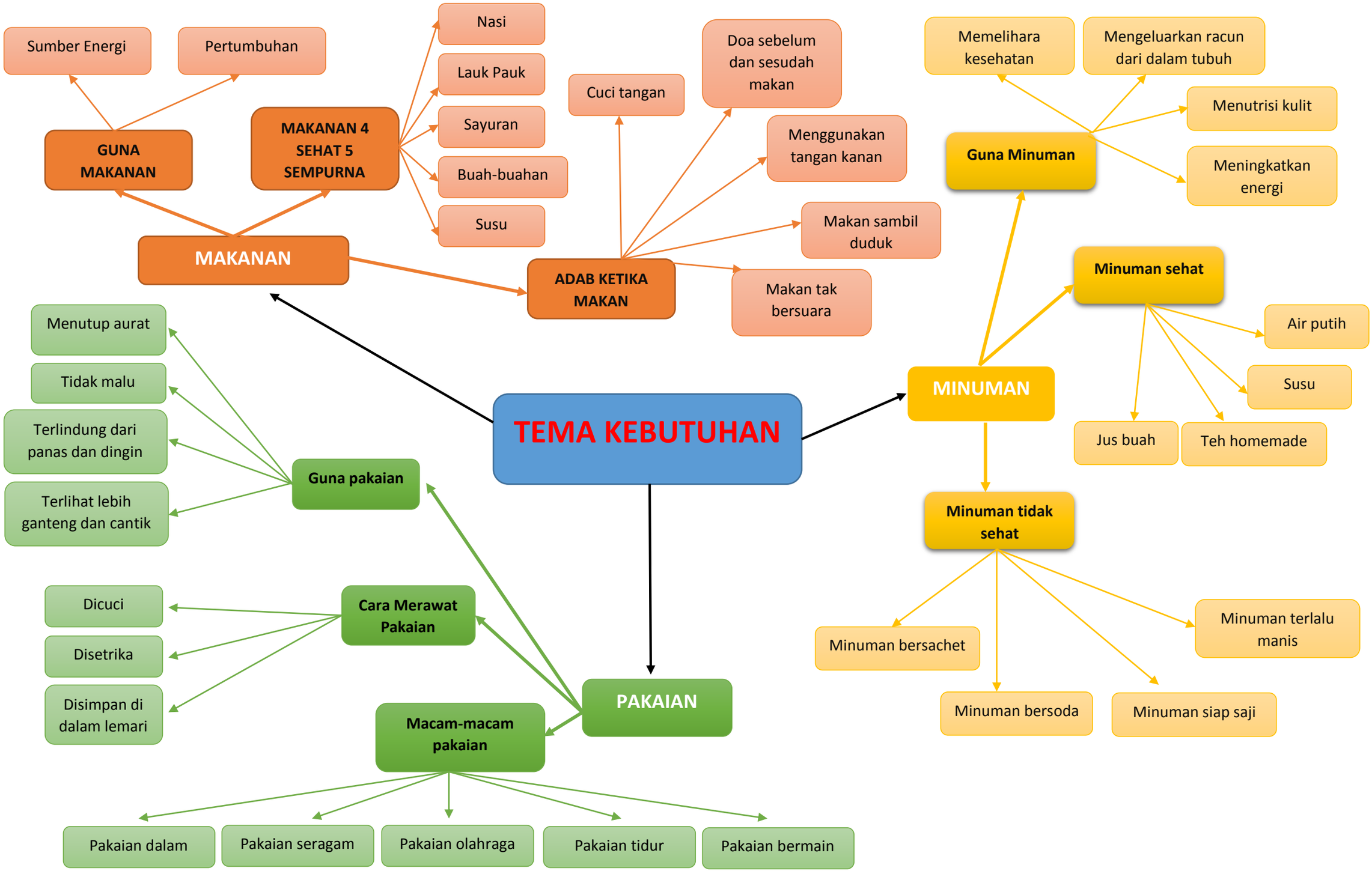

TEMA KEBUTUHAN
MAKANAN
GUNA MAKANAN
Sumber Energi
Pertumbuhan
MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA
Nasi
Lauk Pauk
Sayuran
Buah-buahan
Susu
ADAB KETIKA MAKAN
Cuci tangan
Doa sebelum dan sesudah makan
Menggunakan tangan kanan
Makan sambil duduk
Makan tak bersuara
MINUMAN
Guna Minuman
Memelihara kesehatan
Mengeluarkan racun dari dalam tubuh
Menutrisi kulit
Meningkatkan energi
Minuman sehat
Air putih
Susu
Jus buah
Teh homemade
Minuman tidak sehat
Minuman bersachet
Minuman bersoda
Minuman siap saji
Minuman terlalu manis
PAKAIAN
Guna pakaian
Menutup aurat
Tidak malu
Terlindung dari panas dan dingin
Terlihat lebih ganteng dan cantik
Cara Merawat Pakaian
Dicuci
Disetrika
Disimpan di dalam lemari
Macam-macam pakaian
Pakaian dalam
Pakaian seragam
Pakaian olahraga
Pakaian tidur
Pakaian bermain

NAMA SITI KHODIJAH

KELAS PAUD 2

HANDOUT BAHAN AJAR

TK AL HIDAYAH KAUMAN KOTA BLITAR

Semester/Minggu : I / 11

Hari / Tanggal : / Nopember 2020

Tema : Kebutuhan

Sub tema : Makanan

Kelompok : B

Usia : 5-6 th

MATERI MAKANAN SEHAT

