



# Makanan Sehat

Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013

Tema 3



## MEDIA PEMBELAJARAN

**KELAS/SEMESTER** : V / 1  
**TEMA** : 3. MAKANAN SEHAT  
**SUBTEMA** : 1. BAGAIMANA TUBUH  
MENGOLAH MAKANAN?  
**PEMBELAJARAN** : 2 (DUA)

**SD NEGERI SUDIRMAN 2  
MAKASSAR**

# disiplin diri



mandi



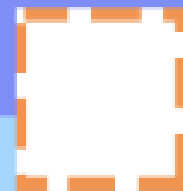
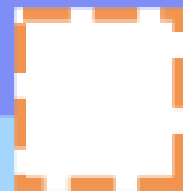
berpakaian rapi



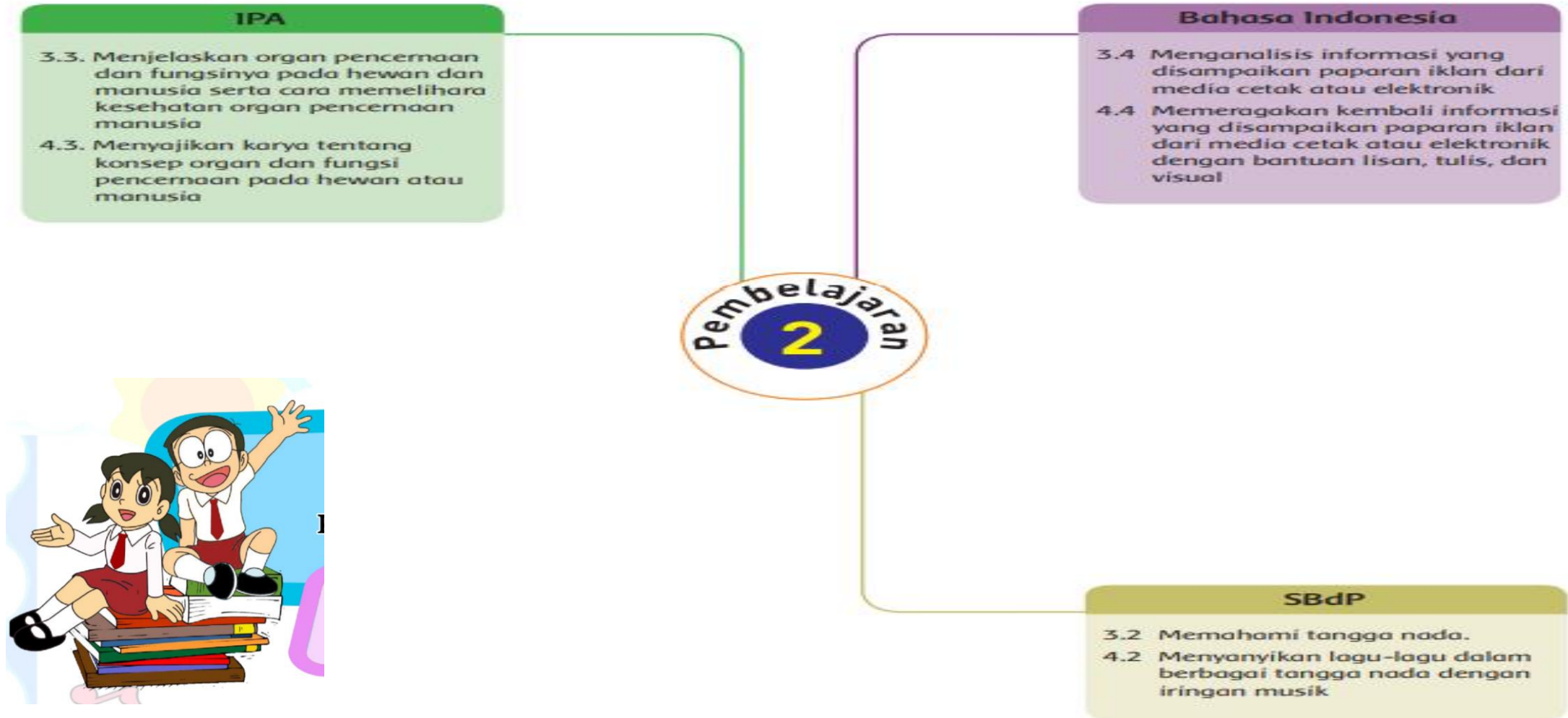
sarapan



berdoa



## Pemetaan Indikator Pembelajaran



# TUJUAN PEMBELAJARAN



1. Dengan mengamati iklan media cetak, siswa mampu mengenal dan menyebutkan unsur-unsur iklan.
2. Dengan menggali informasi dari teks bacaan, siswa mampu mendeskripsikan organ-organ pencernaan pada manusia.
3. Dengan membuat bagan dan model, siswa mampu membedakan organ pencernaan hewan dan manusia.
3. Dengan membuat bagan dan model, siswa mampu membedakan organ pencernaan hewan dan manusia.
4. Dengan menyimak penjelasan dan mencermati teks informasi, siswa mampu menjelaskan ciri-ciri lagu bertangga nada mayor dan minor
5. Dengan menyanyi dan mengiringi nyanyian dengan alat musik, siswa mampu bermain alat musik sederhana.



# Assalamu Alaikum



Sarapan penting bagi tubuh kita. Sarapan yang sehat memberikan energi bagi tubuh kita.

Setujukah kamu jika sarapan itu penting? Apakah kamu selalu sarapan pagi? Berikan pendapatmu dalam diskusi kelas.



**Selain mengonsumsi makanan yang sehat, minum air bening juga sangat penting bagi kesehatan**

## Ayo Mengamati!



1. Bertutur tentang apakah iklan tersebut?
2. Kepada siapa iklan tersebut ditujukan?
3. Apakah makna dari gambar yang ditampilkan di iklan tersebut?
4. Menurut pendapatmu, mengapa pembuat iklan memilih kalimat dan gambar tersebut?





