

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: Taman Kanak-Kanak (TK)
Kelas/Semester	: TK A/II
Tema	: Makanan Sehat dan Bergizi
Sub Tema	: Macam Sayuran
Pembelajaran ke	: satu
Alokasi waktu	: 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Anak mampu bersyukur atas berkat makanan sehat dan bergizi (sayuran) yang Tuhan berikan.
2. Anak mampu menyampaikan pendapatnya tentang makanan sehat dan bergizi (jenis sayuran)
3. Anak mampu melakukan perintah dengan cermat dalam kaitannya tentang mencari makanan sehat (sayuran).
4. Anak mampu mencari jejak (maze) tentang jenis sayuran sehat, serta mampu menyebutkan jenis sayurannya.
5. Anak terbiasa makan makanan bergizi seimbang.
6. Anak mampu melakukan gerak lari yang cepat.
7. Anak mampu bermain drama sederhana tentang makan makanan sehat (sayuran)
8. Anak mampu menyanyi lagu anak tentang “sayuran”

Media:

Sayuran (bayam, tomat, wortel, kangkung, sawi)
Lembar Penilaian
Laptop (video macam sayuran)
Kartu kata

Alat dan Bahan:

Peralatan keperluan drama (meja, kursi, piring, sendok, sayuran, gelas, lap tangan)
Macam sayuran untuk kegiatan maze

Metode:

1. Tanya Jawab
2. Demonstrasi
3. Unjuk Kerja

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembukaan

1. Salam, menyapa dan menanyakan kabar kepada anak.
2. Berdoa
3. Tepuk “Sayur”
4. Menyanyi lagu “Sayuran”
5. Apersepsi:
 - a. Anak dan guru bercakap-cakap tentang “sayuran sehat”
 - b. Anak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya tentang jenis sayuran sehat
 - c. Guru menyediakan beberapa jenis sayuran

d. Anak berlari mengambil jenis sayuran yang tersedia

Kegiatan Inti

Mengamati

Anak didik mengamati jenis sayuran (bayam, tomat, wortel, kangkung, sawi)

Menanya

Guru menstimulus anak untuk bertanya tentang sayuran:

1. Apa saja nama jenis sayuran?
2. Siapa yang menciptakan sayuran?
3. Apa kegunaan dari sayuran bagi tubuh kita?
4. Apa saja warna dari jenis sayuran?

Mengumpulkan Informasi

1. Anak didik mendapat jawaban dari sayuran yang diamati
2. Anak didik mendapat informasi jawaban dari guru


Menalar

Anak didik menalar jenis, kegunaan dan warna dari sayuran dan melakukan kegiatan.

Anak didik melakukan kegiatan:

- Kegiatan 1 Area Kognitif: mencari jejak (maze) tentang jenis sayuran sehat.
- Kegiatan 2 Area Seni : melakukan drama sederhana tentang makan makanan sehat (sayuran)

Mengkomunikasikan

-  Setelah mengamati jenis sayuran dan melakukan kegiatan, anak didik dapat menceritakan tentang jenis, kegunaan dan warna sayuran.

Recalling

1. Tanya jawab tentang kegiatan yang telah dilakukan
2. Anak didik dan guru menyimpulkan seluruh kegiatan yang dilakukan pada hari ini

Kegiatan Penutup

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Observasi
2. Catatan anekdot
3. Hasil Karya (foto kegiatan anak)

Mataram, 19 Mei 2021

Mengetahui

Kepala TK Sayang Sayang

The image shows a circular official stamp in purple ink. The text inside the stamp reads "TAMAN KANAK-KANAK" at the top, "TK. SAYANG-SAYANG" in the center, and "KOTA MATARAM" at the bottom. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink.

Syafrudin, SE

Guru TK A

Anita Theresia Sinaga,SP

Rencana Penilaian

1. Metode : Observasi

Instrumen Penilaian Checklist

PENILAIAN HARIAN CAPAIAN PERKEMBANGAN ANAK

Program Pengembangan	KD	Indikator	Nama Anak											
			Arjan	Alia	Ifi	Vina	Toru	Toru	Naura	Ana	Kilah	Abi	Farel	Alfi
Nilai Agama dan Moral	1.1-1.2	Terbiasa mengucapkan rasa syukur terhadap ciptaan Tuhan												
Sosial Emosional	2.5	Berani mengemukakan keinginan atau pendapat												
Kognitif	3.5-4.5	Mengerjakan “maze” (mencari jejak) yang lebih kompleks (3-4 jalan)												
Bahasa	3.10-4.10	Melakukan 2-3 perintah secara bersama												
Fisik Motorik	2.1 3.3-4.3	Terbiasa makan makanan bergizi seimbang Berlari cepat												
Seni	2.4 3.15-4.15	Menyanyi lagu anak berjudul “sayuran” Bermain drama dengan sederhana												

Catatan:

BB : Belum Berkembang

MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

2. Catatan Anekdote

CATATAN ANEKDOT

Tanggal :

Kelompok : A

Nama Guru :

Nama Anak	Tempat	Waktu	Peristiwa/Perilaku	Capaian Perkembangan

3. Penilaian Hasil Karya

Nama:.....	
Kelompok: A	
Data Portofolio	Deskripsi Data

BAHAN AJAR

Sayuran Sehat

Sayur-mayur adalah salah satu jenis makanan **sehat** yang penting kita konsumsi secara rutin. **Sayuran** mengandung serat yang bisa melancarkan pencernaan. Selain itu, **sayuran** juga pasti mengandung vitamin yang berfungsi untuk menyehatkan dan memaksimalkan kinerja organ-organ tubuh.

Setiap jenis sayuran di dunia ini pasti bermanfaat buat kita. Yuk, sering kita konsumsi!

1. Bayam



Bayam biasanya dikenal sebagai sayuran yang kaya zat besi yang penting dalam produksi hemoglobin untuk mengikat oksigen dalam darah. Namun, kandungan dan manfaat bayam lebih banyak daripada itu. Selain itu, bayam juga mengandung banyak vitamin K yang berperan dalam proses pembekuan darah bila terjadi luka. Kandungan antioksidan dalam bayam juga penting untuk mencegah kanker dan penuaan dini. Bayam juga bisa membantu menurunkan tekanan darah sehingga mengurangi risiko penyakit jantung.

2. Wortel



Tak hanya sayuran hijau, sayuran yang memiliki warna lain seperti wortel pun bisa dianggap sebagai salah satu sayuran paling sehat. Selama ini, wortel memang lebih banyak dikenal sebagai sumber vitamin A yang luar biasa.

Wortel mengandung biotin alias vitamin B7, misalnya, yang berfungsi untuk metabolisme protein dan lemak. Kandungan vitamin B6 dalam wortel juga penting untuk membantu konversi makanan menjadi energi. Selain itu, tentu saja kandungan serat yang vital penting untuk melancarkan pencernaan dan membantu menurunkan berat badan.

3. Tomat



Tomat kadang disebut sebagai sayur, namun tak jarang pula dianggap buah. Yang jelas, banyaknya kandungan nutrisi penting dalam tomat tidak diragukan lagi. Salah satu yang paling utama tentu adalah vitamin C.

Selain itu, tomat juga terkenal mengandung banyak air sehingga bagus untuk menghidrasi tubuh. Mengonsumsi tomat juga bisa menyehatkan kulit, terutama melindungi dari paparan sinar matahari.

4. Kangkung



Kangkung, juga dikenal dengan istilah bayam air, adalah tanaman perairan di daerah rawa-rawa.

Kangkung merupakan salah satu tanaman yang banyak ditemui di negara-negara Asia, khususnya di Indonesia.

Tak jauh berbeda dengan jenis sayuran lainnya, sayuran yang punya nama latin *Ipomoea aquatica* ini mengandung sejumlah nutrisi yang baik bagi tubuh.

5. Sawi



Sawi merupakan jenis sayuran hijau yang beragam jenisnya. Kandungan gizi dari jenis sayuran ini juga sangat baik untuk kesehatan tubuh kita.

Manfaat sayur-sayuran bagi tubuh kita:

- Mencegah dan mengurangi stres berlebih
- Memperlancar buang air besar
- Mencegah penyakit jantung dan kanker
- Mempertahankan berat badan seimbang
- Sumber energi tubuh
- Membersihkan racun dalam tubuh (Detoksifikasi)
- Mencegah kelahiran bayi cacat
- Menjaga kesehatan mata
- Membuat kulit sehat
- Memperkuat tulang
- Menu makanan sehat

Jadi, marilah kita makan sayur setiap hari, agar tubuh kita selalu sehat!

Daftar Pustaka

1. “Apa Saja Manfaat Sayur-Sayuran”, P2PTM (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular) Kemenkes RI, artikel, 20 September 2018.
2. “Enam Sayuran yang Paling Sehat Dikonsumsi, Manfaatnya Banyak Banget”, IDN Times, Peter Eduard, artikel, 27 Juli 2020.
3. “Suka Makan Kangkung”, Hello Sehat, Karinta Ariani Setiaputri, artikel, 28 Pebruari 2021.
4. “Kupas Tuntas Jenis Sawi Sekaligus Nutrisi dan Manfaatnya”, Hello Sehat, Aprinda Puji, artikel, Mei 2021.