

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH)

Satuan Pendidikan	: TK IT Mutiara Palembang
Kelompok/Semester	: B (Usia 5-6 Tahun)/I
Tema	: Diriku
Sub Tema	: Kesukaanku
Sub-sub Tema	: Makanan Sehat dan Bergizi
Hari / Tanggal	: Jum'at/19 November 2021
Alokasi Waktu	: 180 menit

1. Kompetensi Inti

KI-1 Menerima ajaran agama yang dianutnya (**Sikap Spiritual**)

KI-2 Memiliki perilaku hidup sehat, rasa ingin tahu, kreatif dan estetik, percaya diri, disiplin, mandiri, peduli, mampu menghargai dan toleran kepada orang lain, mampu menyesuaikan diri, tanggungjawab, jujur, rendah hati dan santun dalam berinteraksi dengan keluarga, pendidik, dan teman (**Sikap Sosial**)

KI-3 Mengenali diri, keluarga, teman, pendidik, lingkungan sekitar, agama, teknologi, seni, dan budaya di rumah, tempat bermain dan satuan PAUD dengan cara: mengamati dengan indera (melihat, mendengar, menghidu, merasa, meraba); menanya; mengumpulkan informasi; menalar, dan mengomunikasikan melalui kegiatan bermain (**Sikap Pengetahuan**)

KI-4 Menunjukkan yang diketahui, dirasakan, dibutuhkan, dan dipikirkan melalui bahasa, musik, gerakan, dan karya secara produktif dan kreatif, serta mencerminkan perilaku anak berakhlak mulia (**Sikap Spiritual**)

2. Kompetensi Dasar

NAM 1.2	Menghargai diri sendiri, orang lain dan lingkungan sebagai rasa syukur kepada Tuhan
Sosem 2.1	Memiliki perilaku yang mencerminkan hidup sehat
FM 3.4-4.4	Mengetahui cara hidup sehat Mampu menolong diri sendiri untuk hidup sehat
Kognitif 3.6-4.6	mengenal benda-benda disekitarnya (nama, warna, bentuk, ukuran, pola sifat, suara, tekstur, fungsi dan cirri-ciri lainnya) Menyampaikan tentang apa dan bagaimana benda-benda disekitar yang dikenalnya (nama, warna, bentuk, ukuran, pola sifat, suara, tekstur, fungsi dan cirri-ciri lainnya) melalui berbagai hasil karya
Bahasa 3.11-4.11	Memahami bahasa ekspresif (mengungkapkan bahasa secara verbal dan non verbal) Menunjukkan kemampuan bahasa ekspresif (mengungkapkan bahasa secara verbal dan non verbal)
Seni 3.15-4.15	Mengenal berbagai karya dan aktivitas seni Menunjukkan karya dan aktivitas seni dengan menggunakan berbagai media

3. Indikator

1. Terbiasa mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan
2. Terbiasa makan makanan sehat dan bergizi
3. Melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu mengenal benda dengan membandingkan benda berdasarkan ciri-cirinya
4. Terbiasa mengonsumsi makanan dan minuman yang bersih, sehat dan bergizi
5. Mengungkapkan perasaan, ide dengan pilihan kata yang sesuai ketika berkomunikasi
6. Membuat alat musik

4. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui cerita tentang “Mensyukuri Rezeki Makanan Ala Rosulullah” anak dapat menerapkan sunnah Rosul (NAM 1.1)
2. Melalui diskusi tanya jawab tentang manfaat makanan sehat anak dapat membiasakan diri makan makanan sehat dan bergizi (Sosem 2.1)
3. Melalui tayangan video makanan sehat dan bergizi anak dapat menyimpulkan 5 kandungan dalam gizi seimbang (Bahasa 3.11-4.11)
4. Melalui gambar tentang ciri-ciri makanan sehat dan bergizi anak dapat membandingkan 2 makanan sehat dan tidak sehat dengan tepat (Kognitif 3.6-4.6)
5. Melalui kegiatan demonstrasi membuat jus anak dapat membuat jus bersama-sama (FM 3.4-4.4)
6. Melalui alat dan bahan yang tersedia anak dapat membuat alat musik marakas (Seni 3.15-4.15)

