



YAYASAN ANNISA POS PAUD ANNISA

Dusun Junti barat Rt. 09/Rw. 05/ Desa Kutagandok Kec. Kutawaluya Kab.Karawang
41358

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN

Satuan Pendidikan	: PAUD ANNISA
Semester/Bulan/Minggu	: I/November/2
Hari/Tanggal	: Senin/11 November 2021
Kelompok Usia	: 4-5 Tahun
Tema/Sub Tema/Sub-Sub Tema	: Kebutuhanku/Makanan/Isi Piringku
Alokasi Waktu	: 180 menit

Tujuan :

- Agar anak dapat mengetahui bahwa sumber makanan berasal dari alam yang merupakan ciptaan Tuhan.
- Agar anak dapat mengenal dan mengetahui berbagai macam makanan bergizi.
- Agar anak dapat mengenal isi piringku, yang tak harus mahal namun memiliki kandungan gizi yang tinggi dan seimbang.
- Agar anak dapat mengenal gizi yang terkandung dalam makanan.

Materi pembelajaran :

- Mengenalkan berbagai jenis makanan bergizi.
- Mengenalkan isi piringku sebagai menu gizi seimbang
- Membuat sayuran dari adonan terigu.
- Menggunting dan menempel lalu menyusun puzzle isi piringku.

Materi pembiasaan :

- Mengucapkan salam.
- Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.
- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.
- Merapikan alat dan bahan setelah bermain.

Metode pembelajaran :

- Bercerita.
- Tanya jawab.
- Bermain sambil belajar.

Alat dan bahan :

- Sampel isi piringku (nasi, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan).
- Kertas.
- Adonan terigu.
- Gunting.
- Pasta pewarna makanan.
- Lem.
- Kertas berisi gambar isi piringku

A. PEMBUKAAN

- Berdoa.
- Mengabsen.
- Melakukan tepuk "Semangat".

B. INTI

- Guru mengenalkan dan menjelaskan berbagai macam jenis makanan bergizi.
- Guru mengenalkan isi piringku sebagai menu gizi seimbang sehari-hari.
- Guru mengajarkan doa sebelum makan.
- Guru memperdengarkan lagu "Cuci Tangan"
- Guru mengajak anak untuk menyanyikan lagu "Cuci Tangan"
- Guru mengelompokkan anak untuk bermain sesuai pilihannya, yaitu :
 - 1) Membuat replica buah dan sayur dari adonan terigu.
 - 2) Menggunting dan menempel lalu menyusun puzzle isi piringku.
- Guru mengajak anak merapikan alat dan bahan yang telah digunakan.
- Recalling.
- Guru memberikan kesimpulan.



LINGKUP PENGEMBANGAN	KD	KEGIATAN
NILAI AGAMA DAN MORAL	3.1-4.1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan. ➤ Membaca doa sebelum makan.
SENI	3.15-4.15	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menyanyikan lagu “Cuci Tangan”. ➤ Membuat replica buah dan sayur dari adonan terigu.
FISIK MOTORIK	3.3-4.3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan tepuk “Semangat” ➤ Menggunting pola dan menempel lalu meyusun puzzle isi piringku.
KOGNITIF	3.6-4.6	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengelompokkan bahan adonan terigu berdasarkan warna.
BAHASA	3.11-4.11	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menyebutkan makanan yang termasuk ke dalam isi piringku.
SOSIAL-EMOSIONAL	3.4-4.4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memakan makanan yang bergizi seimbang. ➤ Merapikan kembali alat dan bahan yang sudah digunakan.

C. PENUTUP

- Menginformasikan kegiatan untuk esok hari.
- Menyanyikan lagu “Goodbye, Teacher”.
- Berdoa sesudah melakukan kegiatan.

