

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : TK ALAM ISTIQOMAH

Kelas/Sentra/Semeter: B1 Abu Bakar Asyidiq /Eksplorasi/ I (satu)

Tema : Makanan

Sub Tema : Memahami Pengertian dan Komposisi Makanan Sehat Bergizi

Pembelajaran ke : 2 (dua)

Alokasi Waktu : 180 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Murid dapat mengidentifikasi dan menyebutkan jenis-jenis makanan sehat&bergizi serta kandungan zat yang ada di dalamnya (kognitif&bahasa)
2. Murid dapat menjawab pertanyaan kompleks tentang manfaat yang bisa diperoleh dari mengkonsumsi makanan sehat bergizi (bahasa)
3. Murid dapat terbiasa mengkonsumsi makanan sehat bergizi dalam kesehariannya (pembiasaan)
4. Murid dapat mempraktekkan tata cara menggunakan sendok/garpu dengan benar dan mandiri ketika makan, Praktek bertanggung jawab dengan mencuci piring yang sudah digunakannya (FM&Sosem)
5. Murid dapat mempraktekkan bagaimana tata cara Adab Makan yang baik sesuai keteladanan dari Nabi Muhammad SAW(AM)
6. Murid dapat melafalkan do'a sebelum dan sesudah makan (AM)
7. Murid dapat mengikuti gerak&lagu "Makanan Sehat Bergizi" (Seni)

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### a. Pijakan Awal Lingkungan Bermain

- 1) Guru menyiapkan alat-alat bermain sentra
- 2) Guru menata alat-alat bermain agar memberikan kesempatan bermain yang nyaman

#### b. Pijakan Sebelum Bermain

- 1) Murid mengikuti gerak dan lagu "**Makanan Sehat Bergizi**" sambil membentuk lingkaran, Guru bernyanyi sambil menunjuk ke arah nampan yang berisi banyakmakanan.
- 2) Murid duduk melingkar, dilanjutkan membaca do'a sebelum belajar.
- 3) Guru mengucapkan selamat datang di SENTRA EKSPLOKORASI dalam tema MAKANAN dan sub tema pekan ini adalah "Memahami Pengertian dan Komposisi Makanan Sehat Bergizi".
- 4) Murid menyebutkan Kembali peraturan dan kesepakatan kelas selama kegiatan belajar berlangsung.
- 5) Murid mengamati berbagai macam contoh makanan yang ada di nampan.
- 6) Guru menyampaikan pertanyaan kepada murid :  
**" Teman-teman coba sebutkan ada makanan apa saja di nampan ini?"**
- 7) Guru menggunakan media **5 Boneka SASE** untuk mendongeng tentang manfaat makanan sehat bergizi bagi tubuh kita? "
- 8) Berdasarkan cerita 5 Boneka SASE tadi guru Kembali mengajak murid berdiskusi tentang  
**" Kenapa kiita harus makan makanan sehat bergizi ?"**  
**Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk menyampaikan pendapatnya terkait pertanyaan diatas secara bergantian.**
- 7) Murid menyebutkan contoh-contoh lainnya terkait jenis makanan sehat dan bergizi.

#### c. Pijakan Saat Bermain

- 1) Guru menginformasikan kegiatan selanjutnya adalah murid akan mengikuti keiatan :
  - a. Game Mencari 5 Teman
  - b. Praktek makan-makanan sehat&bergizi.
- 2) Murid diajak membuat kelompok dengan bernyanyi lagu "**Ayo Mencari Teman**", setelah terbentuk 4 kelompok guru menjelaskan tata cara melakukan kegiatan "**Game Mencari 5 Sahabat Sehat**".



<b>Bahasa</b>	Murid dapat menyebutkan contoh-contoh dari makanan sehat bergizi												
	Murid berani menyampaikan pendapat tentang “kenapa kita harus makan-makanan sehat bergizi?”												
<b>Sosem</b>	Murid dapat menuntaskan kegiatan makannya secara mandiri.												
<b>Seni</b>	Murid mengikuti gerak&lagu “Makanan Sehat Bergizi” dengan semangat.												

Fasilitator Sentra Eksplorasi

(Siti Endah Amaliyyah, S.Pd. I)

POSTER MAKANAN SEHAT BERGIZI



## MEDIA GAMBAR UNTUK KEGIATAN GAME “MENCARI 5 TEMAN”

### 1. Makanan Pokok / sumber Karbohidrat



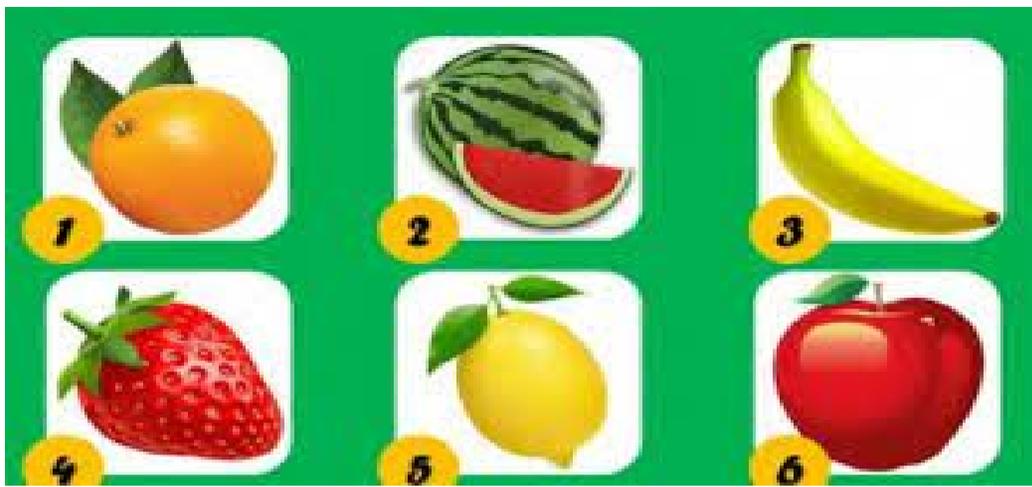
### 2. Lauk-Pauk / sumber protein



### 3. Sayuran / sumber vitamin & mineral



#### 4. Buah-buahan / sumber Vitamin dan Mineral



#### 5. Sumber Kalsium

