



MAKAN SEHAT TUBUH KUAT



**KB ANGKASA MERAK
LANUD ABDULRACHMAN SALEH MALANG**

**Topik
BERMAIN DAN BEKERJASAMA**

**Designed By
VONY JULIANTIKA, S.Pd.**

Daftar isi

Halaman Judul i

Daftar Isi ii

Kata Pengantar iii

Capaian Pembelajaran iv

Petunjuk Penggunaan E-Modul v

Pendahuluan vi

Isi Materi

A. Rice is My Strength 1

B. It's Healthy Vegetables 2

C. Fish is My Favorite Food 3

D. I Like Eat Fruits 4

Video Pembelajaran 5



Assessment 6

Daftar Pustaka 9



Kata Pengantar

E-Modul ini khusus dirancang untuk meningkatkan literasi digital Anak Usia Dini tentang makanan-makanan sehat yang dilengkapi dengan gambar, 3D, video dan animasi. Makanan adalah suatu hal yang sangat penting yang harus diperhatikan. E-Modul ini memuat gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh dalam memenuhi kebutuhan energi. Makanan sehat dalam E-Modul ini seperti makanan pokok, sayur-sayuran, lauk-pauk dan buah-buahan. Di dalam E-Modul ini juga terdapat assement guna mengetahui tingkat pemahaman anak terhadap materi tentunya dengan pendampingan orang tua. Dalam E-Modul ini masih banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran sangat diperlukan untuk menjadikan E-Modul ini lebih sempurna.



**Salam Sehat
Selamat Belajar**

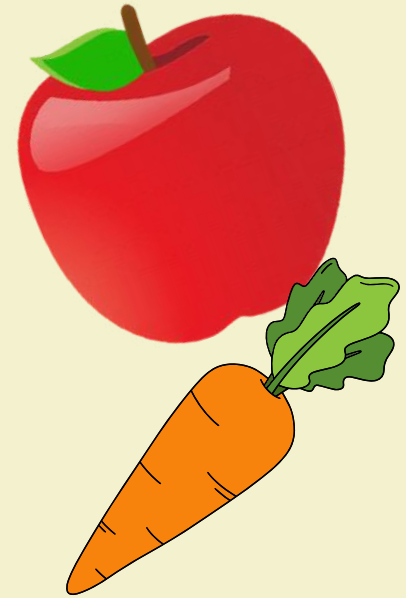


**25 Oktober 2024
Penulis**



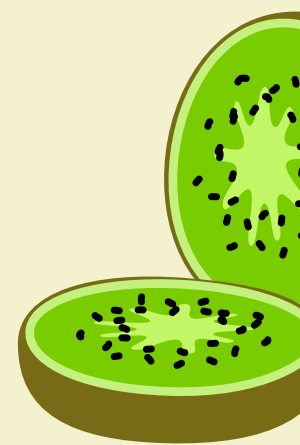
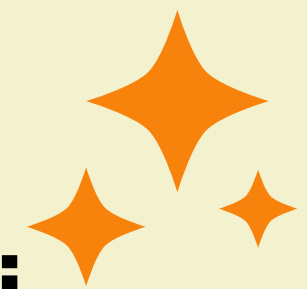
BACK ◀

GO!







Capaian Pembelajaran

1. Siswa mampu mengenal macam-macam makanan pokok, sayuran, lauk-pauk dan buah-buahan yang sehat serta kandungannya yang baik dikonsumsi oleh anak-anak
2. Siswa mampu mengenal nama-nama makanan pokok, sayuran, lauk pauk dan buah-buahan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
3. Siswa mampu mengenal makna gizi seimbang untuk kepentingan kesehatan tubuh
4. Siswa mampu memahami materi yang dilengkapi dengan assesment dalam berbagai media gambar, 3D, video, animasi yang disajikan
5. Siswa mampu menghasilkan suatu karya secara individual atau kelompok dengan materi yang diberikan



Petunjuk Penggunaan E-Modul

Untuk dapat memahami materi E-Modul dengan baik, ikuti petunjuk penggunaannya berikut ini ya adek-adek 

