

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : TK AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL X
 Kelas / Semester : B / I
 Tema : Diriku
 Sub Tema/ Sub-sub tema: Kesehatan Tubuhku / Makana Sehat dan Bergizi
 Pembelajaran ke : 4 (Makanan Sehat dan Bergizi)
 Alokasi Waktu : 90 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. (NAM 3.1.1-4.1.1) Anak mampu mengucapkan do'a sebelum kegiatan secara khusuk selama kegiatan.
2. (FM 3.4.2-4.4.2) Anak mampu menggunakan motorik halusnya untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan menyusun makana sehat dan bergizi ke dalam piring secara tampil selama kegiatan .
3. (Kognitif 3.6.4-4.6.4) Anak mampu menyusun macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan benar selama kegiatan.
4. (Bahasa 3.11.1-4.11.1) Anak mampu menjawab pertanyaan secara sederhana (macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan lancer selama kegiatan.
5. (Sosem 2.6.1) Anak mampu mengikuti aturan saat menonton video dengan tertib selama kegiatan
6. (Seni 3.15.2-4.15.2) Anak mampu membuat karya seni berupa makan sehat dan bergizi secara rapi selama kegiatan.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	URAIAN KEGIATAN	WAKTU
Pendahuluan	Pijakan Lingkungan 1. Tempat main: Guru mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk kegiatan 2. Ragam main: <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun makana sehat dan bergizi 3. Alat dan bahan <ul style="list-style-type: none"> • Piring , semdok,makan sendok syur, gelas, tempat buah, nasi putih, nasi jagung, ubi, sayur, lauk pauk, buah dan susu 	07.30-08.00 WIB
	Pijakan Sebelum Main - Guru mengucapkan Salam - Guru menyapa anak didik - Guru mempersilahkan anak didik untuk berdoa sebelum kegiatan . - Guru mengabsen anak didik - Guru memberitahukan Tema, Sub-Tema, Sub-Sub Tema kegiatan yang akan dilakukan. - Guru menyampaikan materi sesuai dengan tema yang dibahas dengan media yang tersedia - Guru memberi motivasi kepada anak didik	08.00-08.15 WIB
	-	

inti	<p>Pijakan saat main Pendekatan Saintifik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati - Anak mengamati makanan sehat dan bergizi yang di bawa Bu Guru 2. Menanya - Anak menanyakan kepada guru tentang berbagai jenis makana sehat dan bergizi 3. Mengumpulkan Informasi Anak berdiskusi dengan guru bagaiman cara menyusun makanan sehat dan bergizi kedalam piring makan. 3. Menalar Anak menyusun makanan sehat di piring makan 4. Mengkomunikasikan Hasil Anak menunjukkan karyanya berupa makanan sehat dan bergizi yang di susunnya <p>Pendekatan STEAM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sains Anak mengenal jenis – jenis makanan sehat dam bergizi 2. Tekhnologi Sendok sayur, sendok makan dan piring. 3. Engineering Cara sendok sayur memindahkan sayur dari mangkok sayur ke piring makan 4. Art Anak membuat karya berupa makanan sehat dan bergizi yang di susunnya 5. Mathematic Anak menakar sayu,,nasi yang di ambil nya. 	08.15-09.15
penutup	<p>Pijakan Setelah Main</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan recalling dan menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan 2. Guru meminta anak mengungkapkan perasaannya setelah melakukan kegiatan dan menyampaikan kegiatan apa yang paling disukainya 3. Guru menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan pada esok hari 4. Guru meminta anak berdoa setelah kegiatan 5. Guru mengucapkan salam kepada anak didik 	09.15-09.30menit

Sukorejo, 20 November 2021

Kepala Sekolah



Nur Rasjidah, S.Pd AUD

NIP. 19701111 200801 2 009

DESKRIPSI KEGIATAN MAIN

Menyusun makanan sehat dan bergizi

Anak menyusun berbagai bahan makanan yang di sediakan oleh guru menjadi makanan sehat dan bergizi (nasi, sayur, lauk, buah dan susu / air putih)

Skenario kegiatan

Menyusun makanan seimbang

- Guru mempersiapkan alat dan bahan, guru memperlihatkan berbagai jenis makanan sehat dan bergizi, guru memberi contoh cara menyusun makanan sehat dan bergizi kepada anak,. Anak melaksanakan tugas seperti yang di contohkan oleh guru.

