



RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN
CALON PENGAJAR PRAKTIK
ANGKATAN 5

TOPIK 6

SEHAT ITU PENTING

OLEH

ROSNAH, S.PD.SD



SATUAN ACARA PELATIHAN
Oleh: ROSNAH, S.Pd.SD

Nama Pelatihan : Calon Pengajar Praktik
Nama Mata Diklat : Seleksi Simulasi Mengajar
Tujuan pelatihan : Topik 6. Sehat itu penting
Indikator pelatihan : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Alokasi waktu : 10 menit

I. Tujuan Pembelajaran:

Setelah mengamati demonstrasi, siswa dapat mengidentifikasi kandungan makanan sehat untuk memelihara organ pencernaan manusia.

II. Materi Pokok:

- Mendemonstrasikan cara mengidentifikasi bahan makanan yang mengandung zat karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin
- Menggolong-golongkan bahan makanan sesuai dengan zat yang dikandungnya

III. Metode dan Model Pembelajaran

Metode : Demonstrasi, pemberian tugas dan tanya jawab

Model Pembelajaran : Mind Mapping dengan Media kartu

Kegiatan	Rincian Kegiatan	waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Guru memberi salam, menanyakan kabar, mengabsen siswa dan berdoa serta memberikan pesan tentang harus selalu menjaga protocol kesehatan dengan Ingat 5 M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan, menjauhi mobilitas)- Apersepsi :<ul style="list-style-type: none">a. Guru membawa sebuah wadah makanan tertutup dan memperlihatkan kepada siswa.b. Guru mengajukan pertanyaan. Apakah isi dari wadah makanan yang dibawa oleh guru?c. Siswa diminta menebak isi dari wadah makan yang	2 menit

	<p>diperlihatkan.</p> <p>d. Guru memperlihatkan isi wadah yang dibawa.</p> <p>e. Guru mengajak siswa mengenal makan yang dikonsumsi setiap hari untuk dapat menjaga kesehatan. Yaitu memenuhi gizi seimbang.</p> <p>- Motivasi :</p> <p>Dengan mengenal berbagai jenis makan dan zat yang terkandung didalamnya dapat memenuhi kebutuhan gizi manusia.</p> <p>- Guru menuliskan tujuan pembelajaran di papan tulis :</p> <p>Setelah mengamati demonstrasi, siswa dapat mengidentifikasi kandungan makanan sehat untuk memelihara organ pencernaan manusia</p>	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyampaikan kepada siswa bahwa tubuh kita akan selalu sehat jika udara di lingkungan rumah terasa segar dan senantiasa mengonsumsi makanan sehat. Karena Salah satu cara meningkatkan kekebalan tubuh, memelihara organ pencernaan dan meningkatkan imunitas guna mencegah tertularnya virus covid19 yaitu dengan mengonsumsi makanan tertentu. Tentunya makanan yang sehat dan memenuhi gizi yang seimbang. 2. Keseimbangan Makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air 3. Guru mengajak siswa untuk menyebutkan bahan-bahan yang terlihat di dalam wadah makanan (lontong pecel)(isi wadah ada lontong, mie, kangkung, bayam, tauge, tahu, pucuk singkong, kacang tanah, cabe rawit, gula merah, asam jawa, dan kencur) (gambar bahan makanan yang dalam wadah) 4. Guru menyediakan gambar bahan-bahan makan yang ada dalam wadah serta kartu nama zat yang terkandung di dalam makanan tersebut. 	6 menit

	<p>5. Siswa diberikan kartu nama zat makanan, manfaatnya bagi kesehatan, dan penyakit yang ditimbulkan seterusnya menjodohkan pada gambar mind mapping di papan tulis.</p> <p>6. Siswa menyusun proyek membuat mind mapping dari zat gizi semangkuk sup atau sepiring gado-gado.</p>	
Penutup	<p>1. Guru memberikan umpan balik hasil tugas siswa dengan menyebutkan siswa yang menyelesaikan tugasnya yang paling tepat.</p> <p>Guru melakukan tanya jawab tentang hasil tugas dan penyajian siswa. Siswa yang kurang tepat dalam menjawab di berikan pesan untuk lebih banyak membaca untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dalam menyelesaikan tugas.</p> <p>2. Guru menjelaskan langkah-langkah penyusunan proyek yang akan dilakukan siswa di rumah dengan didampingi ibu atau orang dewasa.</p>	2 menit

IV. Alat dan sumber belajar

1. Sumber : - Buku IPA kelas V penerbit Erlangga
- Buku-buku lain yang relevan
2. Alat : - Gambar bahan-bahan makan dan kartu nama

V. Penilaian :

- Bentuk test : Tertulis
- Instrumen test : Pilihan Ganda

Pilihan Ganda

1. Perhatikan tabel berikut!

No	Bahan makan
1.	beras
2.	bayam
3.	jagung
4.	terigu
5.	pisang

Bahan makanan di dalam tabel yang mengandung karbohidrat ditunjukkan oleh nomor....

- A. 1,2,3
- B. 1,3,4
- C. 2,4,5
- D. 3,4,5

2. Saat terjadi pergantian musim, banyak orang mudah terserang penyakit. Bahan makanan yang dapat menjaga kondisi badan agar tidak mudah terserang penyakit yaitu

- A. roti dan nasi
- B. jagung dan singkong
- C. keju dan sagu
- D. jeruk dan mangga

3. Menu makanan yang mengandung gizi seimbang yaitu

- A. sepiring nasi, sepotong dendeng, sepotong tempe goreng, dan sebuah apel
- B. sepiring nasi, semangkuk kecil sayur bayam, dan sepotong semangka
- C. sepiring nasi, semangkuk kecil sayur kacang panjang, sebutir telur asin, dan sebuah pisang
- D. sepiring nasi, sepotong singkong goreng, sepotong rendang daging, dan sebuah jeruk

4. Karbohidrat diperlukan oleh tubuh sebagai

- A. zat tenaga
- B. cadangan makanan
- C. zat pembangun
- D. zat pengatur

5. Penyakit gondok disebabkan karena di dalam tubuh kekurangan zat

- A. mineral
- B. yodium
- C. fosfor
- D. besi

Kunci Jawaban:

- 1. B
- 2. D
- 3. C
- 4. A
- 5. B

Skor Penilaian :

NO	BENTUK SOAL	JUMLAH SOAL	SKOR	SKOR MAKSIMAL	SKOR PEROLEHAN	KET
1.	Pilihan Ganda	5	1	5		
Jumlah				5		

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 =$$

$$= \frac{5}{5} \times 100 =$$

Format Penilaian Proyek

No	Nama	Ketepatan			Kreatifitas			Ketelitian			Kerapian kerja			Jumlah Skor perolehan (X)	Nilai Akhir (NA)	Keterangan

Kreteria Penilaian :

1. Ketepatan
 - a. Tepat : 3
 - b. Kurang tepat : 2
 - c. Tidak tepat : 1
2. Kreatifitas
 - a. Kreatif : 3
 - b. Kurang kreatif : 2
 - c. Tidak kreatif : 1
3. Ketelitian
 - a. Teliti : 3
 - b. Kurang teliti : 2
 - c. Tidak teliti : 1
2. Kerapian
 - a. Rapi : 3
 - b. Kurang rapi : 2
 - c. Tidak rapi : 1

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 =$$

$$= \frac{12}{12} \times 100 =$$

Mengetahui Kepala Sekolah

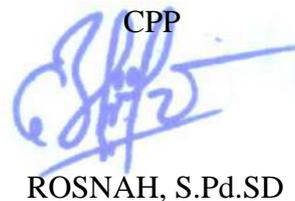


ROSNAH, S.Pd.SD

NIP. 197009071994032010

Tanjungpinang, 24 Desember 2021

CPP



ROSNAH, S.Pd.SD

NIP. 197009071994032010

Materi Pokok :

1. Makanan Bergizi

Makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Oleh karena itu, untuk memenuhi beberapa fungsi tersebut, kita harus makan makanan yang bergizi. Makanan yang bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Adapun zat gizi yang diperlukan tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

a. Karbohidrat

Fungsi karbohidrat bagi tubuh sebagai berikut.

1. Sebagai sumber tenaga.
2. Sebagai makanan cadangan.
3. Untuk mempertahankan suhu tubuh.

Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antara lain: gandum, beras, jagung, sagu, dan ketela pohon.

b. Lemak

Makanan sumber lemak. Lemak juga sebagai sumber tenaga. Lemak ini berfungsi sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung lemak antara lain: kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.

c. Protein

Protein berguna sebagai zat pembangun tubuh. Makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Bahan makanan yang mengandung protein antara lain susu, daging, putih telur, dan kacang-kacangan terutama kedelai.

d. Mineral

Mineral merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit. Walaupun tubuh hanya membutuhkan sedikit, kita harus tetap memenuhinya. Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu. Contoh penyakit gondok karena kekurangan yodium

e. Vitamin

Vitamin berfungsi sebagai zat pengatur dan pelindung tubuh. Vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit. Sebaliknya, kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Misalnya sariawan akibat tubuh kekurangan vitamin C.

