

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDLB  
Kelas/Semester : V/I  
Tema ; Sehat itu Penting  
Sub Tema : Makanan Sehat  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 1 JP @30”

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pengamatan video, gambar, diskusi, penugasan dan tanya jawab setelah proses pembelajaran diharapkan peserta didik dapat menyebutkan manfaat dan jenis makanan sehat bagi manusia untuk pertumbuhan.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### Kegiatan Awal

- Berdoa, mengabsen, mengkondisikan peserta didik
- Tanya jawab yang berhubungan dengan materi yang akan disampaikan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.

#### Kegiatan Inti

- Peserta didik mengamati video/gambar jenis makanan dan minuman sehat bagi pertumbuhan manusia.
- Peserta didik diberi kesempatan untuk menanggapi video/gambar
- Tanya jawab tentang manfaat dan jenis makanan sehat.
- Peserta didik mendengarkan penjelasan guru tentang manfaat dan jenis makan sehat.
- Peserta didik secara bergantian menyebutkan nama jenis makanan sehat.
- Peserta didik secara bergantian menunjukkan jenis makanan sehat sesuai perintah
- Peserta didik menuliskan nama jenis makanan sehat sesuai gambar.
- Peserta didik berdiskusi dan menyelesaikan tugas yang diberikan guru
- Peserta didik mengoreksi dan menanggapi hasil pekerjaan temannya

#### Kegiatan Akhir

- Peserta didik dan guru menyimpulkan pelajaran yang telah dipelajari
- Guru melakukan refleksi terhadap materi yang telah disampaikan.
- Peserta didik melaksanakan evaluasi
- Berdoa bersama.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Sikap dilakukan pada proses pembelajaran

Penilaian Pengetahuan : tertulis

Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja

### KRITERIA /PEDOMAN PENILAIAN

### PENSKORAN

Bentuk soal	penskoran
isian	Setiap jawaban benar diberikan skor 2
	Setiap jawaban salah diberikan skor 0

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Jakarta, 14 April 2021

Dedeh Kurniasih, M.Pd  
NIP. 196707241993032007

## LAMPIRAN

### Materi Pelajaran

Makanan sehat dan bergizi adalah; makanan sehat merupakan menu yang terdiri atas makanan yang kaya akan gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh. Makanan bergizi yaitu makanan yang cukup memiliki kandungan karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin yang dipadukan secara seimbang sesuai dengan kebutuhan.

#### Jenis makan sehat

- Makanan pokok: nasi, nasi merah, ubi, roti, roti gandum.
- Lauk hewan: telur, ayam, ikan, daging, susu, keju.
- Lauk nabati: kacang-kacangan, tempe, tahu.
- Sayur: wortel, brokoli, kembang kol, buncis, jagung, tomat.
- Buah: pepaya, semangka, jeruk, alpukat, buah naga, mangga.
- Air putih atau susu



## Manfaat makanan sehat.

1. Mengontrol dan menjaga kesehatan Badan
2. Merawat Kesehatan Tulang dan Gigi
3. Menjaga Sistem Pencernaan
5. Meningkatkan Memori Otak

## Intrumen Penilaian

Isilah Pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Nasi adalah



makanan yang mengandung ....

2. Perhatikan gambar berikut !




..... dan ..... mengandung protein

3. Perhatikan gambar berikut !

Nama gambar tersebut adalah....



4.  adalah minuman .....

5. Nama gambar disamping adalah.....

