

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Wates Kedungjati Grobogan Jawa Tengah
Kelas / Semester : 5 / 1
Tema : 3 / Makanan Sehat
Sub Tema : 2 / Pentingnya Makanan Sehat Bagi Tubuh
Pembelajaran ke : 1 (satu)
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan (2 x 35 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui penjelasan dan peragaan pembelajaran guru, peserta didik diharapkan mampu :

1. Menjelaskan arti makanan sehat.
2. Menyebutkan empat sehat lima sempurna.
3. Menerangkan kandung zat yang terdapat dalam makanan empat sehat lima sempurna.
4. .

B. Kegiatan Pembelajaran

Menjelaskan arti pentingnya makanan sehat bagi tubuh

1. Pendahuluan
 - a. Guru mengucapkan salam, berdoa bersama siswa, melakukan presensi, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan melakukan apersepsi.
 - b. Siswa menyiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran.
2. Inti
 - a. Menjelaskan materi pembelajaran.
 - b. Membagi siswa menjadi 5 kelompok.
 - c. Setiap kelompok siswa diminta untuk mendiskusikan materi pembelajaran.
 - d. Guru meminta perwakilan siswa dalam setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
 - e. Guru bersama siswa mengevaluasi hasil presentasi tiap kelompoknya dan memberikan apresiasi berupa tepuk tangan.
3. Penutup
 - a. Guru bersama peserta didik menyimpulkan pembelajaran pada pertemuan ini melalui tanya jawab.
 - b. Guru memberikan tugas kepada siswa untuk persiapan pertemuan selanjutnya
 - c. Memberikan motivasi belajar kepada siswa.

C. Penilaian

1. Jenis Penilaian : Tertulis
2. Bentuk Penilaian : Uraian, tugas

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Wates, 20 November 2021
Praktikan

SUSILO, S.Pd.
NIP. 19661212 199201 1 001

SUSILO, S.Pd.
NIP. 19661212 199201 1 001

Lampiran

A. Uraian Materi Pembelajaran

1. Arti Makanan Sehat

Makanan sehat adalah makanan yang seharusnya mengandung beragam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

2. Arti empat sehat lima sempurna

Makanan 4 sehat 5 sempurna adalah makanan yang memiliki kandungan gizi lengkap mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. Makanan 4 sehat terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah.



3. Kandung zat yang terdapat dalam makanan empat sehat lima sempurna

Makanan 4 sehat 5 sempurna terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan susu. Makanan ini memiliki banyak manfaat bagi tubuh.

a. Makanan pokok

Makanan pokok adalah makanan yang harus dikonsumsi setiap hari. Ada juga yang menyebutnya sebagai makanan utama. Biasanya memiliki kandungan karbohidrat yang bermanfaat sebagai sumber energi bagi tubuh. Di Indonesia, umumnya sumber karbohidrat berasal dari nasi. Namun tidak harus seperti itu. Kita bisa mengonsumsi kentang, sagu, gandum, ubi, singkong,

b. Lauk Pauk

Jenis makanan 4 sehat 5 sempurna lainnya yaitu lauk pauk. Makanan ini merupakan makanan pendamping dari makanan pokok. Lauk pauk yang disarankan harus mengandung protein yang cukup, baik dari protein hewani ataupun nabati.

c. Sayur-sayuran

Sayur-sayuran ini memiliki kandungan vitamin yang cukup lengkap mulai vitamin A yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata, vitamin B, vitamin C, vitamin E, dan vitamin K. Kandungan vitamin yang lengkap juga bermanfaat untuk menjaga imunitas tubuh.

d. Buah

Buah-buahan juga menjadi bagian dari makanan 4 sehat 5 sempurna. Buah-buahan memiliki kandungan serat dan vitamin yang cukup tinggi sehingga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Misalnya, jeruk memiliki kandungan vitamin C cukup tinggi untuk menjaga imunitas tubuh. Sementara buah naga yang memiliki kandungan zat besi baik untuk mencegah anemia.

e. Susu

Susu menjadi pelengkap dalam makanan 4 sehat 5 sempurna yang merupakan tambahan nutrisi. Susu memiliki kandungan protein yang tinggi sehingga baik untuk kesehatan.

