

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran



Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
Satuan Pendidikan	: SD Daarul Qur'an Internasional	
Kelas/Semester	: V (Lima) / 1 (Satu)	
Tema	: Sehat itu penting	
Sub Tema	: Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari	
Pembelajaran ke	: 1	
Alokasi Waktu	: 10 Menit	
A	TUJUAN PEMBELAJARAN	
1	Melalui kegiatan pengamatan video dan gambar, siswa dapat mengidentifikasi makanan sehat / tidak sehat dan pengaruhnya terhadap tubuh dan dengan benar	
2	Melalui kegiatan pengamatan produk minuman, siswa dapat menganalisis kandungan gizi minuman sehat dan tidak sehat dengan benar	
3	Melalui kegiatan literasi membaca dua teks bacaan, siswa dapat membandingkan dan mengutarakan pendapat dengan benar	
B	KEGIATAN PEMBELAJARAN	
	PENDAHULUAN (2 MENIT)	
1	Guru membuka pelajaran dengan salam dan sapaan	
2	Guru memeriksa kebersihan dan kerapian kelas, posisi dan kesiapan siswa sebelum mengikuti pembelajaran	
3	Guru memeriksa kehadiran siswa	
4	Guru meminta siswa yang berperan sebagai pemimpin pada hari itu untuk memimpin doa	
5	Guru Bersama siswa menyanyikan lagu wajib nasional "Garuda Pancasila"	
6	Guru melakukan apersepsi dengan bertanya pola hidup sehat	

	7	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
	8	Guru memberikan motivasi tentang pentingnya belajar makanan sehat dan tidak sehat
KEGIATAN INTI (6 MENIT)		
	1	Guru membagi siswa menjadi dua kelompok
	2	Guru menunjukkan sebuah video dan meminta siswa untuk mengamatinya
	3	Guru memberikan pertanyaan kepada siswa terkait video yang diberikan
	4	Guru menunjukkan dua produk minuman yang ada kandungan gizinya dan meminta siswa untuk mengamatinya
	5	Guru memberikan beberapa pertanyaan pada masing-masing produk makanan kepada siswa
	6	Guru merespon jawaban siswa dan membahasnya bersama-sama
	7	Guru memberikan LKPD 1 yaitu meminta siswa menganalisis kandungan gizi pada dua jenis produk minuman yang berbeda
	9	Guru bertanya dan meminta siswa menyimpulkan analisis kandungan gizi dan mempresentasikannya di depan kelas secara berkelompok
	10	Guru membahas hasil presentasi bersama-sama
	11	Guru memberikan dua teks bacaan berjudul "Ngemil sehat" dan "Penerapan Ngemil Buah Sejak Dini di Sekolah"
	12	Guru memberikan LKPD 2 dengan tingkat kesulitan bacaan yang berbeda
	13	Guru membahas hasil LKPD 2 bersama-sama
KEGIATAN PENUTUP (2 menit)		
	1	Guru memberikan penguatan dan kesimpulan pembelajaran
	2	Guru memberikan penugasan dengan kesulitan yang berbeda
	5	Guru menutup pembelajaran dengan meminta siswa yang bertugas untuk memimpin doa
C	PENILAIAN	
	1	Sikap : Guru mengamati perilaku keaktifan dan percaya diri siswa selama pembelajaran berlangsung
	2	Pengetahuan : Guru menilai hasil identifikasi dan analisis kandungan gizi minuman sehat dan tidak sehat
	3	Keterampilan : Guru menilai keterampilan presentasi dan mengungkapkan pendapat terhadap isi bacaan



Tangerang, 17 April 2021
Guru Kelas V

(Handwritten signature)
Nety Ariyani, S.Pd.



Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Satuan Pendidikan : SD Daarul Qur'an Intenasional
Kelas/Semester : V (Lima) / 2
Tema/Subtema : Sehat itu penting/Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan sehari-hari
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan

Form Identitas

Nama Peserta didik

Kelas

Nilai

- Judul LKPD : Menganalisis Kandungan Gizi Minuman Sehat dan Tidak Sehat
- Tujuan Pembelajaran :
Melalui kegiatan pengamatan produk minuman, siswa dapat menganalisis kandungan gizi minuman sehat dan tidak sehat dengan benar
- Alat dan Bahan :
 - Produk minuman sehat
 - Produk minuman tidak sehat
- Langkah – langkah kegiatan
 - Siswa dibagi menjadi dua kelompok
 - Kelompok buah mengamati tabel minuman sehat pada gambar A
 - Kelompok junk food mengamati tabel minuman tidak sehat pada gambar B
 - Mengisi kolom sesuai informasi pada tabel yang dianalisis

Tabel Analisis Kandungan Gizi

Janis Minuman	Gizi	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Minuman A					
Minuman B					

Kesimpulan :



Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Satuan Pendidikan : SD Daarul Qur'an Intenasional
Kelas/Semester : V (Lima) / 2
Tema/Subtema : Sehat itu penting/Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan sehari-hari
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan

Form Identitas

Nama Peserta didik

Kelas

Nilai

LKPD – 2

Kegiatan menyampaikan pendapat

1. Judul LKPD : Membandingkan dan mengutarakan pendapat dari dua teks bacaan yang diberikan
2. Tujuan Pembelajaran :
Melalui kegiatan literasi membaca dua teks bacaan, siswa dapat membandingkan dua pilihan dan mengutarakan pendapat atas pilihan tersebut
3. Alat dan Bahan :
 1. Bacaan 1 tentang program ngemil buah di sekolah
 2. Bacaan 2 tentang pola makan sehat termasuk ngemil
4. Langkah – langkah kegiatan
 1. Siswa dibagi menjadi dua kelompok
 2. Kelompok sayur membaca teks pertama tentang ngemil
 3. Kelompok buah membaca teks tentang program ngemil buah di sekolah
 4. Siswa menyusun peta konsep dari bacaan yang dibaca
 5. Siswa menyampaikan pendapat tentang bacaan yang dibaca melalui presentasi

Text 1: Program Ngemil Buah di Sekolah

Buah dan sayuran secara umum tidak disukai oleh anak-anak. Rasa pahit dan asam pada buah menjadi alasan anak-anak menjauhinya. Hal tersebut karena anak-anak lebih familiar pada rasan manis dan asin yang terkandung pada ASI ataupun makanan pendamping ASI. Padahal buah penuh dengan kandungan karbohidrat, vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh.

Hal tersebut didukung fakta Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyebutkan bahwa 93,5 persen penduduk berusia di bawah 10 tahun, tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran. Padahal Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan anak balita dan anak usia sekolah untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram per hari.



Maka untuk membiasakan anak-anak dengan buah-buahan, SD Daarul Qur'an Ketapang, Tangerang, mewajibkan siswa dan siswinya membawa bekal buah sebagai pengganti snack timesetiap hari Jumat. Program ini mulai diberlakukan pada November 2018.

Latar belakang program ini sebagaimana disampaikan oleh Miss Nety, Kepala Sekolah SDDaqu Ketapang, ialah untuk mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang mengandung Monosodium Glutamat (MSG) yang kerap ditemukan pada makanan ringan.



"Dengan program ini kami ingin membangun kesadaran pada orangtua untuk menyiapkan makanan sehat pada anak-anak sekaligus membiasakan anak-anak untuk makan buah-buahan yang pastinya bermanfaat pada masa-masa perkembangan mereka" ujar Miss Nety. Menurutnya juga buah sangat layak dikonsumsi karena banyak sumber energi dan vitamin yang sangat cocok dikonsumsi anak-anak yang memiliki aktivitas yang banyak.

Kami juga berharap jika nantinya anak-anak terbiasa, mereka menjadikan buah-buahan sebagai cemilan pengganti chiki dan sejenisnya" tambahnya.

Kegiatan ini juga mendapat dukungan dari komite sekolah yang berisi para wali siswa. Bahkan banyak siswa yang membawa buah-buahan secara berlebih untuk selanjutnya dinikmati bersama teman sekelas mereka.

Text 2 : Program Makan Sehat Termasuk Ngemil

Kompas.com - Kalau selama ini Anda menghindari ngemil dengan alasan ingin sehat, mungkin konsep pola makan tersebut perlu dievaluasi. Menurut penelitian ternyata orang-orang yang terbiasa ngemil di antara waktu makan cenderung lebih sehat.