Makanan adalah zat yang dimakan oleh makhluk hidup untuk mendapatkan nutrisi yang kemudian diolah menjadi energi. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin,dan mineral merupakan nutrien dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.

- Guna makanan sehat
  1. Sebagai sumber energy ketika kita melakukan aktivitas

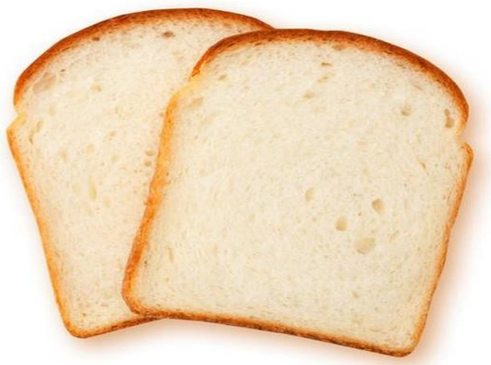
     Kita mendapatkan energy dari makanan yang telah kita konsumsi, apabila kita kurang makan, maka tubuh kita akan lemas saat melaksanakan aktivitas
  2. Sebagai pertumbuhan badan

     Kita membutuhkan makanan untuk membantu pertumbuhan badan kita. Makan makanan yang bergizi akan membantu proses pertumbuhan badan dan otak kita.

❖ Makanan 4 sehat 5 sempurna

Makanan 4 sehat 5 sempurna harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semua nutrisi ini diperlukan agar tubuh tetap sehat dan terpenuhi kebutuhan gizinya.

Macam makanan 4 sehat 5 sempurna

No	Makanan 4 sehat 5 sempurna	Macam-macam
1	Makanan pokok	- Nasi Namun ada makanan lain yang bisa digunakan sebagai pengganti nasi sebagai sumber karbohidrat di dalam tubuh kita, yaitu - Roti 

		- Jagung - Ketela - Gandum - Kentang
2	Lauk pauk	- Tempe goreng

		 - Tahu goreng - Telur - Ayam goreng - Daging, bisa diolah menjadi bakso, rawon, soto

