

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : TK AL FALAH JEMBER  
Kelas / Semester : KELOMPOK B ( 6-7 Tahun)  
Tema : MAKANAN  
Sub Tema : Makanan Sehat dan Bergizi  
Pembelajaran ke : 15  
Alokasi waktu : 90 MENIT

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Anak dapat terbiasa mengucapkan doa sesuai agamanya dengan berdoa sebelum dan sesudah makan dan minum NAM 3.1-4.1
2. Anak dapat mempercayai adanya Tuhan melalui ciptaannya.NAM 1.1
3. Anak memiliki perilaku yang mencerminkan hidup dengan terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas dengan kegiatan mewarnai F. MOTORIK 3.3-4.3
4. Anak membedakan benda sesuai jenis pada kegiatan menghubungkan sesuai pola pada kegiatan menggunting gambar dan menempel sesuai pola gambar KOGNITIF 3.6-4.6
5. Anak bisa menunjukkan bahasa ekspresif dengan menceritakan makanan yang sehat dan bergizi dan makanan kurang sehat dengan cerita sederhana BAHASA ( 3.11-4.11)
6. Anak memiliki perilaku taat pada aturan yang ditentukan SOSEM 2.6
7. Anak dapat mencerminkan hidup sehat SOSEM 2.1
8. Anak mampu menunjukkan hasil karya sendiri dan aktivitas seni dalam kegiatan membuat kolase dari bahan alam SENI 3.15-4.15

### B. MEDIA PEMBELAJARAN

- Aneka gambar sayur
- Gambar Buah
- Gambar Menu 4 Sehat 5 Sempurna
- Gambar

### C. ALAT DAN BAHAN

- LKS ( Gambar )
- Lem
- Biji-bijian atau beras
- Krayon
- Pensil

### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pra
  - Masa Transisi / gerakan motoric kasar
  - Kegiatan / Pembiasaan ibadah ( sholat Duha )
2. Kegiatan Pembukaan (± 15 menit)
  - Penerapan sesuai SOP pembukaan (Salam, bernyanyi berdo'a sebelum belajar)
  - Guru memberi informasi tentang tema kegiatan belajar hari ini
3. Kegiatan Inti (± 90 menit)
  - Guru mengajak anak untuk mengamati macam makanan sehat dan bergizi dan makanan yang kurang sehat pada media yang disediakan guru
  - Guru mendorong anak untuk bertanya dan mengemukakan pendapat mengenai Makanan sehat dan bergizi
  - Guru menyebutkan dan mengenalkan macam makanan yang sehat dan bergizi
  - Guru menjelaskan makanan yang kurang sehat untuk dimakan dan kurang bergizi
  - Ragam kegiatan bermain anak:
    - 1) Mewarnai gambar dengan krayon
    - 2) Membuat kolase gambar dari bahan alam
    - 3) Menghubungkan gambar sesuai jenisnya
    - 4) Bercerita dengan bahasa yang sederhana tentang makanan yang sehat dan bergizi dan makanan kurang sehat dan bergizi

4. Istirahat ( $\pm$  30 menit)  
Makan bekal bersama dengan berdoa sebelum makan dan sesudah makan B dan bermain bebas
4. Kegiatan penutup ( $\pm$  15 menit)
  - Anak diberi kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya selama kegiatan bermain
  - Guru menyimpulkan bersama anak-anak tentang tema dan kegiatan yang sudah dilakukan.
  - Nasehat dan motivasi guru.
  - Penerapan SOP penutupan (berdo'a setelah kegiatan)

#### E. PENILAIAN PEMBELAJARAN

##### 1. Rubrik Penilaian Checklist

Program Penilaian Pengembangan	KD	Indikator Pencapaian Perkembangan	Hasil Penilaian			
			Belum Berkembang	Mulai Berkembang	Berkembang Sesuai Harapan	Keterangan
Nilai agama dan moral	1.1	Menyebutkan makhluk ciptaan Tuhan	Anak belum bisa menyebutkan contoh makhluk ciptaan Tuhan	Anak dengan bimbingan guru bisa menyebutkan contoh makhluk ciptaan Tuhan	Anak menyebutkan sendiri 1-3 contoh makhluk ciptaan Tuhan	
	3.1-4.1	Berdoa sebelum dan sesudah makan/minum	Anak belum bisa mengucapkan doa	Anak sudah mulai bisa menirukan doa dengan bimbingan orang dewasa/guru	Anak sudah bisa mengucapkan sendiri doa sebelum dan sesudah makan	
Fisik motorik	3.3-4.3	Perilaku yang mencerminkan hidup dengan terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas	Anak belum bisa menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas secara bergantian	Anak sudah mulai bisa menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas secara bergantian	Anak bisa menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas secara bergantian	
Bahasa	3.11-4.11	Menunjukkan bahasa ekspresif dengan menceritakan makanan yang sehat dan bergizi dengan cerita sederhana	Anak belum bisa menceritakan makanan yang sehat dan bergizi dengan cerita sederhana	Anak sudah mulai bisa menceritakan makanan yang sehat dan bergizi dengan cerita sederhana	Anak sudah bisa menceritakan makanan yang sehat dan bergizi dengan cerita sederhana	
Kognitif	3.6-4.6	Mengenal benda dengan mengelompokkan berbagai benda sesuai bentuknya	Anak belum bisa mengelompokkan benda sesuai bentuknya	Anak mulai bisa mengelompokkan 2 benda sesuai bentuknya dengan	Anak sudah bisa mengelompokkan benda sesuai bentuknya tanpa	

		pada kegiatan memotong sayur		bimbingan	bimbingan	
Sosial emosional	2.6	Memiliki perilaku taat pada aturan yang ditentukan	Memiliki perilaku taat pada aturan yang ditentukan	Memiliki perilaku taat pada aturan yang ditentukan	Memiliki perilaku taat pada aturan yang ditentukan	
	2.1	Anak dapat mencerminkan hidup sehat	Anak belum bisa membedakan jenis makanan sehat dan tidak sehat	Anak sudah bisa membedakan jenis makanan sehat dan tidak sehat dengan bimbingan	Anak sudah bisa membedakan jenis makanan sehat dan tidak sehat	
Seni	3.15-4.15	Membuat hasil karya dari berbagai media	Anak belum bisa membuat hasil karya kolase sesuai petunjuk guru	Anak sudah mulai bisa membuat hasil karya kolase sesuai petunjuk guru dengan bimbingan	Anak sudah bisa membuat hasil karya kolase sesuai petunjuk guru	

## 2. Catatan Anekdote

Hari/Tanggal	Nama Anak	Peristiwa /Perilaku	Capaian perkembangan

### 3.Hasil Karya

No	Nama Anak	Hasil Karya	Kegiatan Pembelajaran	Hasil Pengamatan

Mengetahui,  
Kepala TK Al Falah

Jember, 5 Nopember 2021  
Guru kelompok A1

Retnanindyah Handayani, S.Pd

Retnanindyah Handayani, S.Pd

## LAMPIRAN

1. Bahan Ajar

2. Media

3. Lembar kerja

### **Bahan Ajar**

**Makanan sehat adalah** makanan yang bisa menjaga tubuh kita agar bebas dari segala penyakit. Yaitu

1. **Makanan pokok atau sumber karbohidrat:** nasi putih, nasi merah, ubi, roti, roti gandum.
2. **Lauk pauk dari hewan:** telur, ayam, ikan, daging, susu, keju.
3. **Lauk pauk dari tumbuhan:** kacang-kacangan, tempe, tahu, jamur.
4. **Sayur-sayuran:** wortel, brokoli, kembang kol, buncis, jagung, tomat.
5. **Buah-buahan:** pepaya, semangka, jeruk, alpukat, buah naga, mangga.

Makanan tidak sehat merupakan makanan yang tidak memberikan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan mengandung zat tambahan yang tidak diperlukan oleh tubuh.