D. RENCANA PENILAIAN

1. Indikator Penilaian

PROGRAM PENGEMBANGAN	KOMPETENSI DASAR	INDICATOR
Nilai Agama dan Moral	3.1-3.4	<ul style="list-style-type: none"> • Anak berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan. • Anak mengikuti membaca doa sebelum makan.
Motorik	3.3-4.3	<ul style="list-style-type: none"> • Anak memperkuat otot dan jari ketika bermain. • Anak dapat melatih konsentrasi antara mata dan tangan.

PROGRAM PENGEMBANGAN	KOMPETENSI DASAR	INDICATOR
Social-Emosional	2.6	<ul style="list-style-type: none"> Anak terbiasa mengucapkan salam. Anak terbiasa merapikan alat dan bahan yang telah digunakan.
Kognitif	3.6-4.6	<ul style="list-style-type: none"> Anak dapat mengelompokkan berdasarkan warna.
Bahasa	1.13	<ul style="list-style-type: none"> Anak dapat menyebutkan berbagai macam jenis makanan bergizi
Seni	3.15-4.15	<ul style="list-style-type: none"> Anak menyanyikan lagu "Cuci Tangan."

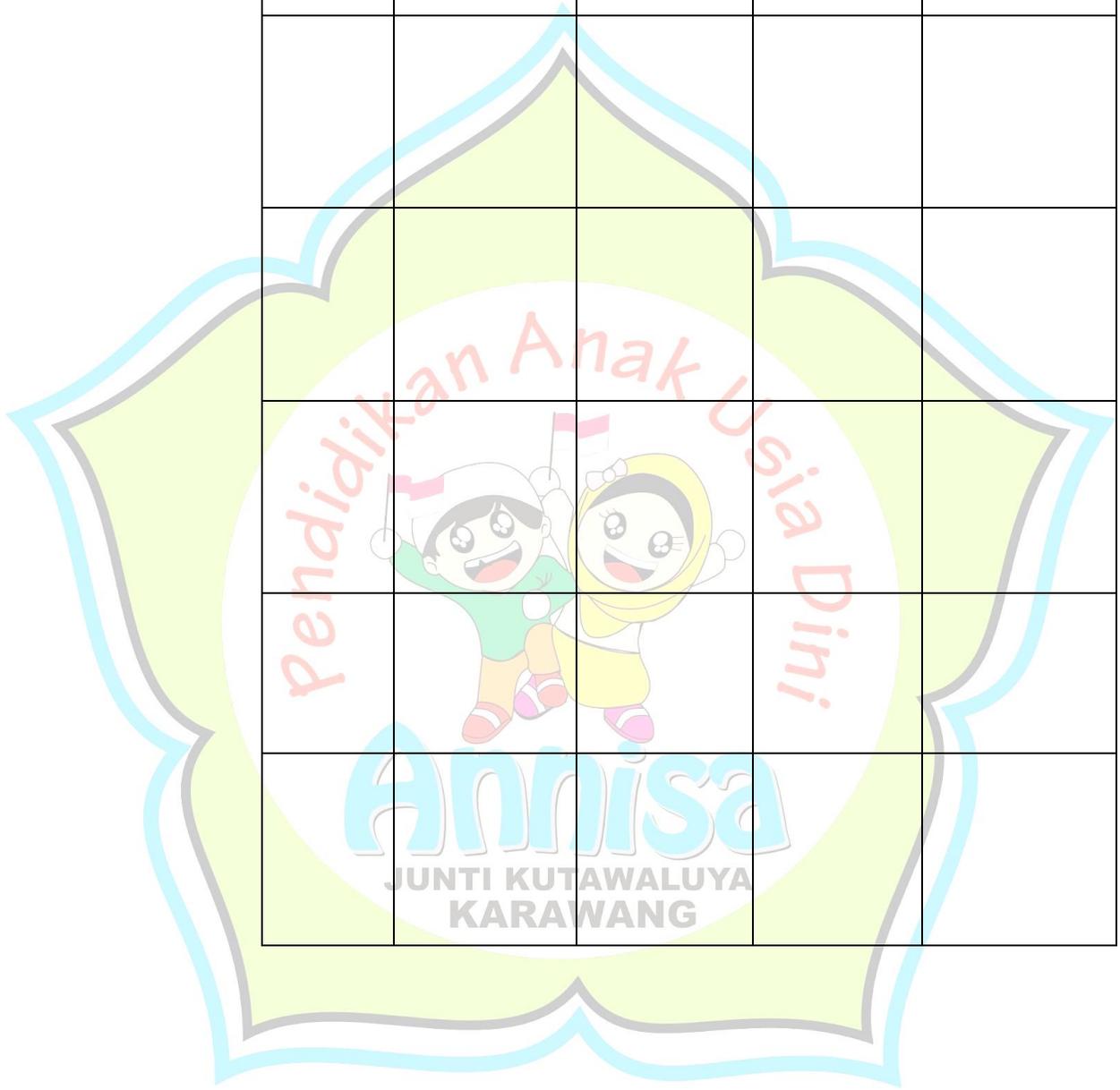
2. Teknik Penilaian

a) Catatan Hasil Karya

TANGGAL	HASIL KARYA ANAK	HASIL PENGAMATAN

b) Catatan Anekdote

TANGGAL	NAMA ANAK	PERISTIWA	TAFSIRAN	KETERANGAN



c) Skala Capaian Perkembangan (Rating Scale).

NAMA ANAK :
MINGGU :
TEMA :

KELOMPOK :
BULAN :
SUB TEMA :

NO	INDICATOR PENILAIAN	TANGGAL					
	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							



Kutawaluya, 11 November 2021

KEPALA SEKOLAH
PAUD ANNISA

GURU PENGAJAR
PAUD ANNISA

SITI JUHERIAH

SITI JUHERIAH



YAYASAN ANNISA POS PAUD ANNISA

Dusun Junti barat Rt. 09/Rw. 05/ Desa Kutagandok Kec. Kutawaluya Kab.Karawang
41358