		 - Lele goreng
3	Sayur mayur	Manfaat sayur sayuran secara garis besar adalah sumber serat, vitamin, dan mineral yang cukup baik bagi tubuh dan kesehatan manusia. Ada banyak jenis sayuran yang ada di Indonesia yang berkhasiat untuk meningkatkan kesehatan dan metabolisme tubuh - Wortel - Sawi

		- Kubis - Terong - Brokoli - Kangkung - Buncis

4	Buah-buahan	Buah merupakan sumber vitamin, sumber air dan gizi, sumber antioksidan, dan meningkatkan metabolism dalam tubuh manusia. Macam-macam buah antara lain: - Apel - Jeruk - Pisang - Semangka

		 - Alpukat
5	Susu	Susu memiliki banyak nutrisi penting yang dapat menunjang pertumbuhan tulang, gigi, kuku dan rambut yang baik.

❖ Adab ketika makan

1. Mengucapkan doa sebelum makan

2. Mencuci tangan sebelum makan
3. Makan sambil duduk

4. Mengucapkan doa setelah makan

Dari materi diatas orang tua dapat mengembangkan pertanyaan kepada anak, sebagai berikut

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apa yang dimaksud dengan makanan?	Makanan adalah zat yang dimakan oleh makhluk hidup untuk mendapatkan nutrisi yang kemudian diolah menjadi energi. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin,dan mineral merupakan nutriendalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.
2	Apa saja makanan 4 sehat lima sempurna itu	Makanan pokok Lauk pauk Sayur mayor Buah-buahan Susu
3	Apa saja yang termasuk makanan pokok	Nasi, ketela, jagung, kentang, gandum
4	Siapa yang menciptakan sayuran?	Allah SWT
5	Apa manfaat sayuran bagi tubuh kita?	Manfaat sayur sayuran secara garis besar adalah sumber serat, vitamin, dan mineral yang cukup baik bagi tubuh dan kesehatan manusia. Ada banyak jenis sayuran yang ada di Indonesia yang berkhasiat untuk meningkatkan kesehatan dan metabolisme tubuh

6	Coba sebutkan macam-macam sayur	Wortel, kubis, bayam, kangkung, brokoli, dll
7	Coba sebutkan macam-macam lauk pauk	Tempe, tahu, ayam goreng, telur goreng, lele, udang, dll
8	Apa manfaat buah bagi tubuh kita ?	Buah merupakan sumber vitamin, sumber air dan gizi, sumber antioksidan, dan meningkatkan metabolism dalam tubuh manusia.
9	Coba sebutkan macam-macam buah?	Apel, jeruk, semangka, melon, alpukat, dll
10	Mengapa minum susu penting bagi tubuh kita?	Susu memiliki banyak nutrisi penting yang dapat menunjang pertumbuhan tulang, gigi, kuku dan rambut yang baik
11	Coba ucapkan doa sebelum makan	
12	Coba ucapkan doa setelah makan	
13	Apa saja adab makan itu?	- Berdoa sebelum makan - Cuci tangan sebelum makan - Mengambil seperlunya, tidak banyak-banyak - Makan sambil duduk - Mengucapkan doa setelah makan

Dari materi diatas, kegiatan bermain yang bisa dikembangkan yaitu

- Aku bisa membantu ibu masak makanan
- Aku bisa menyebutkan makanan 4 sehat 5 sempurna
- Aku mampu berdoa sebelum dan sesudah makan
- Aku membantu ibu membereskan alat makan dan mencucinya sampai bersih
- Aku bisa mewarnai gambar 4 sehat 5 sempurna
- Aku bisa menyusun tulisan “nasi” menggunakan kancing yang ditata
- Ayo kita hubungkan gambar makanan dengan kata
- Aku bisa melompat seperti kelinci menuju dapur

- Aku bisa menyusun pola “sendok-garpu-piring”
- Aku bisa membandingkan ukuran lauk tempe dari ukuran yang kecil dan ukuran tempe yang besar

