

# Misteri Gizi dan Isi Piringku

D-STAR Digital • D-STAR AI Food Explorer • Isi Piringku

Nama/kelompok: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_

Anggota: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

Tujuan misi: Selidiki zat gizi dan sumbernya, gunakan AI sebagai alat bantu mengenali jenis makanan, lalu susun satu porsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang.

## 1 Kenali zat gizi dan sumbernya

Gunakan D-STAR Digibook. Satu makanan dapat mengandung lebih dari satu zat gizi.

| Zat gizi    | Fungsi sederhana | Contoh sumber makanan |
|-------------|------------------|-----------------------|
| Karbohidrat |                  |                       |
| Protein     |                  |                       |
| Lemak       |                  |                       |
| Vitamin     |                  |                       |
| Mineral     |                  |                       |
| Air         |                  |                       |
| Serat       |                  |                       |

## 2 Uji jenis makanan dengan D-STAR AI Food Explorer

Gunakan kamera atau gambar makanan pada D-STAR AI Food Explorer yang telah terintegrasi di website D-STAR. Catat hasil pengamatanmu.

| Makanan yang diuji | Hasil klasifikasi AI | Zat gizi yang mungkin dikandung | Apakah hasilnya sesuai? |
|--------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------|
|                    |                      |                                 |                         |
|                    |                      |                                 |                         |
|                    |                      |                                 |                         |
|                    |                      |                                 |                         |

Apakah hasil klasifikasi AI sudah cukup untuk menentukan kandungan zat gizi suatu makanan? Mengapa kita tetap perlu memeriksa informasi dari sumber terpercaya?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Misteri Gizi dan Isi Piringku

Lanjutan • Isi Piringku • Menyusun makanan beragam dan bergizi seimbang

Nama/kelompok: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_

Anggota: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

## 3 Amati Isi Piringku

Amati gambar Isi Piringku berikut. Perhatikan pembagian piring dan contoh makanan pada setiap kelompok.



Berdasarkan gambar, tuliskan contoh makanan yang dapat kamu pilih pada setiap kelompok.

| Komponen Isi Piringku      | Contoh makanan yang dipilih | Zat gizi yang diperoleh |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Makanan pokok              |                             |                         |
| Lauk-pauk / sumber protein |                             |                         |
| Sayuran                    |                             |                         |
| Buah-buahan                |                             |                         |
| Minuman: air putih         |                             |                         |

## 4 Susun satu porsi Isi Piringku

Susun satu porsi makananmu sendiri yang beragam dan bergizi seimbang berdasarkan contoh Isi Piringku.

| Bagian        | Makanan yang dipilih | Zat gizi yang diperoleh | Alasan |
|---------------|----------------------|-------------------------|--------|
| Makanan pokok |                      |                         |        |
| Lauk-pauk     |                      |                         |        |
| Sayuran       |                      |                         |        |
| Buah-buahan   |                      |                         |        |

# Misteri Gizi dan Isi Piringku

## Lanjutan • Analisis dan Refleksi

Nama/kelompok: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_

Anggota: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

### 5 Rencanakan menu bergizi seimbang

Buat satu contoh menu untuk satu kali makan berdasarkan prinsip Isi Piringku.

| Komponen      | Menu yang saya rencanakan | Alasan pemilihan |
|---------------|---------------------------|------------------|
| Makanan pokok |                           |                  |
| Lauk-pauk     |                           |                  |
| Sayuran       |                           |                  |
| Buah-buahan   |                           |                  |
| Air putih     |                           |                  |

### 6 Refleksi

Zat gizi apa saja yang dibutuhkan tubuh? Berikan contohnya.

---

Apa yang dapat kamu lakukan agar makanan sehari-hari lebih beragam dan bergizi seimbang?

---

Informasi apa yang paling membantumu menyusun menu: hasil AI, D-STAR Digibook, atau gambar Isi Piringku? Jelaskan.

---

### 7 Kesimpulan

Tuliskan kesimpulanmu tentang hubungan antara makanan yang beragam dan pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh.

---



---