTRIEN?

IPA – Kelas VIII

Nama :
Kelas :
Tanggal :

Nilai :



A. Tujuan Pembelajaran

- Menjelaskan pengertian nutrisi berdasarkan bahan kajian.
- Mengidentifikasi enam kategori nutrisi: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.
- Menjelaskan fungsi dan contoh sumber makanan dari masing-masing nutrisi.
- Menganalisis pentingnya konsumsi makanan bergizi dan seimbang bagi tubuh.



B. Petunjuk Kegiatan

- Bacalah bagian Kajian Materi dan amati infografis dengan teliti.
- Kerjakan setiap kegiatan secara individu atau bersama kelompok sesuai arahan guru.
- Tuliskan jawaban dengan kalimat yang jelas dan berdasarkan informasi pada bahan kajian.
- Diskusikan hasil pekerjaan dengan anggota kelompok dan presentasikan jika diminta guru.



C. Kajian Materi: Nutrien

Nutrien adalah zat yang terkandung dalam makanan yang berisi energi ataupun bahan mentah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan seluruh proses penting yang menunjang kehidupan. Nutrien dibagi menjadi enam kategori, yaitu **karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air**. Infografis berikut digunakan sebagai bahan utama untuk mengamati dan memahami materi nutrisi.

APA ITU NUTRIEN?

Nutrien adalah zat dalam makanan yang memberikan energi, membangun dan memperbaiki sel, serta menjaga fungsi tubuh.



Gambar 1. Infografis "Apa itu Nutrien?"

1



Ringkasan Kajian

Jenis Nutrien	Pokok Kajian
Karbohidrat	Sumber energi bagi tubuh. Contohnya nasi, roti, jagung, mie, ubi, sagu, kentang, dan sereal.
Protein	Berfungsi membangun tubuh serta membantu pertumbuhan dan perbaikan sel yang rusak. Sumbernya antara lain telur, daging, ayam, ikan, dan kacang-kacangan.
Lemak	Sumber energi, melindungi organ dari benturan, membantu mempertahankan panas tubuh, memelihara kulit dan rambut, serta membentuk membran sel.
Vitamin	Tidak menghasilkan energi, tetapi dibutuhkan untuk membantu berbagai reaksi kimia dan memelihara fungsi sistem tubuh. Vitamin dapat larut dalam lemak atau air.
Mineral	Tidak menghasilkan energi, tetapi dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu untuk berbagai proses. Contohnya besi, kalsium, dan magnesium.
Air	Merupakan nutrisi yang sangat penting. Air membantu mengatur suhu tubuh dan membantu pembuangan sisa metabolisme.



D. Kegiatan 1 – Mengidentifikasi Nutrien

Lengkapilah tabel berikut berdasarkan informasi pada infografis.

No.	Jenis Nutrien	Contoh Sumber Makanan	Fungsi Utama
1			
2			
3			
4			
5			
6			
6			



E. Kegiatan 2 – Mencocokkan Sumber Makanan

Tuliskan jenis nutrisi yang paling sesuai dengan makanan berikut.

No.	Makanan	Jenis Nutrien yang Dominan/berkaitan
1	Nasi	
2	Telur	
3	Alpukat	
4	Jeruk	
5	Ikan	
6	Air putih	
7	Kacang-kacangan	
8	Roti	

2



F. Kegiatan 3 – Analisis Infografis

- Mengapa karbohidrat disebut sebagai salah satu sumber energi bagi tubuh?
.....
- Mengapa protein penting bagi pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh?
.....
- Apa perbedaan fungsi vitamin dan mineral dengan karbohidrat, protein, atau lemak dalam kaitannya dengan energi?
.....
- Mengapa konsumsi lemak perlu diperhatikan, terutama lemak jenuh dan lemak trans?
.....
- Mengapa air sangat penting bagi tubuh? Sebutkan minimal dua fungsinya.
.....
- Berdasarkan infografis, bagaimana hubungan antara pola makan bergizi dengan kesehatan tubuh?
.....



G. Kegiatan 4 – Menyusun Menu Bergizi

Rancang satu contoh menu makan sehari yang memuat berbagai sumber nutrisi. Tuliskan alasan pemilihan makanan tersebut.

Waktu Makan	Menu	Nutrien yang Diperoleh	Alasan Pemilihan
Sarapan			
Makan siang			
Makan malam			
Camilan			



Makan Sehat
Tubuh Kuat
Prestasi Meningkat

3



H. Kesimpulan

Tuliskan kesimpulanmu tentang pengertian nutrisi, jenis-jenis nutrisi, serta pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi secara seimbang.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4