



# Menganalisis Makanan dan Nutrisi



Scan Me



## Komposisi Nilai Gizi

🎯 Dalam aktivitas ini, Murid akan menganalisis bagaimana komposisi nilai gizi dalam kemasan makanan yang kalian konsumsi dan bandingkan dengan jumlah gizi yang harus kalian konsumsi setiap hari serta memahami dampak gangguan serta memahami dampak gangguan atau penyakit terhadap kesehatan jika mengkonsumsi terlalu banyak.



## Istilah Kunci

| Istilah                    | Definisi                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AKG (Angka Kebutuhan Gizi) | Angka Kecukupan Gizi                                                                                                                                                               |
| Kalori satuan kal          | Besar energi yang dihasilkan oleh makanan dan minuman, serta seberapa banyak energi yang dibakar oleh tubuh untuk menjalankan fungsi organ vital, metabolisme, dan aktivitas fisik |
| Takaran sajian             | Jumlah makanan atau minuman yang wajar dikonsumsi dalam satu kali makan                                                                                                            |
| Total Kalori               | Rumus :<br><br><b><i>Total kalori = Jumlah Sajian yang Dikonsumsi x Nilai kalori per Takaran Saji</i></b>                                                                          |



## Membaca untuk Analisis

Carilah makanan kemasan dan potong informasi gizi dalam kemasan dan analisislah , kemudian masukan ke dalam tabel yang sudah disiapkan



## Berpikir, Berpasangan, Berbagi

Jawablah pertanyaan di bawah ini secara mandiri, kemudian diskusikan dan catat poin-poin dari jawaban rekan Anda.

| POTONG INFORMASI GIZI KEMASAN | Pertanyaan                   | Jawaban Anda |
|-------------------------------|------------------------------|--------------|
|                               | Takaran sajian               |              |
|                               | Energi Total                 |              |
|                               | Lemak Total                  |              |
|                               | Karbohidrat Total            |              |
|                               | Gula Total                   |              |
|                               | Garam ( Natrium)             |              |
|                               | Total kalori yang dikonsumsi |              |

Apa kesimpulan dari pengamatan nutrisi tersebut?

*Kesimpulan: jumlah kalori dalam makanan .....adalah.....*

*Kebutuhan nutrisi harian kalian :.....kkal*

*Maka terjadi kekurangan nutrisi sebanyak .....kkal*

### Catatan Pengajar



Aktivitas ini dirancang untuk memicu pemahaman siswa mengenai konsep makanan dan nutrisi. Fokus utama adalah siswa dapat memahami jumlah kalori dan nutrisi yang mereka dapatkan ketika mengonsumsi makan di kemasan makanan.