Ciri-ciri makanan berbahaya di antaranya adalah:

- Makanan yang diproses terlalu banyak, tahap pemrosesan membuat bahan makanan kekurangan vitamin dan mineral.
- Contohnya makanan yang mengandung banyak gula, lemak, dan pengawet. Makanan ini sebaiknya dihindari.
- Contoh makanan tidak sehat: permen dan coklat mie instan makanan ringan gorengan
- minuman bersoda

## Media



## Gambar makanan kurang sehat

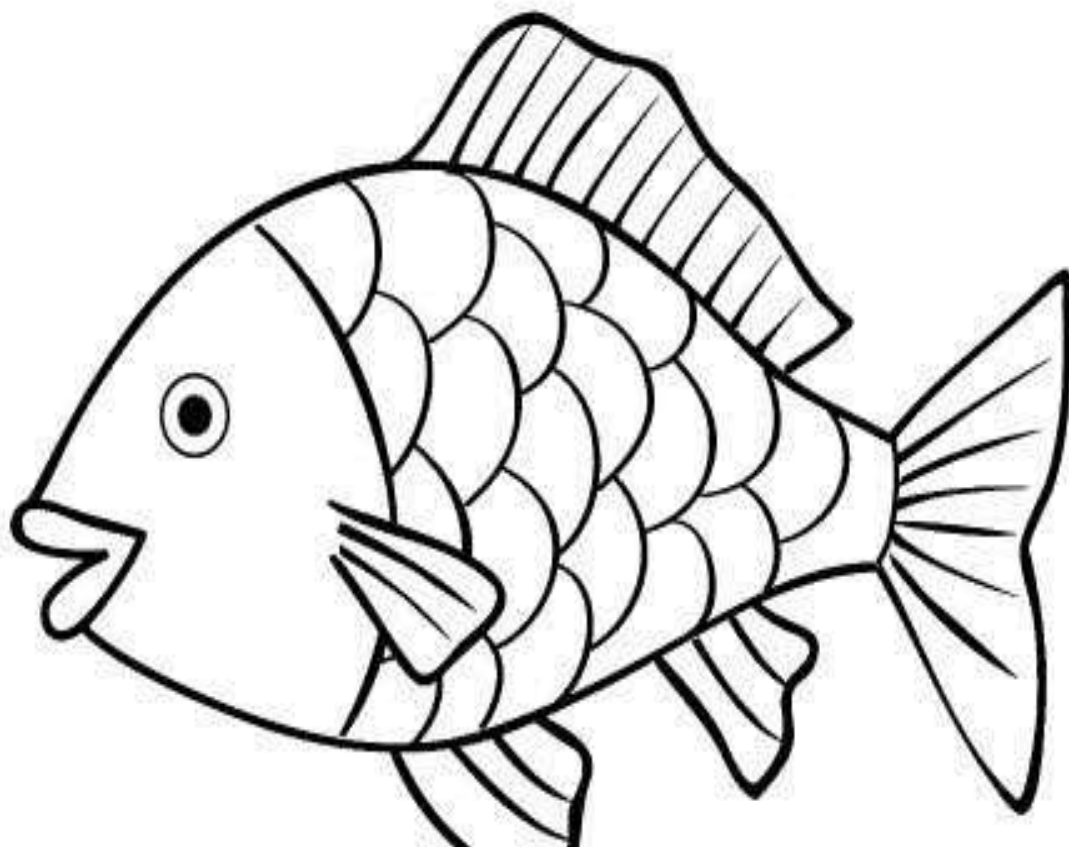






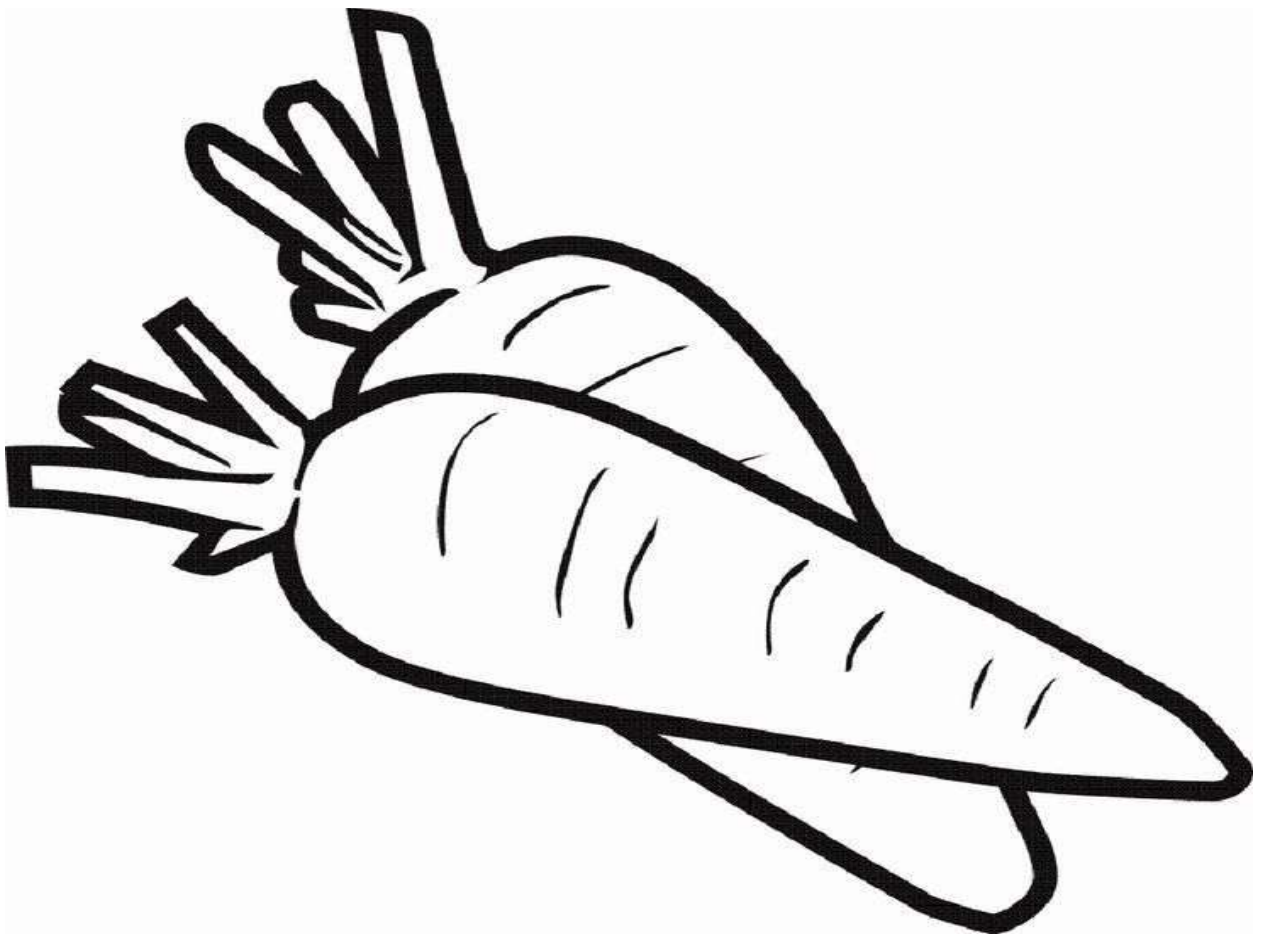
### 3.Lembar Kerja

Mewarnai ikan dengan krayon

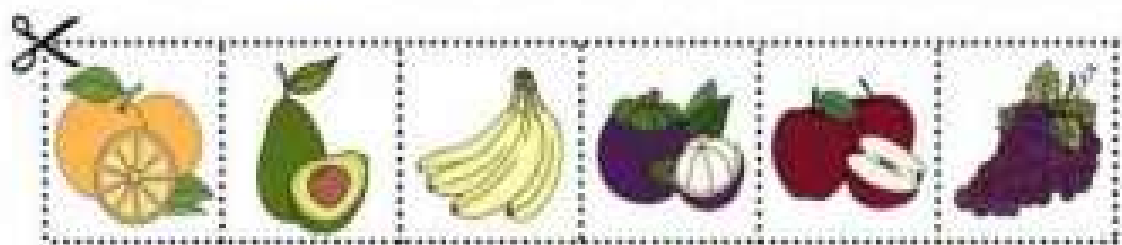




2. Membuat kolase



LKS Meneruskan Pola Gambar



Gunting gambar di atas, lalu tempelkan untuk melanjutkan pola di bawah ini.