

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Tema : Makanan Sehat dan Bergizi
 Sub Tema : Aku Suka makan sayur
 Semester : I
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan jenis-jenis makanan sehat dan bergizi
 Pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi

Hari/ Tanggal : Rabu, 10 November 2021
 Kelas : TK B – Daniel Class
 Waktu : 08.00- 09.30
 Sentra : Bermain Peran

Kegiatan	Media & APE	Metode Pengajaran	Indikator Penilaian	Penilaian	Sumber
Pembukaan 08.00-08.15	-	Guru mengucapkan salam, berdoa dan menyanyi sebuah lagu “makan jangan bersuara”	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat memberikan salam dan menjawab salam • Siswa dapat berdoa dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Performance • observasi 	https://www.youtube.com/watch?v=RDRTUiqyyb4
Skalfolding 08.15-08.45	Ber macam-macam bentuk sayuran, buah, ikan, tahu, tempe dan susu	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru menanyakan pertanyaan terbuka untuk siswa tentang makanan favorit anak-anak ▪ Guru mengenalkan jenis makanan sehat dan bergizi seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memiliki perilaku yang mencerminkan hidup sehat • Siswa mengetahui cara hidup sehat 	<ul style="list-style-type: none"> • Performance • observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.kompas.com/skola/read/2021/02/01/195040569/jenis-makanan-berdasarkan-kandungan-zat-di-dalamnya
Ragam main 09.45-09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Ber macam macam jenis sayuran dan buah, tahu, tempe, ikan, susu • Alat-alat mini dapur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk membuat makanan sehat dan bergizi seimbang ▪ Siswa bermain peran meracik gizi seimbang dengan berbagai macam bahan ▪ Guru melaksanakan penilaian 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memiliki perilaku yang mencerminkan sikap ingin tahu • Siswa memiliki perilaku yang mencerminkan sikap kreatif 	<ul style="list-style-type: none"> • Performance • Observasi • anekdot 	-
Penutup 09.15-09.30	<ul style="list-style-type: none"> • Boneka tangan • Cerita buatan guru 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru bercerita tentang kebiasaan hidup sehat ▪ Guru mengajak siswa berdoa akhir kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa memiliki perilaku yang mencerminkan hidup sehat ▪ Siswa dapat berdoa dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • performance 	-

Salatiga, 9 November 2021

Mengetahui,

Dian Widi Yussanti, M. Pd
 Kepala TK Bethany School

Dian Widi Yussanti, M.Pd
 Guru Kelas

Refleksi Pembelajaran:

Mengetahui,

Dian Widi Yussanti, M. Pd
Kepala TK Bethany School

Salatiga, 10 november 2021

Dian Widi Yussanti, M.Pd
Guru Kelas

Lampiran RPH

1. Lirik Lagu

"Makan Jangan Bersuara"
ciptaan Pak Kasur

Sebelum kita makan dik Cuci tanganmu dulu
Menjaga kebersihan dik Untuk kesehatanmu
Banyak banyak makan jangan ada sisa
Makan jangan bersuara
Banyak banyak makan jangan ada sisa
Ayo makan bersama

2. Resources untuk Scalfolding/pijakan

Jenis Makanan Berdasarkan Kandungan Zat di Dalamnya

Sudah makankah kamu hari ini? Menurutmu termasuk apakah jenis makanan yang kamu konsumsi hari ini? Jenis makanan berdasarkan kandungan zatnya dibagi menjadi karbohidrat, protein, lemak, serat, mineral, vitamin, dan air. Berikut adalah jenis makanan sesuai zat yang dikandungnya!

Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber makanan untuk membuat energi. Dilansir dari Harvard T.H Chan School of Public Health, zat karbohidrat bisa didapatkan dalam bentuk gula, serat, dan pati. Karbohidrat bersumber dari roti putih, kue, soda, popcorn, nasi, jagung, papada, biji-bijian, sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan roti coklat (terbuat dari gandum dan quinoa)

Protein

Protein merupakan zat pembangun tubuh makhluk hidup, hormon, dan juga enzim. Dilansir dari Healthline, protein didapatkan dari telur, kacang almond, dada ayam, oat, keju cottage, keju swiss, keju parmesan, mozzarella, yoghurt, susu, brokoli, daging tanpa lemak, daging ikan, dan udang.

Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang melindungi tubuh, dapat menggantikan karbohidrat, dan mendukung fungsi tubuh lainnya. Lemak berasal dari alpukat, keju, coklat, lemak ikan, biji chia, minyak zaitun, minyak kelapa, lemak hewani, es krim dan mentega.

Mineral

Dilansir dari Medline Plus, ada mineral yang dibutuhkan dalam jumlah besar yaitu kalsium, fosfor, magnesium, sodium, natrium, klorida, dan belerang. Mineral lainnya dibutuhkan dalam jumlah kecil seperti besi, mangan, yodium, tembaga, seng, kobalt, fluoride, dan selenium. Mineral didapat dari makanan seperti garam dapur, kecap, susu dan produk olahan susu, kuning telur, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran hijau.

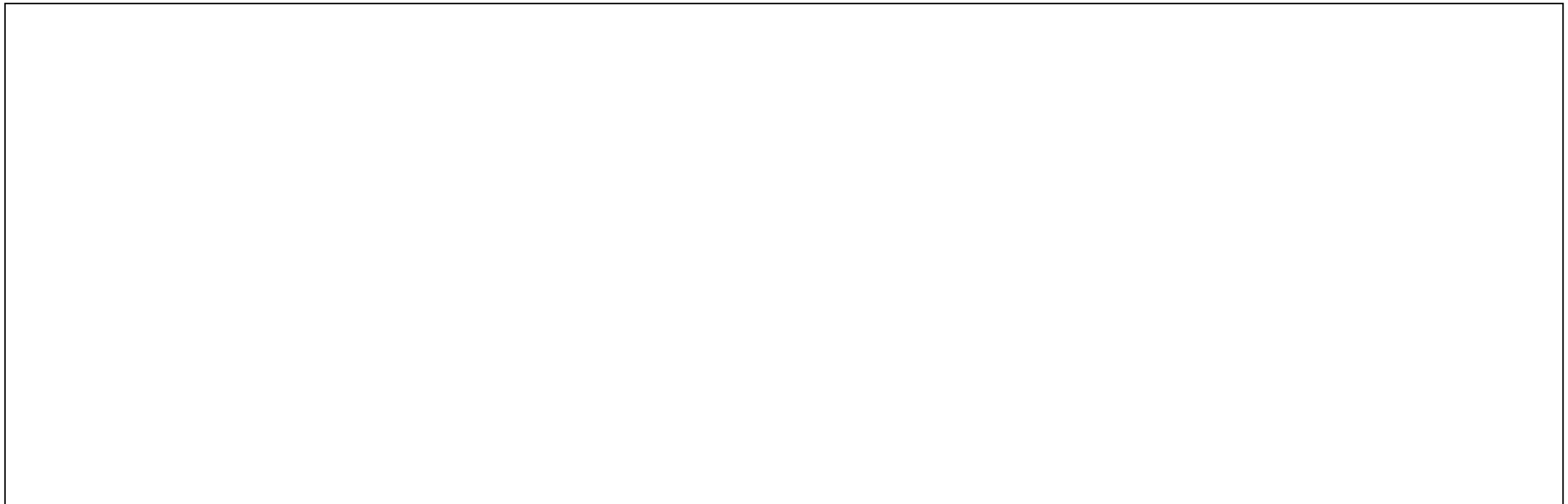
Serat

Makanan kaya serat dapat membantu kesehatan sistem pencernaan tubuh, menurunkan kadar gula darah, memberi makan bakteri baik di usus, dan menghindarkan dari sembelit. Beras merah, oat, ubi jalar, beras hitam, gandum, pir, pisang, kacang-kacangan, blueberi, wortel, dan apel.

Vitamin

Lembar anekdot

Hari/ Tanggal :
Nama :
Kelas :
Note :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their anecdote. It occupies the majority of the page's width and height.