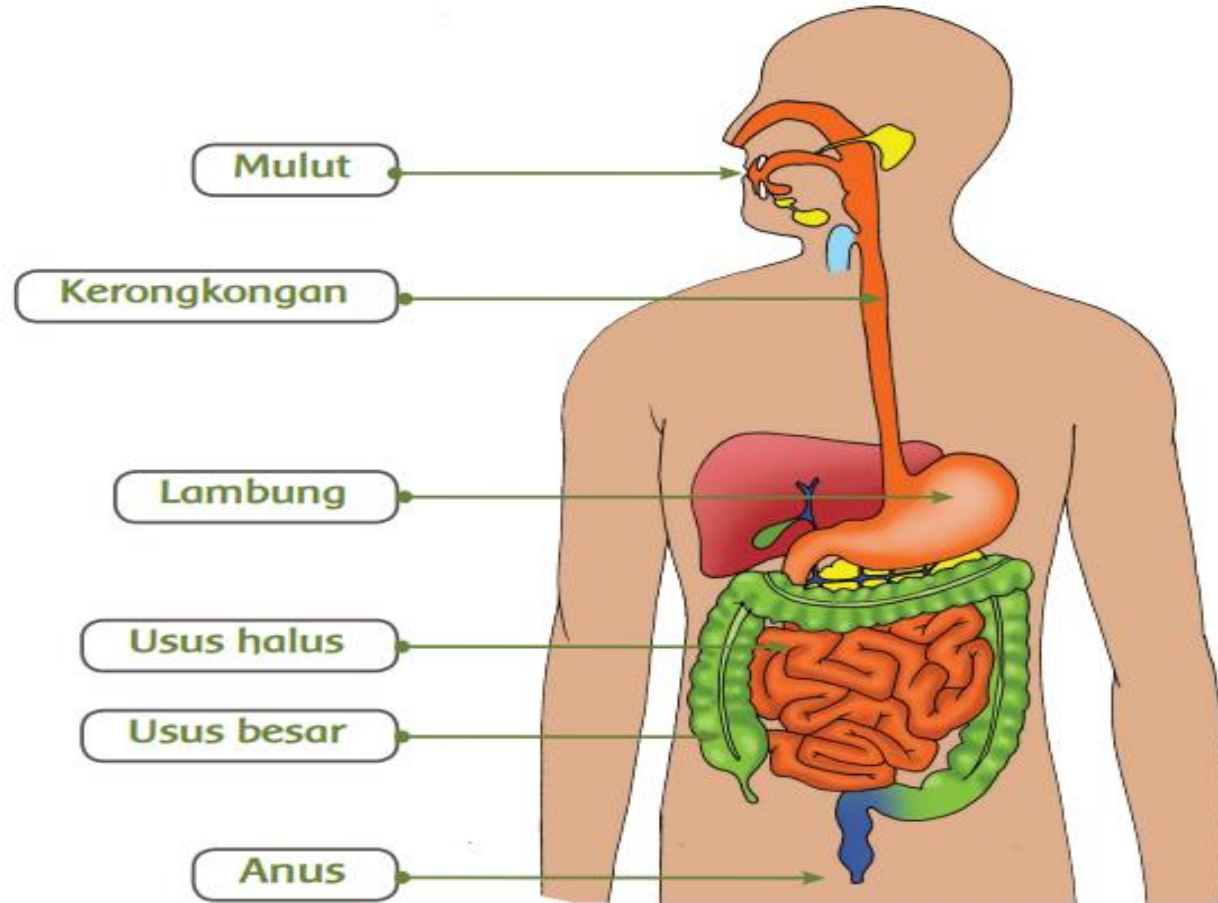
**Amatilah gambar iklan di samping!**

Iklan memiliki fungsi untuk mempromosikan sesuatu. Di dalam iklan terdapat kata kunci serta gambar yang mendukung kata kunci tersebut.

Kalimat yang menarik dan mudah dipahami serta gambar yang menarik menjadi hal penting dalam sebuah iklan. Kalimat yang bersifat persuasif atau mengajak sangat penting untuk ditampilkan. Kalimat tersebut bertujuan untuk menarik minat pembaca akan maksud yang ingin disampaikan dalam suatu iklan.



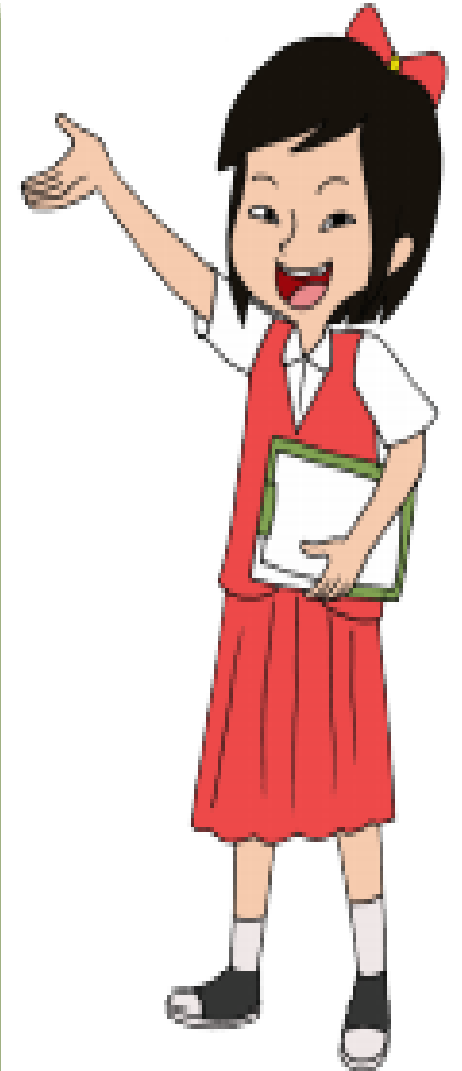
# Perhatikan Sistem Pencernaan Pada Manusia di Bawah ini !





Sistem pencernaan pada tubuh manusia berfungsi untuk menghancurkan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Makanan yang semula dalam bentuk kasar dapat berubah menjadi bentuk yang lebih halus dengan bantuan gigi dan enzim. Dalam hal ini, enzim pencernaan dapat mempermudah proses penyerapan sari makanan.

Selain itu, sistem pencernaan juga berfungsi untuk membuang sisa-sisa makanan yang sudah tidak diperlukan tubuh. Keberadaan zat-zat sisa tersebut dapat menjadi racun bagi tubuh manusia jika tidak dikeluarkan.