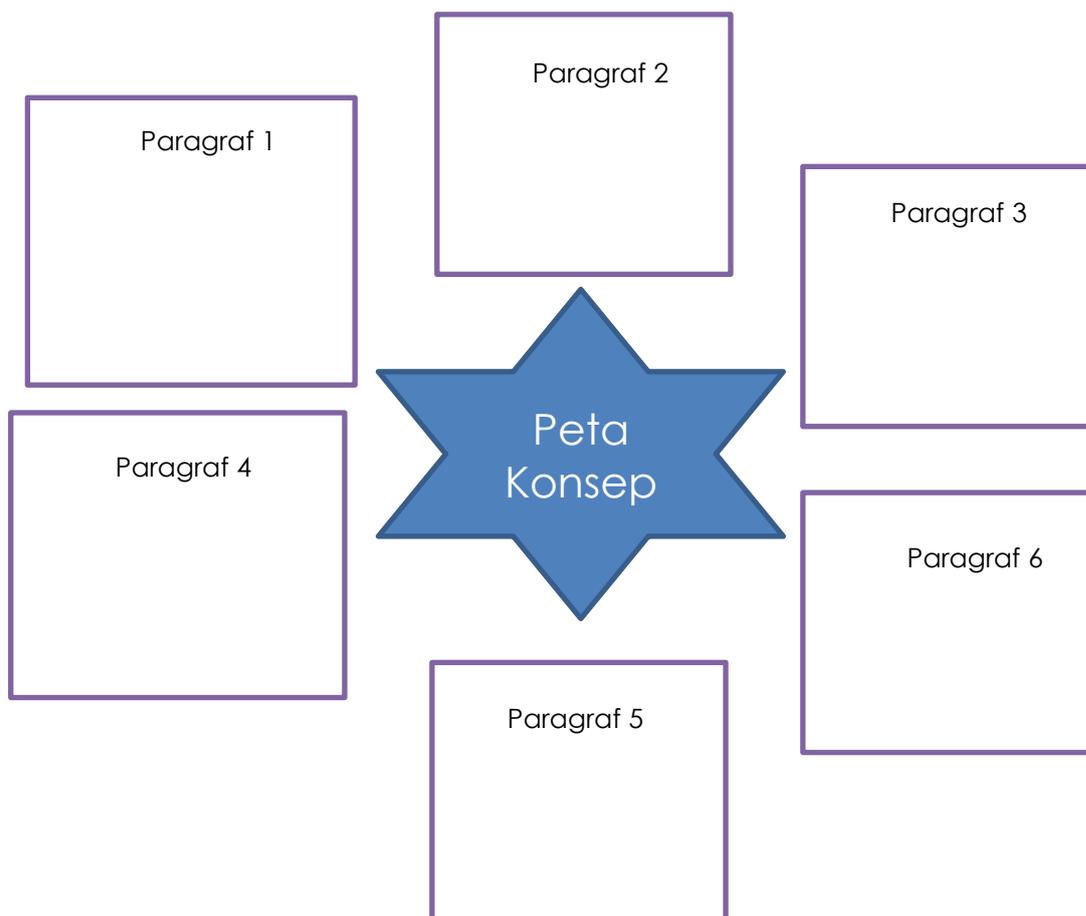
Orang yang terbiasa ngemil tersebut diketahui memiliki pola makan lebih sehat, lebih banyak mengonsumsi buah dan lebih jarang mengasup sodium, dibandingkan dengan orang yang terbiasa makan di waktu-waktu makan saja.

Penelitian yang dimuat dalam *Journal of the American Dietetic Association* itu menggunakan data dari 11.209 orang berusia di atas 20 tahun yang berpartisipasi dalam survei tentang kesehatan dan nutrisi di tahun 1999 dan 2004.

Para peneliti menggunakan sistem standar penilaian yang mengukur seberapa sehat pola makan para responden dalam skala 1-100, dengan nilai yang tinggi sebagai indikator diet sehat. Hasilnya diketahui mereka yang rutin ngemil memiliki skor lebih tinggi.

Claire A.Zizza, ahli nutrisi yang melakukan studi ini mengatakan kunci pola makan yang sehat adalah variasi jenis makanan yang diasup. Karena itu orang-orang yang sering ngemil cenderung makan lebih bervariasi karenanya skor mereka tinggi.

Tentu saja pola makan disebut sehat jika camilannya berupa buah-buahan, susu rendah lemak, kacang-kacangan atau pun yogurt rendah lemak.



Berikan pendapatmu, setelah membaca bacaan tersebut:
