



RPP (RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN)

Satuan Pendidikan	: Taman Kanak- kanak
Kelas / Semester	: B (5- 6 tahun) / 1
Tema	: Makanan Sehat dan Bergizi
Sub Tema	: Buah dan sayuran
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 menit (Simulasi Mengajar)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengembangkan Aspek Perkembangan Nilai Agama dan Moral Anak melalui kegiatan berdoa
2. Mengembangkan Aspek Perkembangan Fisik Motorik Anak melalui kegiatan melompat dengan dua kaki
3. Mengembangkan Aspek Perkembangan Kognitif Anak melalui kegiatan membuat sate buah sesuai urutan pola
4. Mengembangkan Aspek Perkembangan Bahasa anak dengan menyebutkan macam – macam jenis makanan sehat dan bergizi serta dalam kegiatan menulis dengan berbagai media
5. Mengembangkan Aspek Perkembangan Seni Anak melalui kegiatan menggambar buah atau sayuran kesukaan anak
6. Membiasakan Anak menyukai buah- buahan dengan menikmati sate buah buatannya

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal	: Gerak badan, Melompat dengan 2 kaki
Kegiatan Pembuka	: SOP Pembukaan : Bercakap – cakap tentang makanan sehat dan bergizi

Kegiatan Inti	: Area Bahasa <ul style="list-style-type: none">✓ Menyebutkan macam – macam jenis makanan sehat dan bergizi✓ Menulis sesuai gambar dengan berbagai media Area Matematika <ul style="list-style-type: none">✓ Membuat sate buah kesukaan anak✓ Membuat sate buah sesuai urutan pola (A-BB-CC-A) Area Seni <ul style="list-style-type: none">✓ Menggambar buah atau sayuran kesukaan anak dengan berbagai media
---------------	--

Media	: 1. Gambar bahan makanan sehat dan bergizi 2. Macam –macam buah dan sayuran
-------	---

Alat dan Bahan	: Buku tulis, buku gambar, plastisin, pensil, krayon, kerikil warna, Dadu kecil, tusuk sate, pisau plastik
----------------	--

Istirahat	: SOP, cuci tangan, makan bekal , bermain bebas
-----------	---

Kegiatan Penutup	: 1. SOP Penutup 2. Tanya jawab tentang kegiatan hari ini dan menyimpulkan 3. Menginformasikan kegiatan esok hari
------------------	---

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap :
2. Penilaian pengetahuan :
3. Penilaian Keterampilan :

Mengetahui
Kepala TK Aisyiyah Bustanul Athfal 01 Ketanggungan

Khodijah, S.Pd

Guru Kelas

Sri kadarningsih, S.Pd

Deskripsi Bahan Ajar



➤ **Pengertian Makanan Sehat dan Bergizi**

Pengertian makanan sehat dan bergizi adalah jenis makanan yang mengandung nilai gizi seimbang dan diperlukan oleh tubuh, seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, serat, dan air.

➤ **Apa saja kriteria dari makanan sehat yang harus diperhatikan**

Berikut ini kriteria penting yang harus ada di dalam makanan sehat dan bergizi.

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama manusia.. Asupan karbohidrat bisa didapatkan dari berbagai jenis bahan makanan, seperti beras merah, gandum, jagung, ubi, maupun kentang.

2. Protein

Sumber protein yang dapat dikonsumsi sangat beragam, baik nabati maupun hewani. Rekomendasi makanan tinggi protein yang bisa dikonsumsi adalah telur, kacang almond, daging ayam, ikan, bebek, gandum, dan kacang kedelai.

3. Lemak

Sebenarnya lemak merupakan sumber energi yang baik dan diperlukan untuk kesehatan tubuh. Namun, harus dikonsumsi dengan jumlah yang cukup atau tidak berlebihan agar tidak mengalami obesitas. Hal ini bisa terjadi karena penambahan kalori yang berlebih dari makanan ke dalam tubuh.

Lemak terbagi menjadi dua, yakni lemak jenuh yang berasal dari daging, minyak kelapa, dan produk susu, dan lemak tak jenuh yang berasal dari ikan, alpukat, dan kacang-kacangan..

4. Vitamin

Vitamin merupakan kandungan penting dalam makanan yang bisa saja hilang saat dimasak terlalu lama. Padahal, vitamin memegang peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan kita.

5. Mineral

Mineral adalah zat-zat yang ada di tanah dan diserap oleh makanan yang kita konsumsi. Karena itu, kita bisa mendapatkan mineral dari sumber nabati maupun hewani. Realfoodfam bisa mencoba mengonsumsi sayuran hijau, buah alpukat, kacang Brazil, ikan sarden, lobster, dan kalkun. Kandungan mineral yang harus terdapat dalam tubuh seperti zat besi, zinc, kalsium, selenium, klorida, kalium, iodine, magnesium, dan tembaga.

6. Serat

Serat berfungsi untuk membantu proses pencernaan dan dibagi menjadi 2 jenis, yakni serat larut dan serat tak larut. Serat larut, yang biasanya ditemukan di sayuran berdaun, membantu proses pencernaan dengan membantu perut beradaptasi terhadap waktu pengosongan yang lebih lama. Sementara itu, serat tak larut berguna untuk mencegah masalah pencernaan..Contohnya bayam, buncis, kangkung, jeruk, mangga, pisang, dan apel.

7. Air

Air menjadi salah satu unsur penting dalam makanan sehat dan bergizi. Faktanya, 60% tubuh manusia terdiri dari air, sehingga Realfoodfam harus memenuhi kebutuhan air setiap hari dengan

minum 8 gelas air putih setiap hari atau setara dengan 2 liter air. Kekurangan minum mungkin akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti batu ginjal dan sembelit.

Manfaat air putih bagi tubuh yaitu membantu menyerap, mencerna, mengeluarkan, dan menyalurkan zat gizi pada tubuh, dan mengatur suhu tubuh.

➤ **Mengapa kita harus mengkonsumsi makanan Sehat dan Bergizi**

Mengapa tubuh harus mendapatkan asupan makanan yang sehat? Menurut *NHS Inform*, manfaat konsumsi makanan sehat dan bergizi ialah dapat terhindar dari penyakit mematikan diabetes tipe 2 dan menjaga kesehatan jantung dengan menjaga pola makan sehat.

<https://realfood.co.id/artikel/pengertian-makanan-sehat-dan-bergizi-serta-contohnya/>

➤ **Apa manfaat Makanan sehat dan Bergizi bagi tubuh**

1. Membantu menurunkan & mempertahankan berat badan ideal

Buah, sayuran, protein tanpa lemak dan biji-bijian bermanfaat untuk menggantikan makanan tinggi lemak dan tinggi kalori sehingga membuat kenyang lebih lama.

2. Mengurangi risiko penyakit jantung

Mengonsumsi lemak sehat dalam jumlah sedang seperti yang ditemukan dalam minyak zaitun, alpukat, ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian membantu melindungi jantung.

3. Membuat tulang dan gigi kuat

Diet dengan kalsium dan magnesium yang cukup diperlukan untuk tulang dan gigi yang kuat. Menjaga tulang tetap sehat sangat penting dalam mencegah osteoporosis dan osteoarthritis di kemudian hari.

4. Menjaga kecantikan kulit

Tubuh yang ternutrisi dengan baik akan membuat kulit sehat dan halus, serta terlihat awet muda. Perbanyak buah, sayuran, dan asam Omega-3 dalam menu harianmu.

5. Mengontrol gula darah

Karbohidrat kompleks seperti roti gandum, oatmeal dan beras merah, menyebabkan pelepasan gula yang lambat ke dalam aliran darah, yang membantu mengatur gula darah.

6. Mendukung kesehatan otak

Makanan sehat dan bervariasi akan menyehatkan fungsi otak sehingga bisa meningkatkan kesehatan mental.

<https://nutrilite.co.id/healthy-lifestyle/uncategorized/ini-manfaat-makan-makanan-sehat-yang-bikin-kamu-tercengang>

Format Penilaian

Strategi dan Alat Penilaian: Penilaian Sikap

Strategi : Observasi

Alat : Catatan Anekdote

Nama Anak	Tanggal/ Catatan Sikap				

Penilaian Pengetahuan

Strategi : Unjuk kerja

Alat : Checklist

Nama Anak	Kegiatan	BB (Belum Berkembang)	MB (Mulai Berkembang)	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	BSB (Berkembang Sangat Baik)	Ket
	Menyebutkan macam – macam makanan sehat dan bergizi					

Kriteria Penilaian

BB= belum dapat menyebutkan macam – macam makanan sehat dan bergizi

MB=dapat menyebutkan 1-2 macam makanan sehat dan bergizi

BSH= dapat menyebutkan 3-4 macam makanan sehat dan bergizi

BSB= dapat menyebutkan >5 macam makanan sehat dan bergizi

Penilaian Keterampilan

Strategi : Unjuk kerja

Alat : Hasil karya

Nama Anak	Hasil Karya	Hasil Pengamatan