Materi : 3.1-4.1, 3.3 – 4.3, 3.4-4.4, 3.6 – 4.6, 3.12 – 4.12, 2.9, 3.15 – 4.15

Tujuan Pembelajaran

a) Anak mampu mencerminkan sikap peduli dan mau membantu melalui kegiatan membantu ibu mencuci pakaian dengan senang hati
b) Anak mampu menyebutkan makanan 4 sehat 5 sempurna setelah melihat video yang dikirim bu guru melalui WA grup dengan tepat
c) Anak mampu mengucap rasa syukur sebagai ciptaan Tuhan, melalui kegiatan berdoa ketika sebelum dan sesudah makan
d) Anak mampu mengurus diri sendiri dengan sedikit bantuan melalui kegiatan mencuci alat makan dengan senang hati
e) Anak mampu menuangkan ide kreatifitasnya bermain warna melalui kegiatan mewarnai gambar makanan 4 sehat 5 sempurna dengan telaten dan rapi
f) Anak mampu mengenal keaksaraan awal melaui kegiatan menata kancing menjadi tulisan “nasi” dengan benar
g) Anak mampu memperkuat otot kaki melalui kegiatan melompat seperti kelinci dengan semangat
h) Anak mampu menyusun pola berurutan melalui kegiatan mengurutkan pola sendok-garpu-piring dengan tepat

Sumber gambar

1. Gambar 4 sehat 5 sempurna
   https://herosupermarket.co.id/1111/menu-makanan-seimbang-4-sehat-5-sempurna/

2. Gambar makanan pokok
   http://5makanankhaspekanbaru.blogspot.com/2017/08/makanan-pokok-pengganti-nasi.html
3. Gambar sayur-sayuran
   https://health.kompas.com/read/2020/07/26/103400468/fakta-nutrisi-wortel-yang-menjadikannya-sayuran-gizi-sempurna?page=all

4. Gambar lauk pauk
   https://nasyahidupsehat.wordpress.com/2015/12/29/manfaat-makanan-4-sehat-5-sempurna/

5. Gambar buah-buahan
https://www.sahabatnestle.co.id/content/gaya-hidup-sehat/inspirasi-kesehatan/buah-buahan-sehat-yang-wajib-ada-di-dapur.html

6. Gambar susu
https://muslim.okezone.com/read/2019/10/02/614/2112128/alquran-dan-rasulullah-sebut-minum-susu-adalah-obat-penyembuh

HANDOUT BAHAN AJAR

TK AL HIDAYAH KAUMAN KOTA BLITAR

Semester/Minggu : I / 12

Hari / Tanggal : / Nopember 2020

Tema : Kebutuhan

Sub tema : Minuman

Kelompok : B

Usia : 5-6 th

Materi terkait minuman, diantaranya

Guna minuman bagi tubuh manusia

1. Memelihara kesehatan, kita harus minum yang cukup supaya kesehatan kita tetap terjaga
2. Mengeluarkan racun dari dalam tubuh, minuman bisa meningkatkan metabolism yang bisa mengeluarkan racun yang ada di tubuh kita
3. Menutrisi kulit, supaya kulit kita tidak kering kita harus minum yang cukup
4. Meningkatkan energy

Macam-macam minuman sehat

1. Air putih

   Air putih berfungsi untuk Meningkatkan kinerja otak, mengalirkan oksigen, menyehatkan kulit, memperkuat imun tubuh, mengurangi rasa lelah dan melancarkan pencernaan

2. Susu

   Susu memiliki banyak nutrisi penting yang dapat menunjang pertumbuhan tulang, gigi, kuku dan rambut yang baik.

