

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN (RPPH)

TEMA : KEBUTUHANKU
SUB TEMA : MINUMAN SEHAT
SUB-SUB TEMA : JUS JERUK

Oleh : Yosra Dini, S.Pd



TK BUNDA (PKBM BERKAT USAHA)

**Jln. M.Yamin-Adinegoro Jorong Muaro Gambok Nagari Muaro
Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung Provinsi Sumatera Barat 27511**

Telp/Faks (0754) 20221 HP : 085356009853

Email : pkbm_berkusaha@yahoo.co.id2021



TK BUNDA (PKBM BERKAT USAHA)

Jln. M.Yamin-Adinegoro Jorong Muaro Gambok Nagari Muaro
Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung Provinsi Sumatera Barat 27511

Telp/Faks (0754) 20221 HP : 085356009853 Email : pkbm_berkusaha@yahoo.co.id



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN (RPPH)

Tema	: Kebutuhanku
Sub Tema	: Minuman Sehat
Sub sub tema	: Jeruk
Hari / Tanggal Tema	:/.....
Semester / Minggu	: I /.....
Sentra	: Persiapan dan Sains
Kelompok Usia	: B (5-6 Tahun)
Alokasi Waktu	: ± 120 menit
Permasalahan	: Anak belum mampu mengklasifikasi suatu benda



A. KD yang dicapai :

- 1.1 Mempercayai adanya Tuhan melalui ciptaan-Nya.
- 2.2 Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap ingin tahu.
- 3.3 Mengenal anggota tubuh, fungsi, dan gerakannya untuk pengembangan motorik kasar dan motorik halus.
- 4.3 Menggunakan anggota tubuh, untuk pengembangan motorik kasar dan halus.
- 3.6 Mengenal benda-benda di sekitarnya (nama Warna, bentuk, ukuran, pola, sifat, suara, tekstur, fungsi dan ciri-ciri lainnya).
- 4.6 Menyampaikan tentang apa dan bagaimana.
- 3.11 Memahami bahasa ekspresif (mengungkapkan bahasa secara verbal dan non verbal)
- 4.11 Menunjukkan kemampuan berbahasa ekspresif (mengungkapkan bahasa secara verbal dan nonverbal)
- 3.15 Mengenal berbagai karya dalam aktifitas seni.
- 4.15 Menunjukkan karya dan aktifitas seni dengan menggunakan berbagai media.

B. Tujuan Pembelajaran :

1. 1 Melalui kegiatan mengamati slide PPT tentang buah buahan, anak mampu *menunjukkan* ciptaan tuhan dengan benar.
2. 2 Melalui kegiatan menonton cara membuat jus jeruk, anak dapat *menunjukkan* peralatan yang digunakan dengan benar.
3. 3 Melalui bermain Jeruk, anak dapat *menentukan* jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik.
4. 3 Melalui bermain Jeruk, anak dapat *mengelompokkan* jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik.
- 3.6 Melalui kegiatan membuat minuman jus Jeruk, anak dapat *membandingkan* penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar.
- 4.6 Melalui kegiatan membuat minuman jus jeruk, anak dapat *menyimpulkan* penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar.
- 3.11 Melalui kegiatan menakar air dengan botol mineral, anak dapat *menjelaskan* ukuran dengan baik
- 4.11 Melalui kegiatan menakar air dengan botol mineral, anak dapat *menyimpulkan* ukuran dengan baik
- 3.15 Melalui kegiatan membuat minuman jus jeruk, anak dapat *mengkombinasikan* jus jeruk dengan hiasan potongan jeruk dengan baik.
- 4.15 Melalui kegiatan membuat minuman jus jeruk, anak dapat *menyajikan* minuman jus jeruk dengan baik.

C. Pendekatan, Model dan Metode

Pendekatan : TPACK (Technological, Pedagogical, and Content Knowledge) dan Saintifik

Model : STEAM dan Unsur 4C (Communication, Critical Thinking, Collaboration, Creativity)

Metode : Demonstrasi, bercakap – cakap, Tanya jawab, dan Unjuk kerja

D. Materi Pembelajaran

1. Mengukur/menimbang masing-masing buah jeruk
2. Mengupas kulit jeruk
3. Membuat jus jeruk

E. Materi yang masuk dalam Pembiasaan :

1. Menyukai buah-buahan sebagai minuman sehat yang patut di konsumsi.
2. Berdo'a sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.
3. Mengucapkan salam dan membalas salam.
4. Mencuci tangan menggunakan sabun, masuk dalam SOP sebelum dan sesudah makan

F. Metode Pembelajaran

1. Bercakap-cakap
2. Tanya jawab
3. Pemberian Tugas
4. Praktek langsung

G. Sumber Belajar :

1. Slide Power Point Mengenal Buah dan Manfaatnya
shorturl.at/pDGT8
2. Video tutorial tentang membuat minuman jus jeruk
<https://youtu.be/SgcCwZMUWm8>

G. Media Pembelajaran

1. **Alat :**
 - Pisau roti
 - Telenan
 - Piring Plastik
 - Timbangan digital
 - Sendok
 - Gelas plastik
 - Blender
 - Alat peras jeruk
2. **Bahan**
 - Buah Jeruk
 - Susu kental manis

- Potongan jeruk lemon
- Gula
- Pipet

• **LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN :**

URAIAN KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
1. KEGIATAN PEMBUKAAN	15 menit
<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris masuk kelas 2. Mengucap salam 3. Berdoa sebelum kegiatan 4. Melaksanakan presensi dan bertanya terkait hari dan tanggal 5. Mengulas kegiatan kemarin 6. Apersepsi dengan bertanya kepada anak tentang macam-macam buah kesukaan anak. 7. Guru menjelaskan melalui video ppt, bahwa jeruk banyak manfaatnya bagi kesehatan tubuh. 8. Tepuk “ Jeruk” 	
<u>KEGIATAN INTI</u>	<u>30 Menit</u>
<ol style="list-style-type: none"> a) Guru mengajak anak mengamati slide ppt dan menonton video tentang buah jeruk salah satu minuman sehat. b) Guru memancing anak untuk bertanya tentang gambar buah yang sudah diamati. c) Anak mengumpulkan informasi tentang alat dan bahan yang akan digunakan dalam membuat jus buah e) Anak mengkomunikasikan melalui kegiatan main sesuai dengan aturan yang disepakati f) Ragam kegiatan main yang bisa dipilih anak <ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan main 1 : Menimbang buah jeruk 2. Kegiatan main 2 : Mengelompokkan jeruk berdasarkan ukuran dan warna 3. Kegiatan main 3 : Membuat jus jeruk 4. Kegiatan Main 4 : Menakar air dengan botol mineral g). Anak beres-beres merapikan tempat bermain 	

KEGIATAN PENUTUP	<u>15 menit</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Guru menanyakan perasaan anak selama kegiatan hari ini dan memberikan penghargaan serta apresiasi kepada anak. • Guru dan Anak melakukan refleksi kesimpulan kegiatan hari ini. • Guru menyampaikan pesan moral terkait kegiatan yang sudah dilakukan. • Guru menyampaikan topic pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya • Guru melakukan relaksasi dengan bermain Tepuk tangan “persiapan pulang” • Berdo’a • Mengucap salam dan berbaris keluar kelas. 	

Sijunjung, 11 November 2021

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**



Yosra Dini, S.Pd

Guru Sentra,



Yosra Dini, S.Pd

**RENCANA PENILAIAN PEMBELAJARAN HARIAN
TK BUNDA (PKBM BERKAT USAHA) KAB.SIJUNJUNG
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Hari/Tanggal : Kamis, 11 November 2021
 Usia/Kelompok : 5-6 Tahun / B
 Tema/Sub Tem/ Sub sub tema : Kebutuhanku/ Minuman Sehat / Jus jeruk
 Semester/Minggu : I / 12
 Kelas : TK-B

ASPEK	KD	INDIKATOR	NAMA ANAK						
			Ghoza	Zaidan	Adinda	Nada	Adzkia	Manda	Lucky
NAM	1.1	Anak mampu <i>menunjukkan</i> buah jeruk sebagai ciptaan tuhan dengan benar.							

SOSEM	2.2	Anak dapat <i>menunjukkan</i> peralatan yang digunakan dalam membuat jus dengan benar.							
FM	3.3	Anak dapat menentukan jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik.							
	4.3	Anak dapat <i>mengelompokkan</i> jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik							
KOG	3.6	Anak dapat <i>membandingkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar.							
	4.6	Anak dapat <i>menyimpulkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar.							
BAHASA	3.11	Anak dapat <i>menjelaskan</i> takaran air yang dimasukkan ke botol dengan baik							
	4.11	Anak dapat <i>menyimpulkan</i> berapa takaran air yang dimasukkan kedalam botol dengan benar							
SENI	3.15	Anak dapat <i>mengkombinasikan</i> jus jeruk dengan hiasan potongan jeruk dengan baik.							
	4.15	Anak dapat <i>menyajikan</i> minuman jus jeruk dengan baik.							

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**



Yosra Dini, S.Pd

Sijunjung, 11 November 2021

Guru Kelompok,



Yosra Dini, S.Pd

KETERANGAN:

- a. (BB) artinya Belum Berkembang: bila anak dapat melakukannya namun baru sebagian kecil dari kegiatan
- b. (MB) artinya Mulai Berkembang: bila anak dapat melakukannya namun hanya setengah dari kegiatan
- c. (BSH) artinya Berkembang Sesuai Harapan: bila anak sudah dapat melakukannya secara utuh, mandiri dan benar

d. (BSB) artinya Berkembang Sangat Baik: bila anak sudah dapat melakukannya secara utuh, mandiri, serta mampu membantu temannya

RUBRIK PENILAIAN

Indikator : (1.1) Setelah mengamati ppt video tentang macam-macam buah jeruk, Anak mampu menunjukkan ciptaan tuhan dengan benar.

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Bila anak belum mampu <i>menunjukkan</i> buah jeruk sebagai ciptaan tuhan dengan benar.
2	MB	Bila anak mampu menunjukkan buah jeruk ciptaan tuhan namun masih dingatkan
3	BSH	Bila anak mampu <i>menunjukkan</i> buah jeruk ciptaan Tuhan secara mandiri
4	BSB	Bila anak mampu <i>menunjukkan</i> buah jeruk ciptaan Tuhan secara mandiri dan dapat mengingatkan temannya.

Indikator : (2.2) Anak dapat *menunjukkan* peralatan yang digunakan dalam membuat jus dengan benar.

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Bila anak belum mampu <i>menunjukkan</i> peralatan yang digunakan membuat jus dengan benar
2	MB	Bila anak mulai mampu <i>menunjukkan</i> peralatan membuat jus jeruk dengan benar
3	BSH	Bila anak mampu <i>menunjukkan</i> 2 peralatan membuat jus jeruk dengan benar dan mandiri
4	BSB	Bila anak mampu <i>menunjukkan</i> 2 peralatan membuat jus jeruk dengan benar dan mandiri dan dapat membantu temannya.

Indikator : (3.3) Anak dapat menentukan jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik.

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Bila anak belum mampu <i>menentukan</i> jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik
2	MB	Bila anak mampu <i>menentukan</i> jeruk berdasarkan ukuran dengan baik
3	BSH	Bila anak mampu <i>menentukan</i> jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik
4	BSB	Bila anak mampu <i>menentukan</i> jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik secara mandiri dan dapat membantu temannya

Indikator : (4.3) Anak dapat mengelompokkan jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Bila anak belum mampu <i>mengelompokkan</i> jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik
2	MB	Bila anak mampu mengelompokkan jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik
3	BSH	Bila anak mampu <i>mengelompokkan</i> jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik secara mandiri
4	BSB	Bila anak mampu mengelompokkan jeruk berdasarkan ukuran dan warna dengan baik secara mandiri dan dapat membantu temannya

Indikator : (3.6) Anak dapat membandingkan penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar.

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Anak belum mampu <i>membandingkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar
2	MB	Anak mampu <i>membandingkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar
3	BSH	Anak mampu <i>membandingkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar secara mandiri
4	BSB	Anak mampu <i>membandingkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar secara mandiri serta mampu mengingatkan temannya

Indikator : (4.6) Anak dapat menyimpulkan penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar.

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Bila anak belum mampu <i>menyimpulkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar
2	MB	Bila anak mampu <i>menyimpulkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk dengan benar
3	BSH	Bila anak mampu <i>menyimpulkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk secara mandiri dengan benar
4	BSB	Bila anak mampu <i>menyimpulkan</i> penggunaan blender dan alat peras jeruk secara mandiri dengan benar serta mampu mengingatkan temannya.

Indikator (3.11) Anak dapat menjelaskan takaran air yang dimasukkan ke dalam botol dengan baik

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Bila anak belum mampu <i>menjelaskan</i> takaran air yang dimasukkan ke dalam botol dengan baik
2	MB	Bila anak mampu <i>menjelaskan</i> takaran air yang dimasukkan ke dalam botol dengan baik
3	BSH	Bila anak mampu <i>menjelaskan</i> takaran air yang dimasukkan ke dalam botol dengan baik secara mandiri
4	BSB	Bila anak mampu <i>menjelaskan</i> takaran air yang dimasukkan ke dalam botol dengan baik secara mandiri dan dapat membantu temannya

Indikator : (4.11) Anak dapat menyimpulkan berapa takaran air yang dimasukkan kedalam botol dengan benar

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
4	BSB	Bila anak belum mampu <i>menyimpulkan</i> berapa takaran air yang dimasukkan kedalam botol dengan benar
3	BSH	Bila anak mampu <i>menyimpulkan</i> berapa takaran air yang dimasukkan kedalam botol dengan benar
2	MB	Bila anak mampu <i>menyimpulkan</i> berapa takaran air yang dimasukkan kedalam botol secara mandiri dengan benar
1	BB	Bila anak mampu <i>menyimpulkan</i> berapa takaran air yang dimasukkan kedalam botol secara mandiri dengan benar dan dapat pula membantu temannya

Indikator : (3.15) Anak dapat mengkombinasikan jus jeruk dengan hiasan potongan jeruk dengan baik.

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Bila anak belum mampu <i>mengkombinasikan</i> jus jeruk dengan hiasan potongan jeruk dengan baik.
2	MB	Bila anak mampu <i>mengkombinasikan</i> jus dengan hiasan potongan jeruk namun belum rapi
3	BSH	Bila anak mampu <i>mengkombinasikan</i> jus jeruk dengan hiasan potongan jeruk dan rapi
5	BSB	Bila anak mampu <i>mengkombinasikan</i> jus jeruk dengan hiasan potongan jeruk secara mandiri dan rapi

Indikator : (4.15) Anak dapat menyajikan sebuah karya seni dengan menjadi penjual minuman jus jeruk dalam penyajiannya

Skor Penilaian		Tingkat Kemampuan Anak
1	BB	Bila anak belum dapat <i>menyajikan</i> sebuah karya seni dengan menjadi penjual minuman jus jeruk dalam penyajiannya
2	MB	Bila anak mampu <i>menyajikan</i> sebuah karya seni secara rapi dengan menjadi penjual minuman jus jeruk dalam penyajiannya
3	BSH	Bila anak mampu <i>menyajikan</i> sebuah karya seni secara rapi dan indah dengan menjadi penjual minuman jus jeruk dalam penyajiannya secara mandiri
4	BSB	Bila anak mampu <i>menyajikan</i> sebuah karya seni secara rapi dan indah dengan menjadi penjual minuman jus jeruk dalam penyajiannya secara mandiri dan mampu membantu temannya