BAHAN AJAR

Apa kriteria makanan sehat dan bergizi itu?	Makanan yang mengandung , karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral dan serat
Siapa yang harus mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi ?	Semua orang
Dimana kita mendapat makanan sehat dan bergizi?	Nasi, sayur, lauk , buah dan susu atau air putih
Kenapa kita harus makan seimbang	Agar tubuh menjadi sehat
Bagaimana jika kita tidak bisa mendapatkan makanan sehat dan bergizi yang ideal?	Minimal 4 terdiri dari karbohidrat, sayur, lauk pauk dan buah, susu bisa di gantikan dengan air putih

Materi

Makanan sehat dan Bergizi adalah makanan yang mengandung nutrisi yang beragam dan lengkap sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi harus lengkap dan memiliki kandungan karbohidrat, protein, vitamin, serat, mineral, lemak, dan air dengan jumlah yang cukup.

Karbohidrat 35 – 65% :

Asupan karbohidrat bisa didapatkan dari berbagai jenis bahan makanan, seperti beras merah, gandum, jagung, ubi, maupun kentang

Protein 10-15 %:

Protein yang biasa dikonsumsi adalah telur, kacang almond, daging ayam, ikan, bebek, gandum, dan kacang kedelai.

Lemak tak jenuh

berasal dari daging, minyak kelapa, dan produk susu, dan lemak tak jenuh yang berasal dari ikan, alpukat, dan kacang-kacangan

Vitamin

berbagai macam jenis vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Untuk mencegah hilangnya vitamin dari makanan, pilihlah bahan makanan yang mudah diolah dengan cara dikukus, direbus, ataupun ditumis, seperti wortel, minyak ikan, bayam, brokoli, jeruk, alpukat, kacang panjang, daging sapi, dan ayam. dan jangan di masak terlalu lama

Mineral

Mineral adalah zat-zat yang ada di tanah dan diserap oleh makanan yang kita konsumsi. Karena itu, kita bisa mendapatkan mineral dari sumber nabati maupun hewani. Realfoodfam bisa mencoba mengonsumsi sayuran hijau, buah alpukat, kacang Brazil, ikan sarden, lobster, dan kalkun. Kandungan mineral yang harus terdapat dalam tubuh seperti zat besi, zinc, kalsium, selenium, klorida, kalium, iodine, magnesium, dan tembaga.

Serat

Untuk mendapatkan makanan tinggi serat, Realfoodfam bisa mengonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan. Contohnya bayam, buncis, kangkung, jeruk, mangga, pisang, dan apel.

Air

memenuhi kebutuhan air setiap hari dengan minum 8 gelas air putih setiap hari atau setara dengan 2 liter air . akibat kekurangan air menyebabkan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti batu ginjal dan sembelit

Manfaat air putih bagi tubuh yaitu membantu menyerap, mencerna, mengeluarkan, dan menyalurkan zat gizi pada tubuh, dan mengatur suhu tubuh.

C. PENILAIAN PERKEMBANGAN**MODEL CEKLIS**

Satuan Pendidikan : TK AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL X

Kelas / Semester : B / I

Tema : Diriku

Sub Tema/ sub-sun tema: Kesehatan Tubuhku / Makana Sehat dan bergizi

Pembelajaran ke : 4 (Makanan Sehat dan Bergizi)