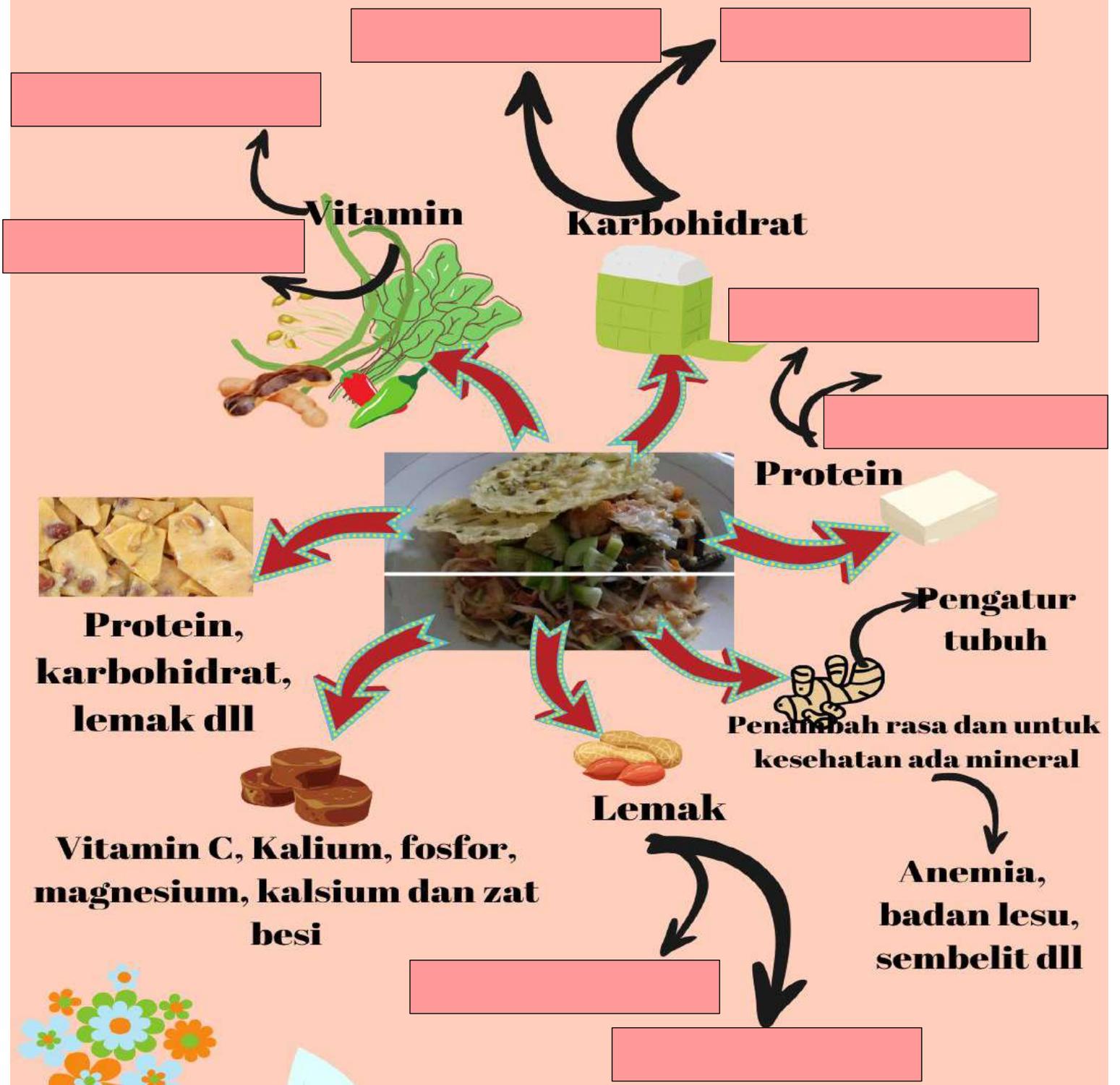
f. Air

Air berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh.

TERUS SEMANGAT!



RAHASIA SEPIRING LONTONG PECEL



Protein, karbohidrat, lemak dll



Vitamin C, Kalium, fosfor, magnesium, kalsium dan zat besi



Vitamin



Karbohidrat



Protein



Lemak



Penambah rasa dan untuk kesehatan ada mineral

Pengatur tubuh

Anemia, badan lesu, sembelit dll



Pengatur dan pelindung tubuh

Osteoporosis, sariawan, rabun senja, beri-beri dll

Busung lapar/ obesitas

Sumber tenaga, makanan cadangan, suhu tubuh

Stunting dll

Pembangun tubuh

Dermatitis, luka sulit sembuh dll

Sumber tenaga



RAHASIA SEPIRING LONTONG PECAL