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**



Yosra Dini, S.Pd

**Sijunjung, 2 November 2021
Guru Sentra,**



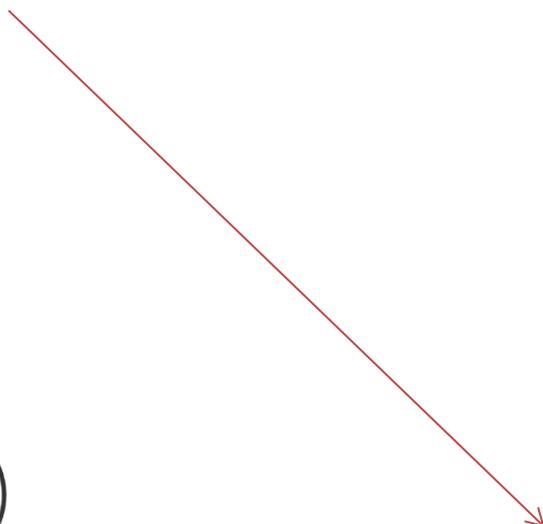
Yosra Dini, S.Pd

Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD) 1

Tema : Kebutuhanku

Sub Tema : Minuman Sehat

1. Ayo tarik garis pada gambar buah yang sesuai dengan olahan jus dibawah ini ya...



Nama :

Kelompok:

Nama Anak :

Penilaian (v)				Hari/tanggal	keterangan
BB	MB	BSH	BSB		

Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD) 2

Tema : Kebutuhanku

Sub Tema : minuman sehat

Kegiatan : Menghitung jumlah jeruk

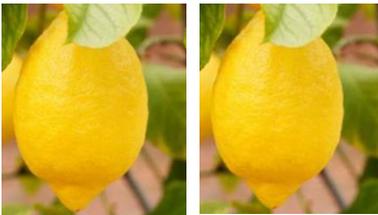
1. ayo hitung jumlah jeruknya ya, dan tuliskan angkanya didalam kolom.



Jeruk Sangkis



Jeruk Nipis



Jeruk Lemon

Nama Anak :

Penilaian (v)				Hari/tanggal	keterangan
BB	MB	BSH	BSB		

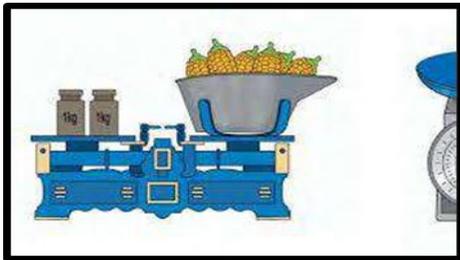
Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)