1. Belajar lah dengan E-Modul ini didampingi orang tua untuk membantu dalam proses pembelajaran kalian di rumah
2. Pada laman Daftar Isi kalian bisa langsung menuju halaman yang kalian inginkan dengan cara klik kotak pada sub materinya
3. Pada setiap halaman terdapat icon  yang bisa diklik untuk kembali ke halaman daftar isi, icon  untuk kembali ke halaman sebelumnya dan icon  untuk ke halaman selanjutnya
4. Scan barcode berlogo "WorldCast" dengan ponsel untuk melihat tampilan materi berbasis Augmented Reality (AR) atau 3D 
5. Scan barcode pada halaman tertentu untuk melihat video pembelajaran, animasi, gambar atau youtube
6. Ikuti setiap petunjuk pada halaman assessment untuk dapat mengerjakan latihan

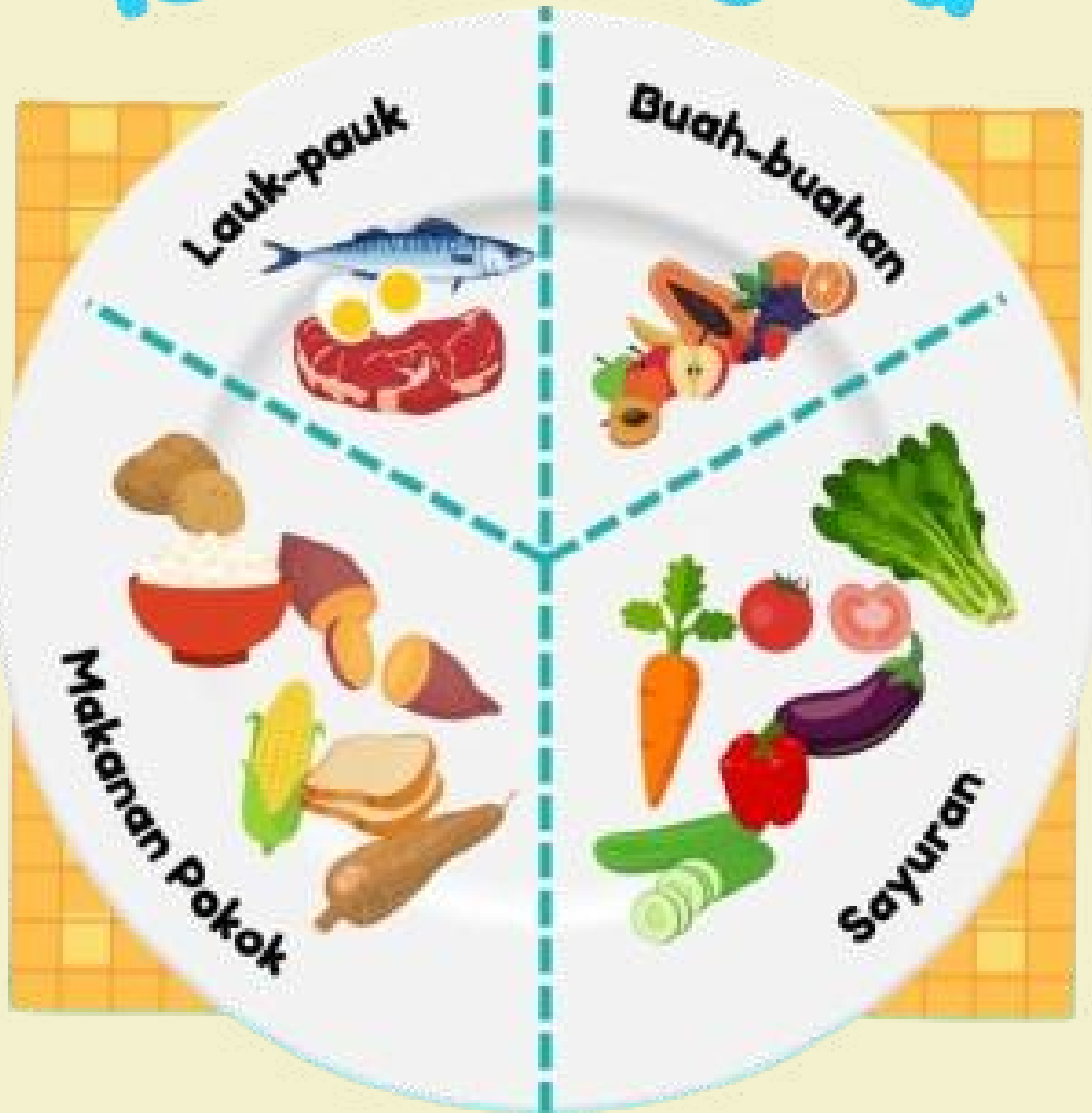


BACK ◀

GO!