5. Materi

1. Bercerita tentang “Mensyukuri Rezeki Makanan Ala Rosulullah”
2. Manfaat makanan sehat dan bergizi bagi tubuh
3. Gizi Seimbang
4. Makanan yang sehat dan tidak sehat bagi tubuh
5. Membuat jus buah
6. Alat musik marakas

6. Pendekatan dan strategi belajar

- 1) Pendekatan : Saintifik
- 2) Model Pembelajaran : Kelompok
- 3) Metode : *Project Based Learning*

7. Materi yang masuk dalam pembiasaan

1. Bersyukur sebagai ciptaan Allah
2. Mengucapkan salam masuk dalam SOP penyambutan dan penjemputan
3. Berdoa dan pengenalan alat main masuk dalam SOP pembukaan
4. Mencuci tangan masuk dan menggosok gigi dalam SOP sebelum dan sesudah makan

8. Alat dan bahan belajar

1. Alat dan bahan :
 - 1) Gambar ikan, sayur, susu, buah, mie instan, ciki, minuman kemasan untuk membandingkan makanan sehat dan tidak sehat bagi tubuh

- 2) Blender, buah-buahan, susu kental manis, es batu dan blender untuk membuat jus
- 3) Botol bekas, biji-bijian, lem, kertas origami dan gunting untuk membuat alat musik marakas

9. Kegiatan Pembelajaran

1. Pembukaan

1. Anak menjawab salam dari guru, guru menyapa anak dan menanyakan kabar hari ini
2. Bernyanyi bersama
3. Anak membaca doa sebelum belajar
4. Anak menyimak tema pembelajaran hari ini yaitu tema diriku sub tema kesukaanku dan sub-sub tema makanan sehat dan bergizi, tujuan pembelajaran dan kegiatan pembelajaran yang disampaikan guru
5. Anak mendengarkan cerita yang disampaikan guru tentang “Mensyukuri Rezeki Makanan Ala Rosulullah”
6. Berdiskusi tentang manfaat makanan sehat bagi tubuh
7. Anak menyaksikan tayangan video makanan sehat dan bergizi

2. Inti

1. Anak mengamati alat dan bahan yang disediakan guru
2. Guru menanyakan tentang konsep makanan berdasarkan ciri-cirinya
3. Guru menanyakan kepada anak dimana anak pernah menemukan konsep tersebut
4. Guru mempersilahkan untuk mengelompokkan makanan sesuai dengan konsep yang dipahami anak
 - a. Kegiatan 1. Membandingkan makanan sehat dan tidak sehat bagi tubuh
 - b. Kegiatan 2. Membuat jus buah yang disukai bersama-sama
 - c. Kegiatan 3. Membuat alat musik marakas dari botol bekas dan biji-bijian

3. Penutup

1. Guru menanyakan tentang perasaan selama hari ini
2. Guru menanyakan kegiatan apa yang paling disukai anak pada hari ini
3. Pesan-pesan untuk makan makanan yang sehat dan bergizi
4. Menyanyi doa dan salam

10. Rencana Penilaian

1. Indikator penilaian

Program Pengembangan	KD	Indikator
NAM	1.2	Anak dapat menerapkan sunnah rosul
Sosem	2.1	Anak Terbiasa makan makanan sehat dan bergizi
Kognitif	3.6-4.6	Anak dapat membandingkan makanan sehat dan tidak sehat
Fisik Motorik	3.4-4.4	Anak terbiasa mengonsumsi makanan dan minuman yang bersih, sehat dan bergizi
Bahasa	3.11-4.11	Anak dapat berkomunikasi dengan menyimpulkan 5 kandungan dari gizi seimbang
Seni	3.13-4.15	Anak dapat membuat alat music marakas

