

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			
				Karbohidrat	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		+		
		Buah	mentimun				
6	Es campur	Minuman	Jeruk				+
			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.