BAHAN AJAR PAUD ANNISA

TAHUN AJARAN 2021/2022

TEMA/SUB TEMA : KEBUTUHANKU/MAKANAN

KELOMPOK USIA : 4-5 TAHUN

WAKTU : 180 MENIT

TUJUAN :

1. Melalui mengenal kebutuhannya berupa makanan, anak mengetahui bahwa sumber makanan berasal dari alam yang merupakan ciptaan Tuhan.
2. Melalui kegiatan mengenal makanan, anak mengetahui berbagai macam makanan yang bergizi dan menyebutkannya.
3. Melalui kegiatan mengenal makanan, anak dapat mengetahui gizi yang terkandung dalam makanan.
4. Melalui contoh menu isi piringku yang ditunjukkan oleh guru, anak dapat mengetahui menu makanan sehat dan bergizi seimbang.
5. Melalui contoh nyanyian "Cuci Tangan" yang dinyanyikan oleh guru, anak dapat menyanyikan lagu "Cuci Tangan."
6. Melalui contoh yang diberikan guru, anak dapat membuat replika buah dan sayur menggunakan adonan terigu dan menyusunnya berdasarkan warna.
7. Melalui contoh yang diberikan guru, anak dapat menggunting pola dan menempelkan lalu menyusun puzzle isi piringku.
8. Melalui contoh yang diberikan guru, anak dapat merapikan kembali alat dan bahan yang digunakan untuk bermain.

DESKRIPSI KEGIATAN :

1. Pengertian Makanan

Makanan adalah zat yang dimakan oleh makhluk hidup untuk mendapatkan nutrisi yang kemudian diolah menjadi energi.

Makanan sehat adalah makanan yang seharusnya mengandung beragam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh memerlukan berbagai macam nutrisi agar dapat tetap sehat dan

pertumbuhan dapat berjalan dengan optimal. Syarat makanan yang sehat adalah “4 Sehat 5 Sempurna” yaitu memiliki gizi yang baik dan seimbang.