3. Jus buah

   Jus buah merupakan minuman sehat karena terdapat banyak vitamin dan serat yang berguna bagi tubuh kita

4. Teh

   Teh yang dibuat di rumah dengan menggunakan gula asli merupakan minuman sehat, karena sekarang banyak sekali produk teh diluar sana yang menggunakan pemanis buatan yang berbahaya bagi kesehatan tubuh

Minuman tidak sehat

Dikatakan minuman tidak sehat karena mengandung pemanis buatan, perasa buatan dan pewarna buatan. Minuman ini sangat berbahaya bagi tubuh manusia apalagi anak usia dini, diantaranya akan mengakibatkan diabetes, kegemukan, menyebabkan batuk.

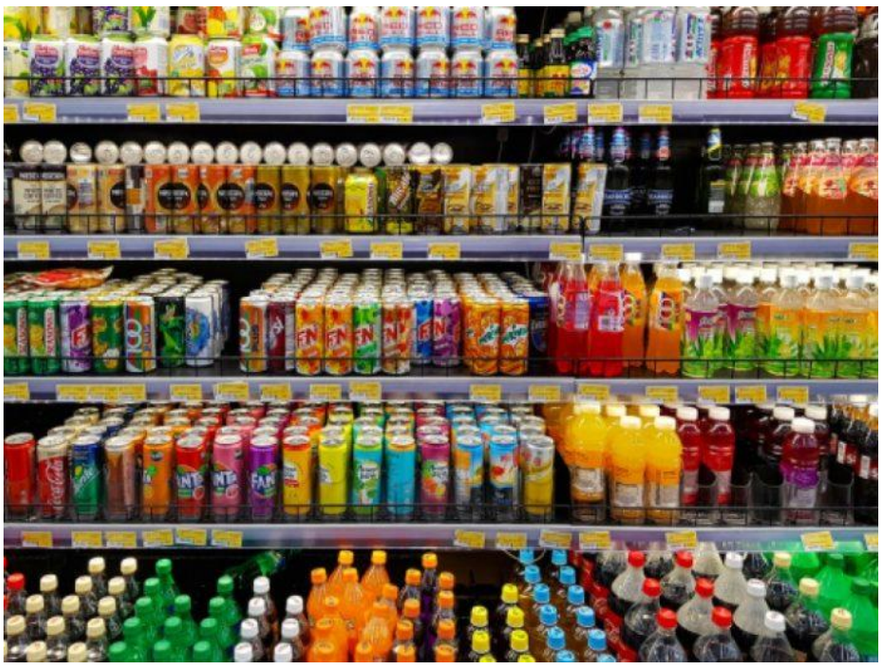
Macam-macam minuman tidak sehat:

1. Minuman bersoda

   Minuman bersoda dibuat dengan menambahkan pemanis buatan yang jumlahnya cukup banyak yang bisa mengakibatkan penyakit diabetes

2. Minuman kemasan

   Saat ini banyak sekali minuman kemasan, teh kemasan, jeruk kemasan, minuman kopi yang siap minum dan masih banyak yang lainnya. Minuman kemasan ini mengandung pengawet dan menggunakan pemanis yang tidak baik bagi kesehatan tubuh kita apalagi anak usia dini,



3. Minuman sachet

   Minuman ini mudah disajikan hanya dengan menambahkan air. Namun minuman ini tidak baik untuk kesehatan, karena ada perasa buatan pada minuman ini. Juga

menggunakan pemanis buatan yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh kita

Adab minum yang diajarkan Rasulullah SAW:

1. Menggunakan tangan kanan
2. Mengucapkan basmallah
3. Minum dengan duduk

Dari materi diatas, kita dapat memberikan beberapa pertanyaan kepada ananda, diantaranya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apa saja manfaat minuman bagi tubuh kita?	1. Memelihara kesehatan, kita harus minum yang cukup supaya kesehatan kita tetap terjaga 2. Mengeluarkan racun dari dalam tubuh, minuman bisa meningkatkan metabolism yang bisa mengeluarkan racun yang ada di tubuh kita 3. Menutrisi kulit, supaya kulit kita tidak kering kita harus minum yang cukup 4. Meningkatkan energy
2	Apa saja minuman sehat	Air putih Susu Jus buah Teh
3	Kenapa kok disebut minuman tidak sehat?	mengandung pemanis buatan, perasa buatan dan pewarna buatan. Minuman ini sangat berbahaya bagi tubuh manusia apalagi anak usia dini, diantaranya akan mengakibatkan diabetes, kegemukan, menyebabkan batuk.
4	Apa saja minuman tidak sehat itu?	Minuman bersoda Minuman kemasan Minuman bersachet

