LEMBAR KERJA MAHASISWA

Judul Percobaan : Membuat Menu Makanan Berdasarkan 4 Sehat 5 Sempurna

A. Tujuan

Membuat menu makanan dari bahan makanan sederhana sesuai dengan slogan 4 sehat 5 sempurna.

B. Alat dan Bahan

1) Tempat plastik
2) Berbagai bahan makanan

C. Prosedur Percobaan

1) Siapkan bahan makanan yang diperlukan untuk membuat menu makanan
2) Dari bahan makanan tersebut buatlah menu sederhana yang memenuhi syarat 4 sehat 5 sempurna
3) Sebutkan masakan yang dihasilkan dari bahan makanan tersebut serta masukkan ke dalam kolom yang sudah disediakan pada lembar kerja
4) Kelompokkan masing-masing bahan makanan tersebut ke dalam kolom yang sudah disediakan dalam lembar kerja
5) Catat semua data masing-masing kelompok itu ke dalam kolom yang sudah disediakan dalam lembar kerja
6) Simpulan apa yang diambil dari percobaan ini?

D. Hasil Pengamatan

NO.	Jenis makanan	Kelompok makanan	Jenis bahan makanan	Zat makanan			
				Karboidrat	Prptein	Lemak	vitamin
1	Nasi goreng	Makanan pokok	Nasi	+			
		Lauk pauk	Daging		+		
			Terlur		+		
		Sayuran	Gubis / kol				+
			Lombok				+
			Bawang merah				+
		Buah	Tomat				+
			Mentimun				+
2	Susu segar	Minuman	kecap	++			
			Minyak goreng	+			
3	Nasi kurang	Makanan pokok	Gula pasir				
4	Sambel goreng kering	Sayuran	pisang				+
			Nasi	+			
5	perkedel	Lauk pauk	Kelapa/ santan				
			Ketang				
			Telur		+		
			mentimun				
		Buah	Jeruk				+
6	Es campur	Minuman	Susu		+		
			Sirup				
			Bengkoang				+
			Papaya				+
			Avokat				+
			degan				+

F. Pembahasan

Bahan makanan sayuran adalah segala sesuatu yang dapat dimasak dan diolah untuk dihidangkan.
Bahan makanan dikelompokkan menjadi:
a Bahan makanan pokok
Bahan makanan yang sudah dimasak merupakan makanan utama
Contoh: Nasi, jagung, sagu, ubi, talas

b. Bahan makanan lauk-pauk : bahan makanan yang setelah diolah merupakan penerta dari makanan utama.
Contoh: daging, telur dadar, perkedel

c. Bahan makanan sayuran : bahan makanan dari tumbuh-tumbuhan yang setelah diolah merupakan penyerta makanan utama.
Contoh: sayur, sambal goreng, sayur lodeh, dll.
Buah-buahan : bahan makanan dari buah tumbuhan

Contoh: mentimun, pisang, jeruk, dll.

d. Minuman : merupakan pelepas dahaga
Contoh: susu segar, es campur

G. Kesimpulan

Zat makanan atau zat gizi adalah komponen-komponen yang terkandung pada bahan makanan. Zat makanan yang diperlukan oleh tubuh adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.