2. Macam-Macam Gizi Yang Terkandung Dalam Makanan

a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh.

b. Protein

Protein adalah nutrisi penting bagi tubuh. Mereka adalah salah satu blok bangunan jaringan tubuh dan juga dapat berfungsi sebagai sumber bahan bakar.

c. Vitamin dan Mineral

Vitamin adalah zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh, berkembang dan menjalankan fungsinya dengan normal. Zat gizi ini tergolong sebagai mikronutrien atau zat gizi mikro, yang berarti tubuh memerlukannya dalam jumlah sedikit.

Mineral adalah unsur kimia yang dibutuhkan sebagai nutrisi esensial oleh mikroorganisme untuk melakukan fungsi yang diperlukan untuk hidup. Mineral berasal dari bumi dan tidak diproduksi oleh makhluk hidup.

3. Makanan Yang Mengandung Gizi

a. Karbohidrat

Makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah beras, gandum, jagung, kentang, roti, dan umbi-umbian.



Figure 1 contoh makanan sumber karbohidrat

b. Protein

Makanan yang mengandung protein adalah, telur, daging, ikan, kacang-kacangan dan susu.

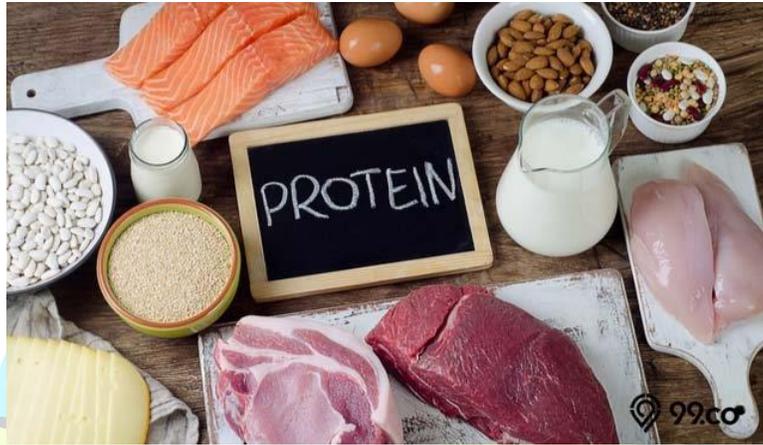


Figure 2 contoh makanan yang mengandung protein

c. Vitamin dan Mineral

Makanan yang mengandung vitamin dan mineral terdapat dalam buah dan sayuran.



Figure 3 contoh makanan yang mengandung vitamin dan mineral

4. Isi Piringku

Isi piringku merupakan program bagi masyarakat dalam memahami bagaimana porsi makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi. Isi piringku adalah pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna.

Porsi isi piringku terdiri dari makanan pokok yakni sumber karbohidrat dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring. Lalu dilengkapi dengan lauk pauk dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring. Untuk setengah piring lainnya di isi dengan proporsi sayur-sayuran dengan porsi 2/3 dan buah-buahan dengan

porsi 1/3. Panduan makan sehat tersebut tidak hanya membuat kenyang, tetapi juga memastikan tubuh sehat dan cukup gizi.



Figure 4 contoh isi piringku

5. Membuat Replika Buah Dan Sayur Dari Adonan Terigu

Langkah-langkah :

- Pertama siapkan alat dan bahan yaitu adonan terigu dengan berbagai macam warna
- Lalu buat adonan menjadi bulat dengan memutar-mutarkan adonan diantara kedua telapak tangan.
- Selanjutnya bentuk adonan sesuai buah atau sayuran yang diinginkan.
- Terakhir taruh hasilnya di atas meja masing-masing.