Pendahuluan

Isi Piringku



50 %

50 %

Pada tahun 2017, Kementerian Kesehatan RI mengganti slogan 4 Sehat 5 Sempurna menjadi “Isi Piringku” sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang. Di dalam pedoman gizi seimbang terdapat hal yang perlu diperhatikan :

**Keanekaragaman Makanan
Bergizi**

Pola Hidup Sehat



Lagu
Isi Piringku

vi

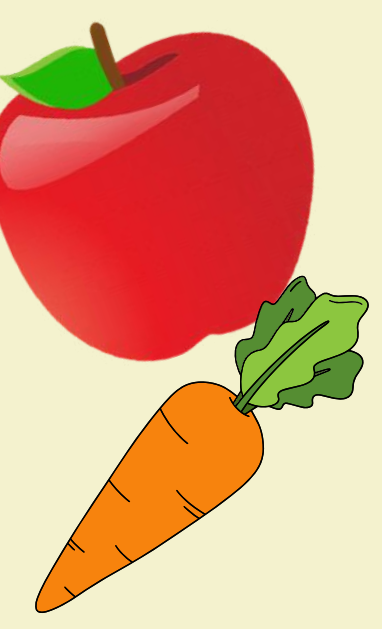


BACK ◀

GO!

Rice is My Strength

Dalam memenuhi kebutuhan asupan gizi, tubuh kita memerlukan makanan yang mengandung karbohidrat. Karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari.



Macam-macam makanan yang mengandung Karbohidrat



3D Corn

3-4 porsi sehari



Nasi (Rice)



Roti (Bread)



Kentang (Potato)



Ubi Jalar (Sweet Potato)



Singkong (Cassava)



Jagung (Corn)



Sagu (Sago)



Gandum (Wheat)



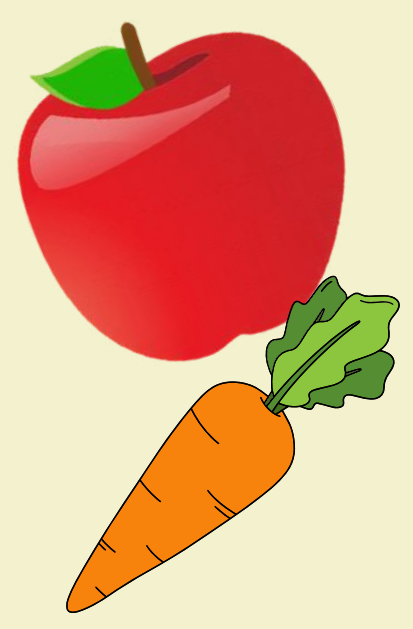


BACK ◀

it's Healthy vegetables

GO!

Sayuran mengandung banyak mineral, vitamin dan serat yang penting untuk kesehatan tubuh.



Macam-Macam Sayuran yang Mengandung Mineral, Vitamin dan Serat



3D Carrot

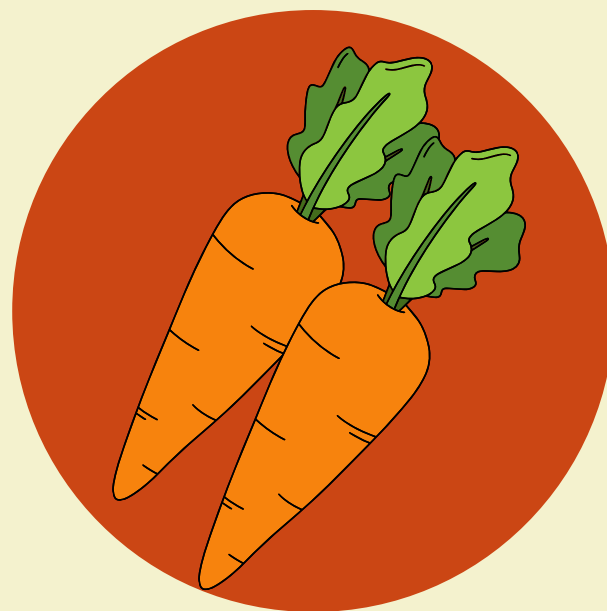
3-4 porsi sehari



Bayam
(Spinach)



Kubis
(Cabbage)