2. Teknik penilaian yang akan digunakan :

- 1) Skala capaian perkembangan harian
- 2) Catatan Anekdote
- 3) Catatan Hasil Karya

Palembang, 19 November 2021

Ketua Yayasan

Kepala Sekolah

Sumaryono

Esih Kurniaty, S.Pd

PENILAIAN

1) Skala capaian perkembangan harian

Nama : _____ Kelompok : _____
 Minggu : _____ Bulan : _____

No	Indikator Penilaian	Tanggal				
	
1	Anak dapat menerapkan sunnah rosul					
2	Anak Terbiasa makan makanan sehat dan bergizi					
3	Anak dapat membandingkan makanan sehat dan tidak sehat					
4	Anak terbiasa mengkonsumsi makanan dan minuman yang bersih, sehat dan bergizi					
5	Anak dapat berkomunikasi dengan menyimpulkan 5 kandungan dari gizi seimbang					
6	Anak dapat membuat alat music marakas					

2) Catatan Anekdote

Nama Anak	Tempat	Waktu	Peristiwa

3) Hasil Karya

Hasil Karya (Foto/Video)	Aspek Penilaian	Hasil Penilaian	Kriteria

MATERI PEMBELAJARAN

1. Cerita “Mensyukuri Rezeki Makanan Ala Rosulullah”

<http://anyflip.com/bookcase/mknum>



2. Manfaat Makanan Sehat Dan Bergizi Bagi Tubuh

- Apa pengertian makanan sehat? Yang dimaksud dengan makanan sehat adalah makanan yang mengandung berbagai kandungan nutrisi dan mineral yang baik bagi kesehatan tubuh.
- Ada beberapa kriteria yang perlu diperhatikan untuk memenuhi unsur kebutuhan makanan sehat seperti:

1. Tinggi Serat

Sebuah makanan bisa dikatakan sehat jika makanan tersebut kaya akan serat. Seperti yang diketahui serat adalah zat yang sangat berguna bagi tubuh karena dapat membantu melancarkan pencernaan dan juga menjaga tubuh agar tetap kenyang.

Tidak hanya itu, serat juga bisa menurunkan kadar kolesterol juga mengontrol kadar gula darah. makanan yang tinggi serat melalui sayuran hijau seperti brokoli, bayam, buah alpukat, pisang, dan mangga.



2. Tidak Mengandung MSG

Ciri makanan sehat selanjutnya adalah sedikit atau bahkan tidak mengandung MSG atau bahan penyedap lain. Bila terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung MSG, dapat menyebabkan gangguan pencernaan, meningkat resiko terkena obesitas, jantung berdetak lebih cepat, hingga merasa sakit kepala.

juga sebaiknya berhati-hati pada makanan yang mengandung banyak garam atau natrium. Hal ini dikarenakan konsumsi natrium atau garam berlebih bisa menyebabkan hipertensi atau tekanan darah tinggi.



3. Mengandung Antioksidan yang Tinggi

Antioksidan merupakan salah satu zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat ini berfungsi untuk menangkal radikal bebas yang berperan dalam munculnya kanker. Selain itu antioksidan juga berperan dalam menjaga daya tahan tubuh.



Jadi, makanan yang mengandung antioksidan tinggi bisa disebut makanan yang sehat. [Makanan tinggi antioksidan](#) banyak dimiliki oleh buah-buahan dari golongan beri seperti stroberi, kubis ungu, anggur, blueberry, dan masih banyak lagi.

4. Hindari Menggunakan Minyak Jelantah

Bukan hal dapat dipungkiri bahwa makanan yang digoreng jauh lebih enak dibanding makanan lainnya. Sayangnya, makanan yang digoreng apalagi dengan minyak dalam jumlah banyak tidak memiliki dampak yang baik bagi tubuh.