Figure 5 contoh hasil karya replika buah dan sayur dari adonan terigu

6. Menggunting Dan Menempel Lalu Menyusun Puzzle Isi Piringku Pada Kertas

Langkah-langkah :

- Pertama siapkan alat dan bahan yaitu kertas dengan pola isi piringku, kertas, lem dan gunting.
- Lalu gunting dengan hati-hati pola-pola dari gambar isi piringku.
- Setelah selesai menggunting, taruh lem pada bagian belakang gambar.
- Kemudian tempelkan dan susun pada kertas yang telah disediakan sesuai dengan puzzle isi piringku.
- Lakukan langkah tersebut hingga puzzle isi piringku telah lengkap dan tidak ada bagian yang kosong.
- Terakhir taruh hasilnya di atas meja masing-masing.



Figure 6 contoh puzzle isi piringku

DESKRIPSI ASPEK PENGEMBANGAN

1. Nilai Agama dan Moral

Tujuan pembelajaran :

- Melalui mengetahui kebutuhannya berupa makanan, anak mengetahui bahwa sumber makanan berasal dari alam yang merupakan ciptaan Tuhan.

Meyakini adanya Tuhan melalui ciptaan-Nya. Tuhan menciptakan berbagai macam makhluk bukan tanpa alasan, seperti halnya Tuhan menciptakan alam yang bisa memberikan kita banyak sekali manfaat. Alam bisa menjadi sumber pangan bagi kita yang merupakan salah satu hal yang dibutuhkan oleh manusia untuk bertahan hidup.

2. Social emosional

Tujuan pembelajaran :

- Melalui contoh yang diberikan guru, anak dapat merapikan kembali alat dan bahan yang digunakan untuk bermain.

Kebiasaan merapikan alat dan bahan setelah bermain menunjukkan sifat kedisiplinan dalam diri yang bertujuan untuk mengarahkan anak supaya ia mampu untuk mengontrol dirinya. Selain itu kedisiplinan juga bertujuan agar anak dapat melakukan aktivitas dengan terarah sesuai dengan peraturan yang berlaku.

3. Fisik motorik

Tujuan Pembelajaran:

- Melalui contoh yang diberikan guru, anak dapat membuat replica buah dan sayur menggunakan adonan terigu.
- Melalui contoh yang diberikan guru, anak dapat menggunting pola dan menempelkan lalu menyusun puzzle isi piringku.

Perkembangan fisik motorik merupakan proses yang dimana seseorang berkembang melalui respon yang menghasilkan suatu gerakan berkoordinasi, terorganisir dan terpadu. Motorik terbagi menjadi motorik halus dan motorik kasar. Motorik kasar yaitu gerakan yang menggunakan otot besar dan membutuhkan banyak tenaga seperti berlari, berjalan dan melakukan lompatan. Sementara motorik halus yaitu suatu gerakan yang menggunakan otot kecil dan memerlukan konsentrasi antara mata dan tangan, seperti melipat, menggunting dan meronce.

Melalui kegiatan membuat replika buah dan sayur dengan adonan terigu serta menggunting,menempel dan menyusun puzzle isi piringku, anak dapat memperkuat otot dan jari mereka dan bisa melatih konsentrasi antara mata dan tangan.

4. Kognitif

Tujuan Pembelajaran :

- Menyusun adonan terigu berdasarkan warna.

Kognitif adalah semua aktivitas mental yang membuat suatu individu mampu menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu peristiwa, sehingga individu tersebut mendapatkan pengetahuan setelahnya. Kognitif erat sekali dengan tingkat kecerdasan seseorang. Contoh kognitif bisa ditunjukkan ketika seseorang sedang belajar, membangun sebuah ide dan memecahkan masalah.

Pengenalan warna dapat menyambungkan saraf otak secara optimal pada anak usia 0-10 tahun. Warna-warni pada alat dan bahan untuk bermain juga akan menyenangkan anak dan membuat anak tidak bosan ketika bermain atau bereksplorasi.

5. Bahasa

Tujuan Pembelajaran :

- Melalui kegiatan mengenal makanan, anak mengetahui berbagai macam makanan yang bergizi dan menyebutkannya.

