

Mata Kuliah Pembelajaran Inovatif

“Makanan 4 Sehat 5 Sempurna”

Dosen Pengampu :

Nurdyansyah, S.Pd M.Pd



Disusun oleh :

Nanda Ihda Rohmatillah H. (162071200012)

Reza faqih Ma'arif (162071200013)

Ni'matul Azizah (162071200015)

Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2018

## **Media Pembelajaran Inovatif**

Media Focard : Mengurutkan Rantai Kartu Pegertian dan Kandungan

Materi : 4 Sehat 5 Sempurna

Kelas : V Semester 1

### **Perumusan KD & Indikator**

#### **A. Kompetensi Dasar:**

2.1 Mengidentifikasi fungsi organ pencernaan manusia.

#### **B. Indikator:**

1.3.1 Mengetahui makanan 4 sehat 5 sempurna

1.3.2 Menganalisis kandungan makanan 4 sehat 5 sempurna

#### **C. Tujuan :**

1. Siswa Mampu memahami makanan 4 Sehat 5 sempurna
2. Siswa Mampu menganalisis kandungan makanan 4 sehat 5 sempurna.

#### **D. Latar Belakang**

Makanan adalah sesuatu hal pokok bagi manusia untuk dapat melanjutkan hidup. Makanan yang kita makan adalah berasal dari bahan makanan terlebih dahulu mentah kemudian diolah dengan cara dimasak agar makanan tersebut dapat mudah dicerna oleh tubuh, dan mudah dimakan, sedangkan susu adalah suatu penyeimbang bagi tubuh manusia yang kita dapat dari hewan peliharaan seperti sapi dengan cara diperas dan diolah.

Makanan yang kita makan tidak hanya dimakan begitu saja, melainkan mempunyai manfaat besar bagi tubuh kita agar tubuh tetap sehat, karena pada makanan tersebut terdapat berbagai zat yang berguna bagi tubuh.

Tujuan adanya materi 4 sehat 5 sempurna adalah agar siswa mampu mengetahui dan mengenal makanan-makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna. Disisi lain juga agar siswa mampu menerapkan didalam dirinya sendiri.

Makanan tersebut tidak hanya berdiri sendiri melainkan saling berketergantungan dengan yang lain agar makanan yang dimakan berguna. Makanan tersebut adalah 4 sehat 5 sempurna.

## **E. Materi Kandungan Gizi pada Makanan Sehat 5 Sempurna**

di bawah ini merupakan kandungan makanan 4 sehat 5 sempurna, antara lain:<sup>1</sup>

### 1. Makanan pokok

Tubuh manusia membutuhkan kandungan gizi yang utama. Tubuh juga memerlukan karbohidrat yang berupa sumber energi. Bahkan setiap hari tubuh kita mengonsumsi makanan pokok ini. Contoh makanan pokok ini berupa nasi, gandum, jagung dan lain-lain.

### 2. Lauk pauk

Setelah tubuh kita mengonsumsi makanan pokok, tubuh kita juga perlu mengonsumsi lauk pauk sebagai pelengkap makan makanan pokok. lauk pauk ini terdapat kandungan gizi yang berupa protein yang berfungsi untuk membangun zat tubuh dan mengganti jaringan yang rusak. contoh makanan lauk pauk yakni ikan, telur, tahu, dan lain-lain.

### 3. Sayur-sayuran

Tidak hanya itu, mengonsumsi sayur-sayuran ternyata sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita apalagi sayuran yang masih segar dan berwarna hijau dan mampu menghindari tubuh kita dari segala macam penyakit. kandungan gizi yang terdapat pada sayur-sayuran ini adalah protein dan serat. contoh sayur-sayuran adalah brokoli, bayam, wortel dan lain-lain.

### 4. Buah-buahan

Mengonsumsi buah-buahan sangatlah baik untuk kesehatan tubuh karena mengandung vitamin dan kandungan air yang tinggi dan mampu menjaga kesehatan tubuh kita. contoh buah-buahan adalah apel, jeruk, rambutan, anggur dan lain-lain.

---

<sup>1</sup> <https://nuqtoh.com/contoh-makanan-4-sehat-5-sempurna-dan-kandungan-gizinya/#.W-KxANlzbIV>

## 5. Susu

Susu merupakan pelengkap dari makanan 4 sehat di atas, susu banyak memiliki manfaat yakni dapat menyegarkan tubuh kita, terdapat kandungan gizi kalsium yang dapat menjaga tulang kita dan terdapat vitamin D.

### **Deskripsi Desain Vocard 4 Sehat 5 Sempurna**

#### 1. Makna Background

Kami memilih warna kuning untuk background karena warna kuning bermakna keceriaan, kegembiraan yang cerah seperti matahari. Dengan menggunakan warna kuning bertujuan untuk menarik perhatian dari peserta didik secara visual.<sup>2</sup>

Background bergambar semangka, merupakan gambar penunjang materi 4 Sehat 5 Sempurna yang didalam terdapat buah-buahan termasuk semangka. Begitupun dengan hiasan pada atas vocard yaitu gambar sayur-sayuran yang menggambarkan penunjang materi.