Apalagi jika minyak tersebut merupakan minyak bekas yang telah digoreng berulang kali. Minyak tersebut telah berubah menjadi minyak jelantah yang bisa menyebabkan kanker. Selain itu, menggoreng makanan di minyak bisa menyebabkan zat-zat yang terkandung dalam makanan menjadi rusak.



X

✓

5. Memiliki Komposisi yang Seimbang dan Beragam



Tubuh membutuhkan berbagai zat gizi seperti karbohidrat, [protein](#), lemak, [vitamin](#), dan mineral. Namun, zat gizi tersebut tidak bisa ditemukan hanya pada satu jenis makanan saja.

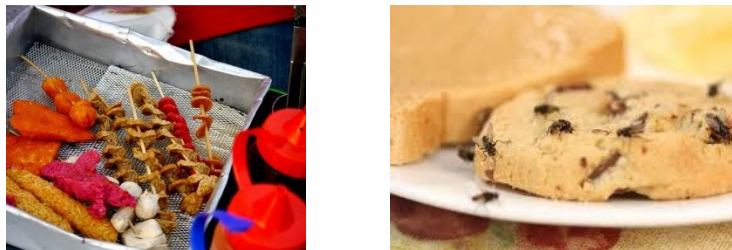
Agar kebutuhan tubuh terhadap zat gizi tersebut bisa terpenuhi, maka makanan yang dikonsumsi pun harus mengandung zat yang dibutuhkan. Oleh karena itu, Realfoodfam harus mengonsumsi [makanan bergizi seimbang](#) agar tubuh untuk tetap sehat.

6. Higienis

Agar makanan aman dan sehat untuk dikonsumsi makanan tersebut harus diolah dalam keadaan bersih dan disajikan secara higienis. Makanan yang tidak bersih dapat mengakibatkan berbagai penyakit, seperti diare, tifus hingga *salmonellosis*. Sebaliknya, apabila makanan diolah secara higienis dan bersih, maka kemungkinan besar makanan tersebut bebas dari kuman dan bakteri berbahaya.



Makanan higienis



Makanan yang tidak higienis

7. Tidak Banyak Melalui Proses Pengolahan

Semakin sedikit proses tahapan pengolahan makanan, maka semakin baik pula kualitas makanan tersebut. Hal ini dikarenakan proses pengolahan yang terlalu panjang akan membuat kandungan dalam makanan berkurang atau bahkan menghilang.

3. Makanan Sehat Dan Bergizi Dengan Gizi Seimbang



4. Makanan Yang Sehat Dan Tidak Sehat Bagi Tubuh

Makanan yang Sehat Bagi Tubuh



Sayuran hijau

mengandung banyak nutrisi penting, seperti serat, vitamin A, vitamin C, vitamin K, magnesium, kalsium, zat besi, folat, dan kalium, yang sangat baik untuk kesehatan.



Buah-buahan

mengandung banyak vitamin dan serat yang sangat baik untuk tubuh. Seperti serat sangat baik untuk pencernaan, vitamin C sangat baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit, kalium untuk menjaga Kesehatan jantung, vitamin A untuk menjaga Kesehatan mata.



Daging dan telur

mengandung protein dan zat besi untuk mencegah anemia dan protein untuk meningkatkan kekuatan otot

Makanan yang Tidak Sehat Bagi



Minuman tinggi gula

Minuman dengan kadar gula yang tinggi, seperti minuman bersoda, jus dalam kemasan, dan minuman berenergi sebaiknya dihindari atau dibatasi. Jika sering dikonsumsi dalam jumlah besar, jenis minuman ini dapat memicu terjadinya resistensi insulin di tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai penyakit serius, termasuk diabetes tipe 2 dan penyakit jantung.



Makanan cepat saji

Hindari pula makanan cepat saji atau junk food, seperti kentang goreng, ayam goreng, dan daging olahan. Makanan jenis ini tidak hanya mengandung kalori yang tinggi, tapi juga rendah nutrisi. Selain itu, makanan cepat saji juga dapat mendorong keinginan makan secara berlebihan, sehingga bisa memicu kenaikan berat badan. Jika dikonsumsi berlebihan, makanan cepat saji juga bisa menyebabkan kolesterol tinggi.