3

Tema :Kebutuhanku

Sub Tema : Minuman Sehat

Beri tanda silang peralatan yang digunakan dalam membuat jus ya.. X

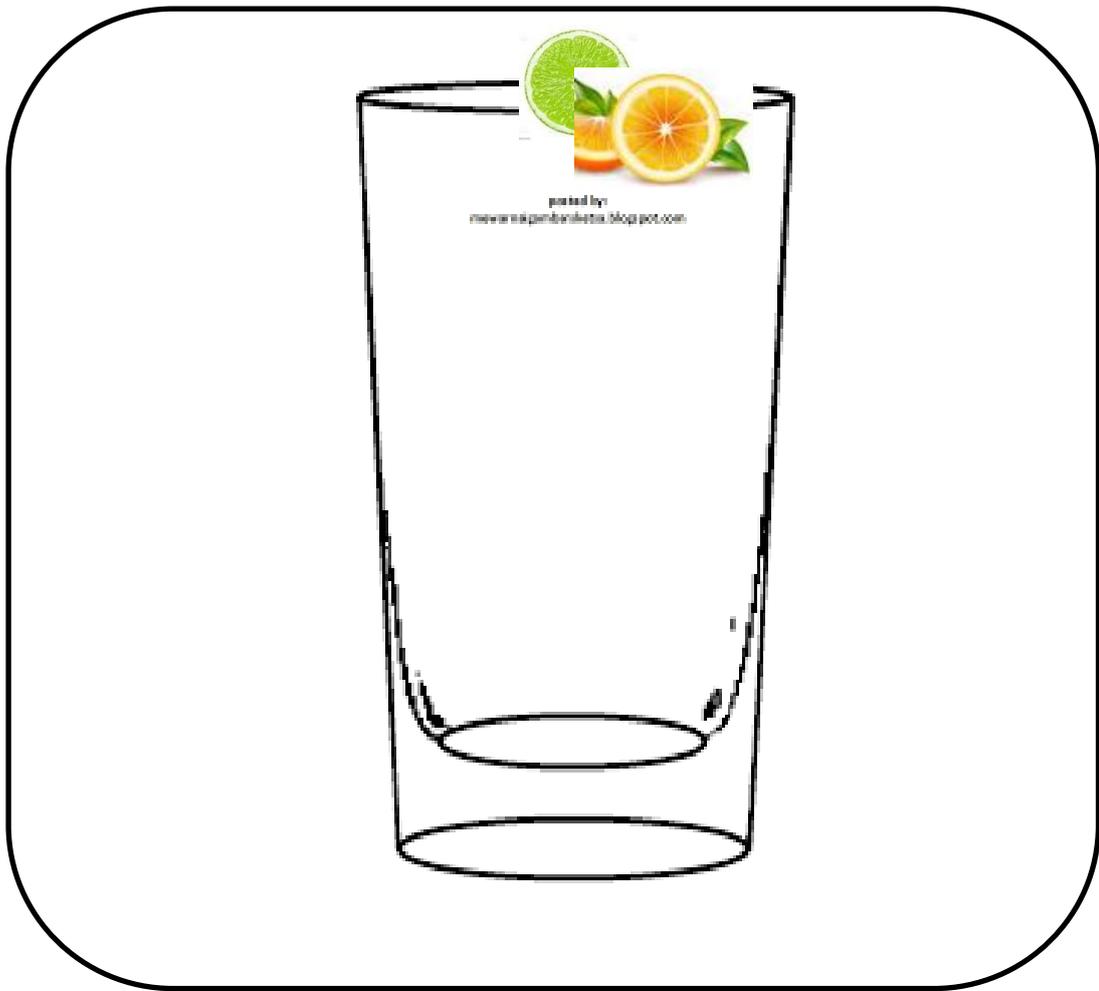


Nama Anak :

Penilaian (v)				Hari/tanggal	keterangan
BB	MB	BSH	BSB		

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD) 4
 TEMA : KEBUTUHANKU
 SUB TEMA MINUMAN SEHAT
 Kegiatan : membuat hiasan pada gelas jeruk yang disajikan

AYO... hias minuman jeruk dibawah ini



Nama Anak:.....

Guru Sentra:.....

Nama Anak :

Penilaian (v)				Hari/tanggal	keterangan
BB	MB	BSH	BSB		

MATERI AJAR : MANFAAT BUAH JERUK BAGI KESEHATAN



A. Pengertian Buah jeruk

Jeruk adalah buah yang memiliki bentuk yang bulat dan kulit yang berwarna ada oranye, Kuning dan hijau. Aroma yang khas dikeluarkan oleh jeruk pun sangat kuat sehingga kita dapat dengan mudah menebak buah jeruk tanpa harus melihatnya hanya dengan mencium aromanya. Buah jeruk ini memiliki berbagai macam jenis ukuran yaitu, kecil, sedang, hingga besar. Jeruk ini memiliki rasa yang asam namun ada juga yang manis. Jeruk ini memiliki kadar air yang cukup banyak pada bulir-bulirnya. Saat Anda menikmati jeruk, akan terasa bulir-bulir jeruk yang pecah dan menghasilkan air yang cukup banyak. Memakan jeruk juga dapat untuk menghilangkan rasa haus. mengandung vitamin C, vitamin B6, antioksidan, dan serat. Maka dari itu, mengkonsumsi buah jeruk setiap hari sangat baik untuk kesehatan tubuh kita karena selain dapat memperlancar pencernaan, jeruk dapat mengurangi resiko diabetes, menjaga kesehatan kulit, dan juga kekebalan tubuh.

B. macam jenis jeruk

1. Jeruk Nipis



Jeruk nipis
Berwarna hijau dan berukuran
kecil

B.1 Manfaat jeruk nipis

Manfaat jeruk nipis yang paling terasa adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Jeruk nipis memiliki banyak kandungan vitamin C alami yang mampu mendukung daya tahan tubuh dalam menangkal penyakit, untuk mencegah penyakit kanker. Karena jeruk nipis memiliki kandungan limonoid yang berperan sebagai penangkal radikal bebas. Sehingga dapat menurunkan risiko beberapa jenis kanker seperti leukimia, kanker lambung dan kanker usus. Buah jeruk nipis mengandung asam sitrat tinggi, yang dapat mencegah batu ginjal dengan meningkatkan kadar sitrat dan mengikat mineral pembentuk batu dalam urin dan banyak lagi manfaat lainnya.

2. Jeruk Lemon



Jeruk lemon
Ada yang berwarna kuning dan
hijau, bentuknya sedikit
lonjong

B.2 Manfaat Jeruk Lemon

Salah satu manfaat utama lemon adalah meningkatkan daya tahan tubuh. Ini berkat kandungan vitamin C dan antioksidan di dalamnya yang mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh dari serangan berbagai macam penyakit.

Tak hanya itu, kandungan antioksidan di dalam lemon juga dapat melindungi tubuh dari bahaya efek radikal bebas. Bahkan, beberapa penelitian telah mengungkapkan berbagai potensi lemon untuk menghambat pertumbuhan sel tumor dan kanker. Kandungan serat di dalam lemon juga dapat memperlambat proses pencernaan karbohidrat dan mencegah kenaikan gula darah secara drastis. Hal ini menjadikan lemon baik dikonsumsi oleh penderita diabetes untuk mengontrol kadar gula darah. Lemon juga dapat menjaga kelembapan kulit, membuat kulit terlihat lebih segar, dan bahkan mengurangi tanda-tanda penuaan dini, seperti keriput dan garis halus.

3. Jeruk purut



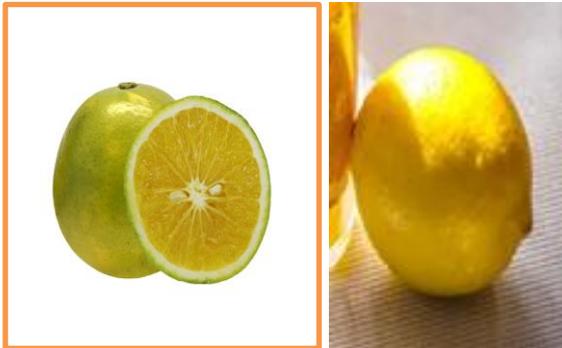
Jeruk Purut
Berwarna hijau dan berkulit
keriput

B3. Manfaat jeruk purut

Manfaat jeruk purut yang pertama adalah untuk meningkatkan kesehatan mulut. Jeruk purut sering digunakan untuk perlindungan kesehatan mulut. Namun, bukan buahnya yang dikonsumsi, tapi bagian kulitnya dan daunnya. Untuk detoksifikasi darah, Minyak jeruk purut sering dicampur dalam berbagai ramuan untuk berbagai penyakit yang ditularkan melalui darah atau penyakit terkait darah kronis, menjaga sistem pencernaan. Manfaat jeruk purut yang selanjutnya adalah menjaga kesehatan kulit. Jus dan ekstrak Jeruk purut dicampur ke dalam banyak produk kosmetika dan kosmetik mandi karena baunya yang harum, serta sifat

antioksidannya, mengurangi peradangan, mengurangi stres, meningkatkan imunitas, mencegah parasit dan bakteri.

3. Jeruk limau manis



Jeruk manis ada yang berwarna kuning dan hijau

B4. Manfaat jeruk manis

Buah jeruk menjadi salah satu buah yang dinilai cukup baik dalam meningkatkan imun tubuh seseorang. Hal ini disebabkan jeruk merupakan sumber vitamin C yang sangat baik. Tidak hanya itu, dalam satu buah jeruk juga mengandung vitamin dan mineral lain yang dibutuhkan, seperti vitamin B1, folat, hingga potassium.

Selain vitamin dan mineral, buah jeruk juga terkenal akan kandungan air yang sangat tinggi. Dalam satu buah jeruk mengandung sekitar 87 persen air. Untuk itu, jeruk juga dinilai efektif untuk mencegah dan mengatasi dehidrasi. Bahkan, kandungan serat dalam jeruk pun tidak diragukan lagi. Jadi, tidak ada salahnya menjadikan buah jeruk sebagai camilan sehat setiap hari.

C. Olahan Jeruk



Es



Jus



Jus Jeruk nipis seger



D. Tepuk Jeruk

Tepuk Jeruk

Bulat- bulat kupas -kupas

Potong-potong dimasukin

Putar-putar dituangin

segerrrrr