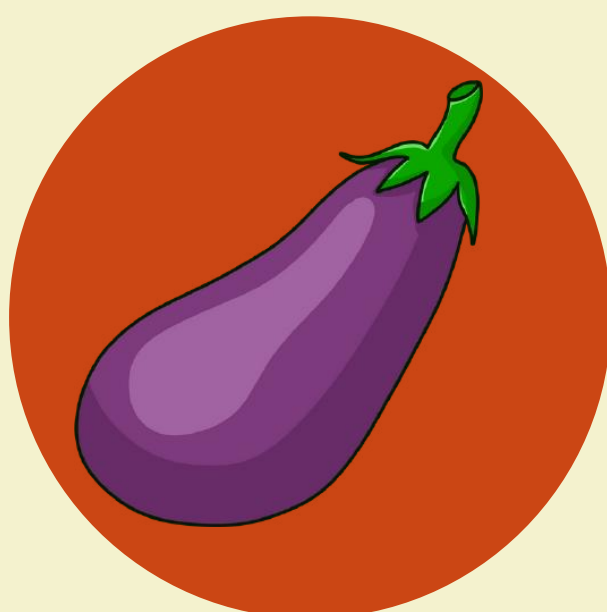
Wortel
(Carrot)



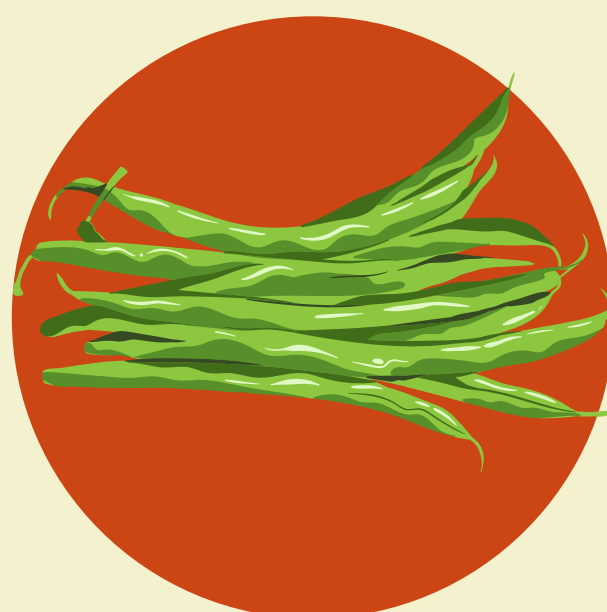
Bunga Kol
(Cauliflower)



Sawi
(Mustard)



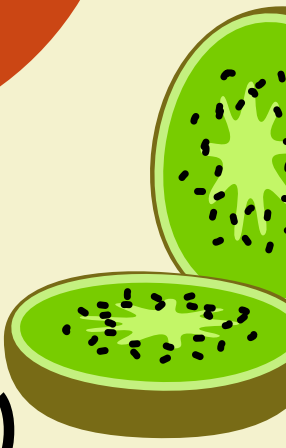
Terung
(Egg Plant)



Buncis
(Beans)



Selada
(Lettuce)



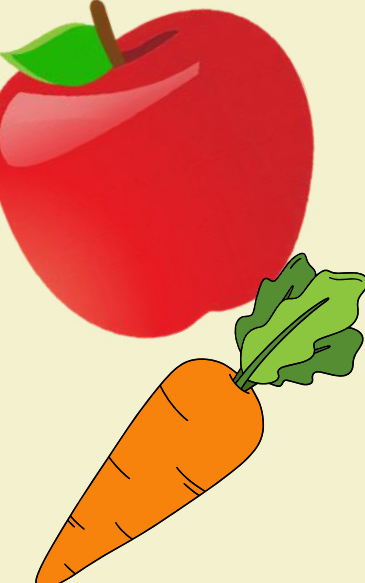


BACK ◀

Fish is My Favorite Food

GO!

Lauk pauk merupakan bagian penting dalam memenuhi gizi tubuh. Lauk pauk mengandung protein hewani (hewan) dan nabati (tumbuhan) yang diperlukan tubuh untuk menjaga agar jaringan tubuh (otot, kulit, rambut dsb) tetap baik.

