

Tema : Kebutuhan
Sub Tema : Makanan
Sub – Sub Tema : Makanan 4 Sehat
5 Sempurna
Semester : 1



REKAMAN LAGU 4 SEHAT 5 SEMPURNA



Tujuan Pembelajaran :

- ▶ Anak dapat mengenal dan memiliki perilaku hidup sehat (NAM: 3.4,4.4)
- ▶ Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap tanggung jawab (Sosem 2.12)
- ▶ Anak mengenal kegiatan beribadah, berdoa sebelum makan (NAM 3.1,4.1)
- ▶ Mengetahui keaksaraan awal (Bahasa 3.12,4.12)
- ▶ Mengetahui benda – benda disekitar (Kognitif 3.6,4.6)
- ▶ Menggunakan teknologi sederhana , peralatan makan(3.9,4.9)
- ▶ Menunjukkan berbagai aktifitas seni (Seni 3.15,4.15)



- Makanan yang mengandung 4 Sumber Nutrisi, yaitu makan pokok, lauk pauk, sayur – sayuran , buah – buahan dan disempurnakan dengan susu.

na

Jenis – Jenis Makanan 4 Sehat 5 Sempurna

1. Nasi



- Nasi mengandung Karbohidrat yang tinggi. Bagi tubuh Karbohidrat mempunyai peranan sebagai sumber Energi. Selain Nasi Karbohidrat terdapat pada jagung, ubi, singkong, kentang dan gandum.

Jenis – Jenis Makanan 4 Sehat 5 Sempurna



- ▶ Lauk Pauk menjadi sumber Protein untuk memperkuat system kekebalan tubuh, menyeimbangkan hormone dalam tubuh, membangun serta memperbaiki sel tubuh yang rusak.

Sayur – Sayuran



- Sayuran merupakan sumber Antioksidan yang bermanfaat untuk menghindari kerusakan sel tubuh akibat radikal bebas.

Buah – Buahan



- ▶ Sebagai sumber Mineral, Vitamin, dan Serat yang baik untuk kesehatan mata, Pencernaan, dan Menangkal Radikal Bebas.

SUSU



- Sumber Protein , Lemak, Vitamin, dan Mineral yang ada dalam susu, baik untuk tulang dan sumber energi.



Manfaat Makanan 4 Sehat 5 Sempurna bagi Anak

- Mencegah anak kekurangan Gizi
- Mendukung Pertumbuhan Tulng dan Tubuh anak
- Mendukung pertumbuhan otak anak
- Terpenuhinya nutrisi penting bagi tubuh, yakni Karbohidrat, Lemak, Protein, Mineral dan Multivitamin.

Langkah – Langkah Kegiatan

- Sediakan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna



Nasi



Lauk Pauk



Sayuran



Buah – buahan



Susu

Ambillah makanan 4 sehat 5 sempurna . kemudian Sajikan makanan tersebut di atas piring dengan rapi , dan lengkapilah dengan peralatan makan yang lain .



➤ tunjukkan makanan 4 sehat 5 sempurna sesuai dengan urutannya

1.



➤ 2.



➤ 3.



➤ 4.



➤ 5.



- Makanlah makanan 4 sehat 5 , cobalah rasakan macam – macam makanan dari rasa nasi, lauk, sayur, buah , dan susu dan jangan lupa berdoalah sebelum makan



Setelah selesai makan , cobalah anak mencuci piring sendiri





PENUTUPAN

- ▶ Praktekan lewat video kegiatan makan makanan 4 sehat 5 sempurna dan ceritakan makanan apa yang kamu suka.

TERIMAKASIH