Alokasi Waktu : 90 Menit

No	Nama anak	Indikator					
		NAM 3.1.1-4.1.1	FM 3.4.2-4.4.2	Kognitif 3.6.4-4.6.4	Bahasa 3.11.1-4.11.1	Sosem 2.6.1	Seni 3.15.2-4.15.2
		Anak mampu mengucapkan do'a sebelum kegiatan secara khusus selama kegiatan	Anak mampu menggunakan motorik halusnya untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan menyusun makana sehat dan bergizi ke dalam piring secara tampil selama kegiatan .	Anak mampu menyusun macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan benar selama kegiatan	Anak mampu menjawab pertanyaan secara sederhana (macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan lancer selama kegiatan	Anak mampu mengikuti aturan saat menonton video dengan tertib selama kegiatan	Anak mampu membuat karya seni berupa makan sehat dan bergizi secara rapi selama kegiatan.
1							
2							
3							
4							
5							

KETERANGAN :

1. Belum Berkembang (BB)
2. Mulai berkembang (MB)
3. Berkembang Sesuai harapan (BSH)
4. Berkembang Sangat Baik (BSB)

ANEKDOT

Nama Anak	Peristiwa/kejadian	KI/KD	Keterangan

CATATAN HASIL KARYA

Tanggal	Hasil Karya Anak	Hasil Pengamatan

RUBRIK PENILAIAN

Indikator	Tingkat Pencapaian			
	BB (Belum Berkembang)	MB (Mulai Berkembang)	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	BSB (Berkembang Sangat Baik)
NAM 3.1.1-4.1.1 Anak mampu mengucapkan do'a sebelum kegiatan secara khusuk selama kegiatan.	Anak Tidak bias mengucapkan do'a sebelum kegiatan	Anak bias mengucapkan do'a sebelum kegiatan namun belum khusuk	Anak bias mengucapkan do'a sebelum kegiatan secara khusuk	Anak bias mengucapkan do'a sebelum kegiatan secara khusuk dan bias mengucapkan do'a yang lainnya
FM 3.4.2-4.4.2 Anak mampu menggunakan motorik halus untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan menyusun makana sehat dan bergizi ke dalam piring secara tampil selama kegiatan .	Anak tidak mau melakukan kegiatan menyusun makana sehat dan bergizi namun belum trampil	Anak sudah bias melakukan kegiatan menyusun makana sehat dan bergizi namun belum trampil	Anak bias melakukan kegiatan menyusun makana sehat dan bergizi secara trampil	Anak bias melakukan kegiatan menyusun makana sehat dan bergizi secara trampil dan tangkas
Kognitif 3.6.4-4.6.4 Anak mampu menyusun macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan benar selama kegiatan.	Anak tidak mampu menyusun macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan benar	Anak mampu menyusun macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan beberapa saja yang benar	Anak mampu menyusun macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan benar semua	Anak mampu menyusun macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan benar semua dan cekatan
Bahasa 3.11.1-4.11.1 Anak mampu menjawab pertanyaan secara sederhana (macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan lancar selama kegiatan	Anak tidak mampu menjawab pertanyaan secara sederhana (macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan lancar	Anak mampu menjawab pertanyaan secara sederhana (macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan kurang lancar)	Anak mampu menjawab pertanyaan secara sederhana (macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan lancar	Anak mampu menjawab pertanyaan secara sederhana (macam-macam makanan sehat dan bergizi dengan lancar dengan cepat
Sosem 2.6.1 Anak mampu mengikuti aturan saat menonton video dengan tertib selama kegiatan	Anak tidak mengikuti aturan saat menonton video dengan tertib selama kegiatan	Anak mampu mengikuti aturan saat menonton video dengan tertib kegiatan namun kadang usil.	Anak mampu mengikuti aturan saat menonton video dengan tertib selama kegiatan	Anak mampu mengikuti aturan saat menonton video dengan tertib selama kegiatan dan konntrasi
Seni3.15.2-4.15.2 Anak mampu membuat karya seni berupa makan sehat dan bergizi secara rapi selama kegiatan.	Anak tidak membuat karya seni berupa makan sehat dan bergizi secara rapi selama kegiatan	Anak mampu membuat karya seni berupa makan sehat dan bergizi belum rapi selama kegiatan	Anak mampu membuat karya seni berupa makan sehat dan bergizi secara rapi selama kegiatan	Anak mampu membuat karya seni berupa makan sehat dan bergizi secara rapi selama kegiatan dan terlihat indah.