

RENCANA PROGRAM PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK
Mata Pelajaran	: Ilmu Gizi
Kelas/Semester	: X/ 1 (satu)
Kompetensi Keahlian	: Tata Boga
Materi Pokok	: Zat Gizi berdasarkan Fungsinya
Alokasi Waktu	: 10 menit
Pertemuan ke	: 1 (satu)

KOMPETENSI DASAR

3.1 Menganalisis zat gizi sumber zat energi yang diperlukan tubuh

4.1 Menampilkan hasil evaluasi kasus zat gizi penghasil sumber zat energi

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah proses pembelajaran, peserta didik dapat mengidentifikasi zat gizi yang menjadi sumber energi.
2. Peserta didik mengidentifikasi bahan makan sumber energi yang ada di sekitarnya.
3. Peserta didik dapat menentukan banyaknya energi yang dihasilkan dari bahan makanan

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan

- Menkondisikan ruang dan situasi belajar, menjadi lebih siap untuk memulai pelajaran dengan cara meminta peserta didik merapikan tempat duduk.
- Menstimulasi siswa dengan pertanyaan “apa yang mneyebabkan orang menjadi gemuk.?”
- Menyampaikan materi yang akan disampaikan dan tujuan pembelajaran

Kegiatan Inti

- Menyampaikan pengantar materi tentang 6 (enam) zat gizi dan peranannya
- Menyampaikan penjelasan kandungan energi dari tiap jenis zat gizi sumber tenaga.
- Meminta siswa mengidentifikasi bahan makanan yang biasa dikonsumsi yang merupakan sumber tenaga.
- Menjelaskan cara menghitung jumlah energi yang dikandung dalam suatu bahan makanan
- Meminta siswa melakukan analisa terhadap makanan yang biasa dikonsumsi

Kegiatan penutup

- Meminta siswa membuat kesimpulan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sumber zat tenaga untuk menjaga kesehatan yang optimal.

PENILAIAN

Teknik Penilaian : Test Tulis

Sumber belajar

- Buku Ilmu Gizi Jlid 1. Direktorat PSMK. Kemdikbud
- LCD
- Laptop
- Google Form

Kepala SMK ...



Praya, 17 Februari 2021
Guru

Dindin Ginanjar

Butir Soal

1. Dari pasangan zat gizi berikut, manakah zat gizi yang merupakan sumber energi (sumber tenaga)
 - A. Karbohidrat, Protein, Mineral
 - B. Karbohidrat, Protein, Lemak
 - C. Karbohidrat, Lemak, Vitamin
 - D. Protein, Lemak, Mineral
 - E. Protein, Lemak, Vitamin
2. Diantara pernyataan berikut, manakah yang paling tepat
 - A. Mentega merupakan sumber protein karena terbuat dari susu
 - B. Nasi dapat dijadikan menjadi sumber protein karena dalam setiap 100 gram nasi terdapat 3 gram protein.
 - C. Roti tawar merupakan sumber protein yang baik karena mengandung 9 %gram protein
 - D. Satu gelas Teh manis (240 cc) dapat dijadikan sebagai sumber energi yang baik walaupun mengandung 10 % karbohidrat
 - E. Satu sendok gula pasir memiliki kandungan energi lebih banyak dari satu sendok mentega
3. Dengan memperhatikan Tabel kandungan zat gizi berikut. Anda sedang melakukan diet agar berat badannya tidak bertambah dengan cara mengurangi bahan makanan tertentu. Manakah yang akan anda konsumsi Jika anda ditawarkan 80 gram roti tawar atau 50 gram donat . Berikan penjelasan/ alasannya.

Kandungan zat gizi dalam 100 gram bahan

Bahan Makanan	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)
Donat 	25	51	5
Roti Tawar 	3,2	50	9

KUNCI JAWABAN

1. B
2. D
3. Makanan yang dipilih adalah Roti Tawar dengan penjelasan:

80 gram Roti tawar menghasilkan energi sebagai berikut:

$$80 \text{ gram roti tawar} = \frac{80}{100} \times (3,2 \times 9) + (50 \times 4) + 9 \times 4 = 211,8 \text{ KKal}$$

$$50 \text{ gram Donat} = \frac{50}{100} \times (25 \times 9) + (51 \times 4) + (5 \times 4) = 224,5 \text{ KKal}$$

RUBRIK PENILAIAN

No	Deskripsi	Skor	Skor maksimal
1	Pilihan Benar	20	20
2	Pilihan benar	20	20
3	Jawaban benar (Roti Tawar) dan Perhitungan energi kedua bahan benar	60	60
	Jawaban benar (Roti Tawar) dan Perhitungan energi salah satu bahan makanan benar	40	
	Jawaban benar (Roti Tawar) dan Perhitungan energi kedua bahan salah	20	
	Jawaban salah	0	
	Total Skor		100

Materi ILMU GIZI

Pertemuan 1

ZAT GIZI

- ▶ KARBOHIDRAT
- ▶ PROTEIN
- ▶ LEMAK
- ▶ VITAMIN
- ▶ MINERAL
- ▶ AIR

ZAT GIZI BERDASARKAN FUNGSI

- ▶ SUMBER TENAGA
- ▶ SUMBER ZAT PEMBANGUN
- ▶ SUMBER ZAT PENGATUR

SUMBER ZAT TENAGA (ENERGI)

- ▶ KARBOHIDRAT → 4 Kkal
- ▶ PROTEIN → 4 Kkal
- ▶ LEMAK → 9 KKal

KARBOHIDRAT

- ▶ Sereal dan hasil olahannya,
- ▶ Umbi-umbian dan hasil olahannya
- ▶ Gula

PROTEIN

- ▶ Daging/unggas dan hasil olahannya
- ▶ Telur dan hasil olahannya
- ▶ Ikan dan hasil olahannya
- ▶ Kacang-kacangan dan hasil olahannya
- ▶ Susu dan hasil olahannya

LEMAK

- ▶ Minyak Nabati
- ▶ Lemak Hewan

MENGHITUNG KANDUNGAN ENERGI MAKANAN

- 100 gram NASI
- MEMILIKI KANDUNGAN
 - Karbohidrat 40 gram
 - Protein 3 gram
 - Lemak 0,3 gram

- Kandungan Energi 100 gram Nasi
- *Energi dari KH* = 40×4 = 160 Kkal
- *Energi dari Protein* = 3×4 = 12 Kkal
- *Energi dari lemak* = $0,3 \times 9$ = 2,7 Kkal
- ***Total energi*** = **174,7 Kkal**

- $100 \text{ gram Nasi} = \frac{100}{100} \times ((40 \times 4) + (3 \times 4) + (0,3 \times 9)) = 174,7 \text{ Kkal}$