Manfaat 4 sehat 5 sempurna

- 1) Menjaga Berat Badan agar Tetap Ideal
- 2) Membantu Pertumbuhan
- 3) Membantu Pertumbuhan Otak
- 4) Mencegah Gizi Buruk

4. Pentingnya Makanan Sehat Bagi Tubuh

- a. Mengonsumsi makanan sehat jelas penting untuk menjaga kesehatan dan menjauhkan penyakit dari tubuh.
- b. Makan sehat dapat secara drastis mengurangi peluang kita terkena penyakit jantung dan kanker. Pola makan yang baik dapat meningkatkan semua kualitas dalam aspek kehidupan. Mulai dari fungsi otak hingga kinerja fisik.
- c. Makanan memengaruhi semua sel dan organ-organ tubuh kita.

B. Sumber Bahan Pembelajaran

1. Buku Siswa Tema 2 Subtema 3
2. "Mengenal Makanan 4 Sehat 5 Sempurna dan Manfaatnya bagi Tubuh" <https://katadata.co.id/redaksi/berita/610ba5f329a9f/mengenal-makanan-4-sehat-5-sempurna-dan-manfaatnya-bagi-tubuh> Penulis: Siti Nur Aeni (diakses, 20 November 2021).
3. Alat Peraga : Gambar empat sehat lima sempurna

C. Evaluasi

1. Jenis Soal : Tertulis
2. Bentuk Soal : Uraian, Tugas

Uraian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Jelaskan arti makanan sehat.
2. Sebutkan empat sehat lima sempurna.
3. Terangkan kandungan zat yang terdapat dalam makanan empat sehat lima sempurna.
4. Jelaskan arti pentingnya makanan sehat bagi tubuh.

Kunci Jawaban

1. Makanan sehat adalah makanan yang seharusnya mengandung beragam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.
2. Makanan 4 sehat 5 sempurna adalah makanan yang memiliki kandungan gizi lengkap mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. Makanan 4 sehat terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah.
Makanan pokok biasanya memiliki kandungan karbohidrat yang bermanfaat sebagai sumber energi bagi tubuh.
Lauk pauk yang disarankan harus mengandung protein yang cukup, baik dari protein hewani ataupun nabati.
Sayur-sayuran ini memiliki kandungan vitamin yang cukup lengkap mulai vitamin A yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata, vitamin B, vitamin C, vitamin E, dan vitamin K. Kandungan vitamin yang lengkap juga bermanfaat untuk menjaga imunitas tubuh.
Buah-buahan memiliki kandungan serat dan vitamin yang cukup tinggi sehingga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.
Susu memiliki kandungan protein yang tinggi sehingga baik untuk kesehatan. Kandungan susu lainnya yaitu kalsium yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang.
3. Mengonsumsi makanan sehat jelas penting untuk menjaga kesehatan dan menjauhkan penyakit dari tubuh. Pola makan yang baik dapat meningkatkan semua kualitas dalam aspek kehidupan. Mulai dari fungsi otak hingga kinerja fisik. Makanan memengaruhi semua sel dan organ-organ tubuh

Tugas :

Soal-soal di bawah ini dikerjakan di rumah.

Lengkapi tabel berikut ini !

Nomor	Nama Makanan	Kandungan zat
1	Singkong	
2	Kacang	
3	Gandum	
4	Kedelai	
5	Bayam	
6	Daging sapi	
7	Buah naga	
8	Susu	
9	Kangkung	
10	Telor	

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Wates, 20 November 2021
Praktikan

SUSILO, S.Pd.
NIP. 19661212 199201 1 001

SUSILO, S.Pd.
NIP. 19661212 199201 1 001