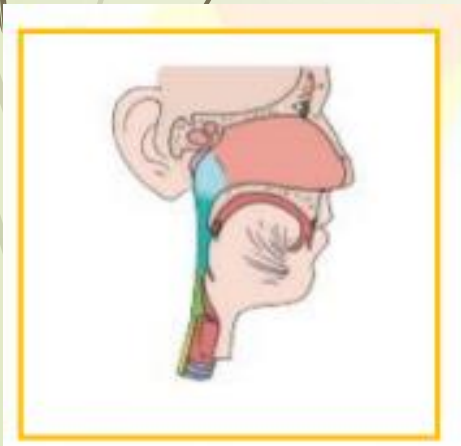
Berikut ini adalah proses pencernaan makanan pada manusia.

1. Proses memasukkan makanan ke mulut.
2. Proses mengunyah makanan dengan menggunakan gigi.
3. Proses menelan makanan di kerongkongan.
4. Proses pemecahan makanan dari zat yang kompleks menjadi molekul–molekul yang lebih sederhana dengan bantuan enzim yang ada di lambung.
5. Proses penyerapan sari-sari makanan yang terjadi di usus halus.
6. Proses pengeluaran sisa-sisa makanan yang sudah tidak diperlukan oleh tubuh melalui organ anus.

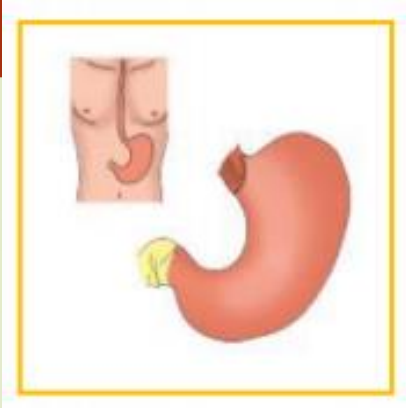
## FUNGSI DARI ORGAN-ORGAN PENCERNAAN MANUSIA ADALAH SEBAGIA BERIKUT :



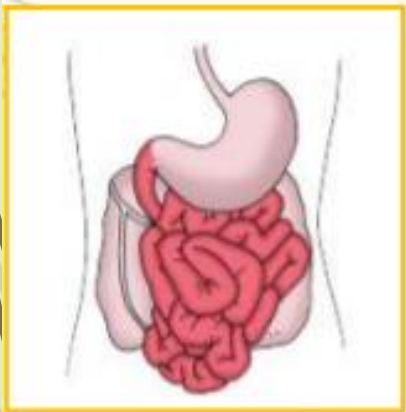
**Dalam mulut, makanan dikunyah menjadi lebih lunak dan halus agar lebih mudah untuk dicerna, untuk kemudian didorong ke dalam faring dan melewatkannya ke dalam kerongkongan atau esophagus.**



**Fungsi kerongkongan adalah menyalurkan makanan dari mulut menuju ke lambung.**



**Fungsi lambung pada sistem pencernaan adalah untuk menyimpan makanan dan cairan yang tertelan, untuk mencampur makanan dan cairan pencernaan yang diproduksinya, serta mengosongkan isinya ke dalam usus kecil secara perlahan-lahan. Lambung juga turut menghasilkan asam klorida yang akan membasmi semua mikroorganisme yang ada pada makanan yang dikonsumsi.**



**Fungsi usus halus di antaranya adalah untuk menyerap nutrisi dari proses pencernaan serta memproduksi berbagai macam enzim yang dapat mengubah beberapa zat makanan menjadi kandungan yang dibutuhkan tubuh agar lebih mudah diserap, misalnya yaitu enzim laktase, enzim erepsin, enzim maltase, enzim lipase dan sebagainya.**



**Fungsi usus besar dalam pencernaan manusia adalah sebagai tempat sisa makanan yang nantinya akan dibusukkan menggunakan bakteri *Escherichia coli*. Kemudian sisa makanan tersebut akan diubah menjadi kotoran yang selanjutnya akan dibuang melalui anus.**



Tahukah kamu bahwa panjang saluran pencernaan pada orang dewasa bisa mencapai 30 m. Dengan mengetahui dan mengerti tentang sistem pencernaan dan proses pencernaan makanan, maka kamu dapat lebih memahami cara menjaganya agar tetap sehat.