Bahasa bagi anak-anak merupakan hal yang sangat penting, karena dengan bahasa anak-anak mampu mengungkapkan segala apa yang ia rasakan kepada orang lain. Selain itu, anak juga dapat berkomunikasi dengan lingkungan sekitar dan sebagai sarana untuk menyalurkan ekspresi anak.

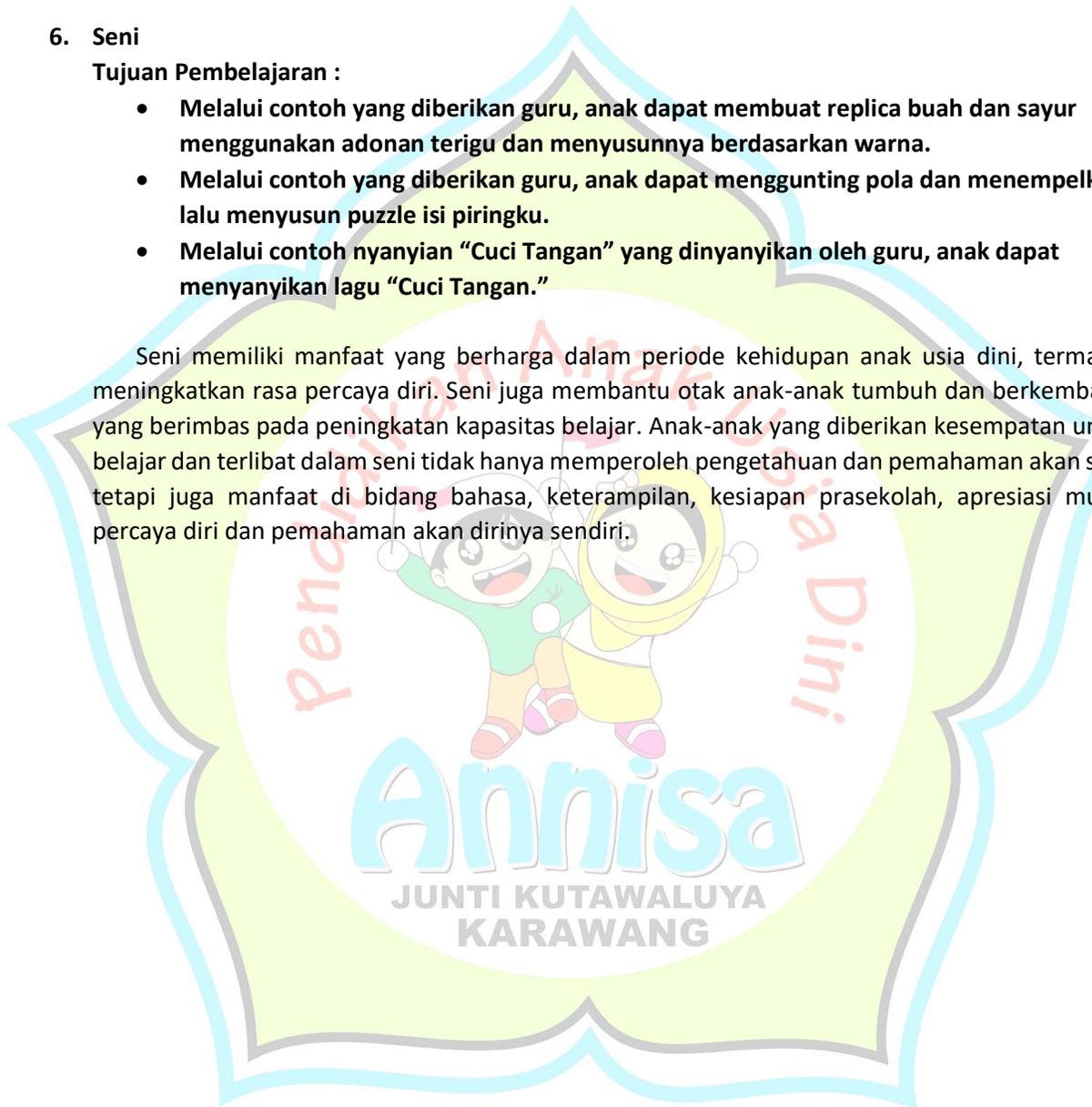
Melalui menyebutkan macam-macam makanan bergizi meningkatkan kemampuan berbahasa pada anak, sehingga semakin banyak kata yang diketahui oleh anak.