#### 2. Makna Penataan Letak/ Tempat.

Penataan tempat untuk gambar-gambar makanan 4 sehat 5 sempurna berada di atas dan di posisi tengah. Dengan penataan yang seperti itu bertujuan menfokuskan peserta didik dalam mencapai indikator aspek kognitif yakni mengetahui dan memahami apasaja makanan 4 sehat 5 sempurna.

---

<sup>2</sup> Ahmad Basuki, *Makna Warna Dalam Desain*, Politeknik Elektronika Negeri Surabaya : Surabaya

Makna warna background makanan 4 sehat 5 sempurna.

1. Ungu pada makanan pokok

Makanan pokok adalah makanan wajib dikonsumsi oleh tubuh manusia, seperti nasi, jagung, kentang dan lain sebagainya, makanan pokok juga merupakan kebutuhan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, background ungu sangat sesuai dengan makna dan kandungan juga kebutuhan dalam makanan pokok, karena warna ungu melambangkan kekuatan dan kebangsawanan yang mana makanan pokok merupakan sumber kekuatan bagi tubuh.

2. Merah pada lauk-pauk

Lauk-pauk adalah sumber protein bagi tubuh yang berfungsi membangun jaringan tubuh yang rusak, dilambangkan dengan warna merah karena merah melambangkan semangat dan energi. Karena di lauk pauk juga terdapat energi untuk tubuh.

3. Biru pada sayur-sayuran

Sayur-sayuran adalah sumber vitamin dan protein, yang berfungsi untuk pertumbuhan, perkembangan dalam tubuh dan menjaga daya tahan tubuh. Oleh karena itu background warna biru ini sangat cocok untuk background sayur-sayuran karena warna biru melambangkan rasa semangat yang tinggi. Karena apabila kita mempunyai rasa semangat yang tinggi untuk memakan sayur-sayuran maka itu juga akan baik untuk tubuh kita.

4. Abu-abu pada buah-buahan

Buah-buahan adalah sumber vitamin dan mineral dengan kandungan air yang sangat tinggi. Buah-buahan juga sangat bermanfaat untuk tubuh kita terutama untuk kesehatan pencernaan. Lambang dari buah-buahan ini adalah warna abu-abu yang memiliki arti kestabilan, yang mana dalam dunia kesehatan buah-buahan memiliki kandungan yang sangat penting dalam tubuh. Dan itu yang menyebabkan buah-buahan menjadi sangat penting untuk kita.

5. Hijau pada susu

Susu adalah sumber kalsium didalam organ tubuh. Susu sangat penting juga untuk kesehatan tubuh karena susu juga membentuk tulang-tulang didalam tubuh menjadi kuat. Background warna susu adalah hijau, yang memiliki arti kesegaran. Yang mana susu juga mampu memberikan rasa segar untuk tubuh kita dan mampu memberikan kekuatan untuk tubuh kita.

## Daftar pustaka

<https://nuqtoh.com/contoh-makanan-4-sehat-5-sempurna-dan-kandungan-gizinya/#.W-KxANlzbIV>

Ahmad Basuki, *Makna Warna Dalam Desain*, Politeknik Elektronika Negeri Surabaya : Surabaya

Hasil produk focard ( lampiran)

**EVALUASI  
PEMBELAJARAN**

**MENGANALISIS MAKANAN 4 SEHAT 5  
SEMPURNA**

**1. Makanan  
Pokok**  
.....  
.....  
.....  
.....

**2. Lauk Pauk**  
.....  
.....  
.....  
.....

**3. Sayur-sayuran**  
.....  
.....  
.....  
.....

**4. Buah-Buahan**  
.....  
.....  
.....  
.....

**5. Susu**  
.....  
.....  
.....  
.....

# Makanan 4 Sehat 5 Sempurna



## 1. Makanan Pokok

Kandungan gizi yang terdapat pada makanan pokok adalah karbohidrat. karbohidrat berfungsi untuk menjaga dan meningkatkan energi. beberapa makanan yang mengandung zat tepung adalah Nasi, Roti gandum, singkong, jagung dan sebagainya.

## 2. Lauk Pauk

kandungan gizi yang terdapat pada lauk adalah protein. protein berfungsi untuk membangun jaringan tubuh yang baru dan mengganti yang rusak, menjaga keseimbangan asam basa, beberapa contoh lauk pauk adalah ikan, ayam, tahu, telur dan tempe

## 3. Sayur-Sayuran

Sayuran sangat baik untuk kesehatan tubuh baik dimasa pertumbuhan dan perkembangan dan juga dalam menjaga daya tahan tubuh agar selalu terjaga kesehatannya. Sayuran yang baik adalah sayuran yang berwarna hijau dengan kandungan vitamin, serat dan protein nabati. Sayuran yang banyak digunakan karena banyak manfaatnya adalah bayam, brokoli, tomat, terong dan sayuran hijau lainnya.

## 4. Buah-Buahan

Buah-buahan pada umumnya merupakan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral dengan kandungan air yang tinggi juga serat yang baik untuk kesehatan pencernaan dan hampir semua buah berperan dalam kesehatan tubuh dan menjaganya agar tubuh tetap bugar.

## 5. Susu

Susu adalah pelengkap makanan 4 sehat yang telah disebutkan diatas sebagai penyempurna dalam melengkapi kesehatan tubuh. susu memiliki beberapa kandungan yakni, Protein, Karbohidrat, lemak dan air