## Ayo Berkreasi

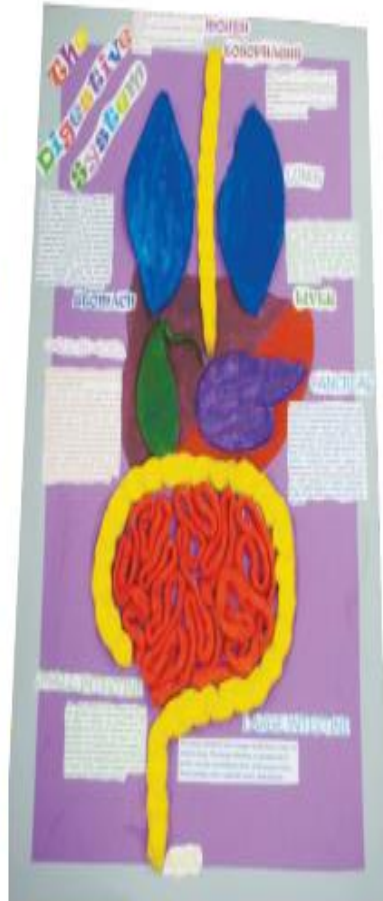


### Membuat poster sistem pencernaan manusia

Buatlah kelompok kerja yang terdiri atas lima orang.

Bersama dengan teman sekelompokmu, buatlah poster tentang sistem pencernaan manusia. Setiap organ dalam sistem pencernaan dibuat dengan warna yang berbeda agar mudah dimengerti.

Sebelumnya, carilah informasi dari buku teks lainnya atau bertanya kepada gurumu mengenai fungsi dari masing-masing organ dalam sistem pencernaan manusia. Tulislah serapih mungkin dengan menggunakan huruf yang cukup besar sehingga dapat dibaca dari jarak yang cukup jauh.



## Ayo Mencoba



Bandingkan sistem pencernaan seekor sapi dengan sistem pencernaan manusia kemudian catat persamaan dan perbedaannya. Selanjutnya, presentasikan hasil yang kamu peroleh di depan kelas.

	Persamaan	Perbedaan
Organ		
Proses pengunyahan Makanan		
Proses penyerapan sari-sari makanan		
Proses pengeluaran		

Presentasikan hasil perbandinganmu di depan kelas.

Perhatikan presentasi kelompok-kelompok lain kemudian catatlah perbedaannya dengan hasil kelompokmu!



## Ayo Bernyanyi!

Semua orang ingin selalu hidup sehat. Hidup sehat merupakan hal yang sangat berharga dalam kehidupan. Berikut adalah sebuah lagu tentang hidup sehat dengan judul Mars Hidup Sehat.

### Mars Hidup Sehat

Tiada yang lebih berharga dari nikmat hidup sehat

Sehat jasmani sehat rohani

Kunci hidup bahagia

Meski kaya, terhormat, mulia

Tapi pasti menderita

Jika penyakit musuh utama selalu menggoda

Bina hidup sehat diri dan keluarga

Bina lingkungan, masyarakat sentosa

Hidup sehat modal utama bagi pembangunan semesta

Sehat sejahtera makmur merata berdasarkan Pancasila

Bernyanyi akan lebih menarik apabila diiringi oleh alat musik



Perhatikan sekelilingmu, benda-benda apa yang bisa kita pakai untuk alat musik?



# Lirik + Mars Hidup Sehat



cover  
Geo Jati Atmodjo



Dalam lagu *Mars Hidup Sehat* di atas terdapat tangga nada tertentu. Tangga nada sendiri terbagi atas tangga nada mayor dan minor. Seperti apakah ciri lagu dengan tangga nada mayor dan minor? Bacalah bacaan di bawah ini dengan saksama.

Berikut ini adalah ciri-ciri lagu dengan tangga nada mayor:

- Lagunya bersifat riang gembira
- Terdengar bersemangat
- Umumnya diawali dan diakhiri dengan nada do

Berikut ini adalah ciri-ciri lagu dengan tangga nada minor:

- Lagunya bersifat sedih
- Terdengar kurang bersemangat
- Umumnya diawali dan diakhiri dengan nada La



Sekian Terima Kasih