5	Lalu bagaimana sikap kita dalam memilih minuman supaya tubuh kita tetap sehat?	Minum minuman sehat dan meminimalkan minum minuman tidak sehat
6	Bagaimana adab minum yang diajarkan Rasulullah kepada kita?	1. Menggunakan tangan kanan 2. Mengucapkan basmallah 3. Minum dengan duduk

Dari materi diatas, kegiatan bermain yang bisa dikembangkan yaitu

1. Aku harus selalu berdoa sebelum minum, duduk dan menggunakan tangan kanan ketika minum
2. Ayo kita mengambilkan air putih untuk ayah
3. Alhamdulillah aku bisa membuat sendiri minuman kesukaanku
4. Hore aku bisa membuat bentuk gelas menggunakan plastisin
5. Yuk kita cuci gelasnya setelah selesai digunakan
6. Ibu mengajakku melihat video anak yang suka minum minuman tidak sehat, aku harus selalu minum minuman yang sehat biar tubuhku juga sehat
7. Ayo kita bandingkan perbedaan gelas ayah dan gelas kesukaanku
8. Ibu memintaku menyusun tulisan “gelas” menggunakan mainan pompom
9. Yuk kita ukur takaran air yang digunakan untuk membuat teh menggunakan gelas takar
10. Ayo kita hias gambar gelas ini menggunakan cutton bud dan cat air/pewarna makanan

Materi : 3.2-4.2, 3.3 – 4.3, 3.4 – 4.4, 2.2, 3.6 – 4.6, 3.12 – 4.12, 2.8, 2.9, 3.15-4.15

Tujuan kegiatan:

a. Anak mampu mencerminkan sikap peduli dan mau membantu melalui kegiatan mengambilkan air putih untuk ayah
b. Anak mampu mengucap rasa syukur sebagai ciptaan Tuhan, melalui kegiatan berdoa ketika sebelum minum dan menggunakan tangan kanan ketika minum
c. Anak mampu menguatkan otot jari tangan melalui kegiatan bermain plastisin membentuk gelas dengan tepat
d. Anak mampu mengetahui cara hidup sehat melalui kegiatan mencuci gelas setelah digunakan
e. Anak mampu menyebutkan minum minuman tidak sehat melalui kegiatan menonton video yang dikirim bu guru melalui wa Grup dengan benar
   https://youtu.be/C0AuiLCBZPE
f. Anak mampu mengenal konsep perbedaan dua buah benda melalui kegiatan membedakan gelas ayah dan gelas ibu dengan tepat

g. Anak mampu mengenal keaksaraan awal melaui kegiatan menata mainan pompom menjadi tulisan “gelas” dengan benar
h. Anak mampu mencerminkan sikap kemandirian melalui kegiatan membuat sendiri minuman kesukaan dengan senang hat
i. Anak mampu memiliki perilaku yang mencerminkan sikap peduli dan mau membantu jika diminta bantuannya dengan senang hati
j. Anak mampu menuangkan ide kreatifitasnya melalui kegiatan menghias gambar gelas dengan telaten dan rapi

Gambar teh
https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/kantong-teh-celup-karsinogenik/#gref
gambar jus buah
https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/kantong-teh-celup-karsinogenik/#gref
gambar minuman bersoda
https://www.suara.com/partner/content/digstraksi/2020/05/20/103407/waspadalah-minuman-bersoda-bisa-jadi-biang-berbagai-penyakit