Makanan ringan kemasan

makanan ringan kemasan yang dijual di pasaran, seperti permen, es krim, dan biskuit, juga tinggi kalori dan rendah nutrisi sehingga perlu dibatasi. Jadi, konsumsi sesekali saja.



Kacang-kacangan dan biji-bijian
mengandung protein dan serat yang tinggi, vitamin dan mineral, seperti magnesium dan vitamin E. seperti magnesium untuk membangun sel tulang baru, mengatur kebutuhan kalsium dan fosfat guna menunjang pertumbuhan tulang



Ikan dan makanan laut lainnya
Mengandung Omega 3 untuk membantu mengatur dan menurunkan kolesterol dalam darah dan memperbaiki Kesehatan darah, memperbaiki fungsi otak dan memori



Susu banyak mengandung vitamin, mineral, protein hewani berkualitas, dan lemak sehat. Selain itu, susu merupakan salah satu sumber kalsium terbaik



Konsumsi air putih 8 gelas per hari akan membantu mencegah dehidrasi tubuh

<https://realfood.co.id/id/artikel/inilah-7-ciri-ciri-makanan-sehat-yang-harus-diketahui>

<https://www.alodokter.com/ketahui-manfaat-kalium-bagi-tubuh>






<https://www.alodokter.com/ini-makanan-sehat-perlu-dikonsumsi-setiap-hari>

<https://medium.com/kulina/8-jenis-makanan-seafood-dan-manfaatnya-dc986e8e51a3>

5. Membuat Jus Buah

Buah buahan merupakan salah satu makanan yang banyak mengandung vitamin, buah dapat dimakan langsung dan dapat juga diolah menjadi jus buah. Cara membuat jus buah :

Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan :

Buah-buahan	
Susu	
Es Batu	
Blender	
Gelas	

Cara membuat Jus :

Setelah menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan

Potong buah kemudian masukkan ke dalam blender, tambahkan susu dan es batu sesuai selera kemudian blen semuanya selama beberapa menit dan jus buah siap untuk dinikmati.



6. Membuat Alat Music Marakas

Marakas merupakan salah satu jenis alat music ritmis yaitu alat music yang tidak bernada namun memiliki fungsi untuk memainkan irama lagu dan berguna untuk mengatur tempo sebagai tanda bagi pemain music untuk memulai atau berhenti.

Marakas adalah alat music yang berbentuk bulat di dalamnya berisi butiran-butiran benda keras. Cara memainkan alat music marakas dengan cara digoyangkan dengan kedua tangan. Bunyi yang dihasilkan yaitu gemerisik.

Cara membuat alat music marakas dari barang bekas dan biji-bijian

Alat dan Bahan yang diperlukan :

- Botol bekas air mineral
- Biji-bijian (jagung/beras/ kacang-kacangan)
- Origami
- Spidol
- Lem
- Gunting

Cara membuat :

- Bersihkan dan keringkan botol bekas kemudian masukkan jagung/beras/kacang-kacangan ke dalam botol dan tutup botol dengan rapat.
- Potong sesuai keinginanmu kertas origami dan gunakan spidol untuk menghias botol dan rekatkan menggunakan lem.
- Marakas siap digunakan untuk mengiringi lagu kesukaanmu

Lagu 4 sehat 5 sempurna

Cipt. NN

Sepiring nasi sehari tiga kali
Itu baru cukup kalori
Lauk pauknya yang sederhana
Cukup gizi dapatlah terbeli
 Buah buahan paling banyak disini
 Nusantara tak tertandingi
 Sayuran segar semangat mekar
 Berseri cerah setiap hari
4 sehat 5 sempurna
Tuk masa depan kita
Nasi lauk sayur dan buah
Kalua dapat ditambah susu