6. Seni

Tujuan Pembelajaran :

- Melalui contoh yang diberikan guru, anak dapat membuat replica buah dan sayur menggunakan adonan terigu dan menyusunnya berdasarkan warna.
- Melalui contoh yang diberikan guru, anak dapat menggunting pola dan menempelkan lalu menyusun puzzle isi piringku.
- Melalui contoh nyanyian “Cuci Tangan” yang dinyanyikan oleh guru, anak dapat menyanyikan lagu “Cuci Tangan.”

Seni memiliki manfaat yang berharga dalam periode kehidupan anak usia dini, termasuk meningkatkan rasa percaya diri. Seni juga membantu otak anak-anak tumbuh dan berkembang, yang berimbas pada peningkatan kapasitas belajar. Anak-anak yang diberikan kesempatan untuk belajar dan terlibat dalam seni tidak hanya memperoleh pengetahuan dan pemahaman akan seni, tetapi juga manfaat di bidang bahasa, keterampilan, kesiapan prasekolah, apresiasi musik, percaya diri dan pemahaman akan dirinya sendiri.



KESIMPULAN

Dalam pembelajaran tema Kebutuhanku dengan sub tema Makanan dan sub-sub tema Isi Piringku mencakup 6 aspek perkembangan, yang terdiri dari :

PROGRAM PENGEMBANGAN	KOMPETENSI DASAR	INDICATOR
Nilai Agama dan Moral	3.1-3.4	<ul style="list-style-type: none">Anak berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.Anak mengikuti membaca doa sebelum makan.
Motorik	3.3-4.3	<ul style="list-style-type: none">Anak memperkuat otot dan jari ketika bermain.Anak dapat melatih konsentrasi antara mata dan tangan.
Social-Emosional	2.6	<ul style="list-style-type: none">Anak terbiasa mengucapkan salam.Anak terbiasa merapikan alat dan bahan yang telah digunakan.
Kognitif	3.6-4.6	<ul style="list-style-type: none">Anak dapat mengelompokkan berdasarkan warna.
Bahasa	1.13	<ul style="list-style-type: none">Anak dapat menyebutkan berbagai macam jenis makanan bergizi
Seni	3.15-4.15	<ul style="list-style-type: none">Anak menyanyikan lagu "Cuci Tangan."

JUNTI KUTAWALUYA
KARAWANG

DAFTAR PUSTAKA

<https://wikipedia.org/wiki/Makanan>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>

<https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/karbohidrat/>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Protein_\(nutrient\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Protein_(nutrient))

<https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/fungsi-vitamin/>

<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5694321/4-jenis-makanan-yang-merupakan-sumber-karbohidrat>

https://www.kominfo.go.id/content/detail/21537/kominfo-kampanyekan-isi-piringku-cegah-stunting/0/sorotan_media

http://eprints.ums.ac.id/17229/7/BAB_II.pdf

<https://prenadamedia.com/product/ebook-perkembangan-fisik-motorik-anak-usia-dini-teori-dan-praktik/>

<https://www.quipper.com/id/blog/info-guru/kognitif/>

<http://www.tamagoostyle.com/mengenalkan-warna-warna-pada-anak-usia-dini>

<https://kumparan.com/tugumalang/pentingnya-kenalkan-bahasa-pada-anak-usia-dini-1u9wJRMVjhK/3>