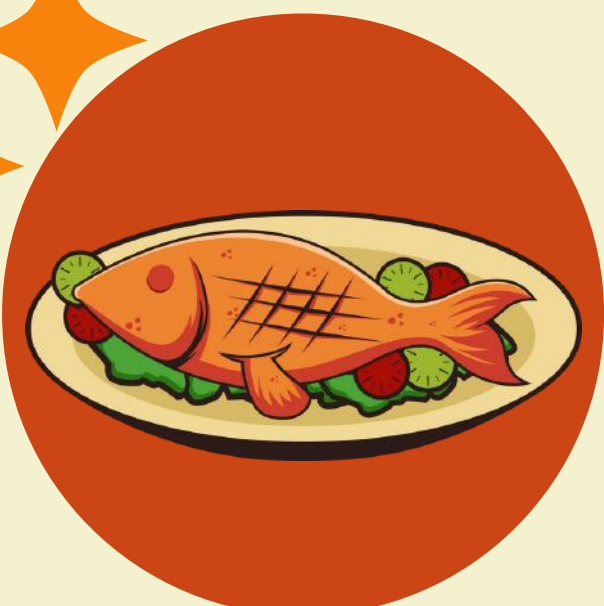


2-4 porsi sehari

Macam-Macam Lauk Pauk yang Mengandung Protein Hewani dan Nabati



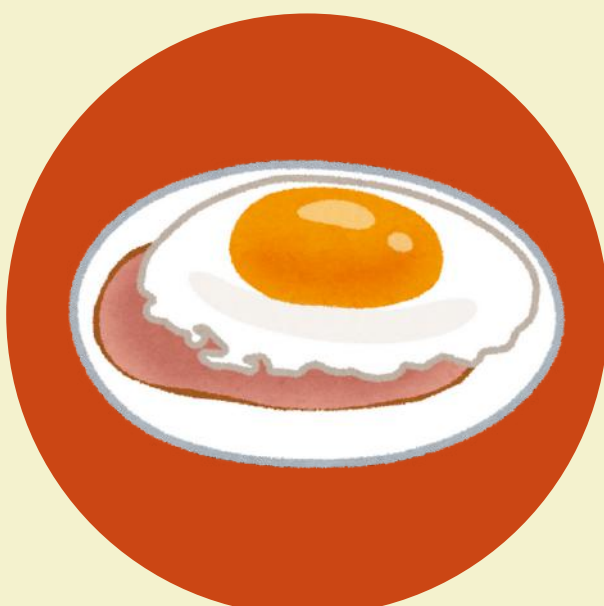
3D Fried Chicken



Ikan Goreng
(Fried Fish)



Ayam Goreng
(Fried Chicken)



Telur
(Egg)



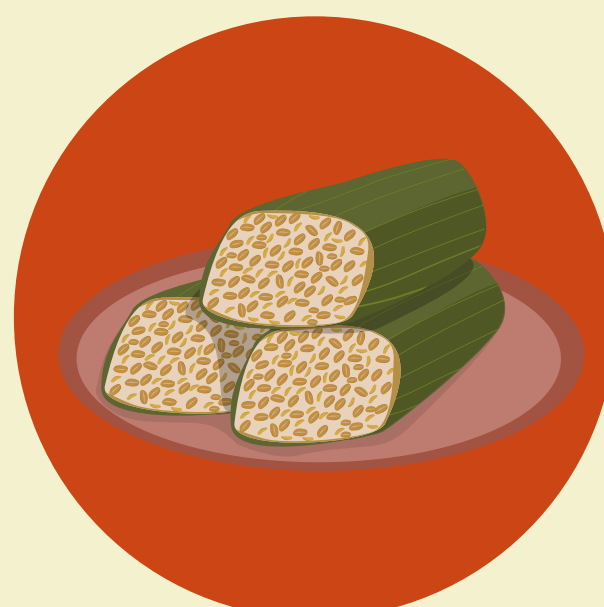
Daging
(Beef)



Udang
(Shrimp)



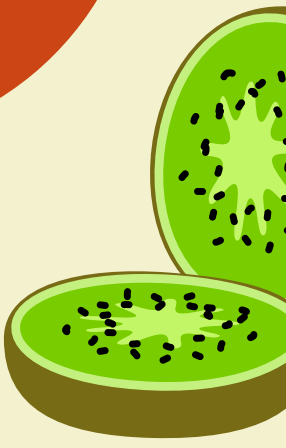
Lele
(Cat Fish)



Tempe
(Tempe)



Tahu
(Tofu)



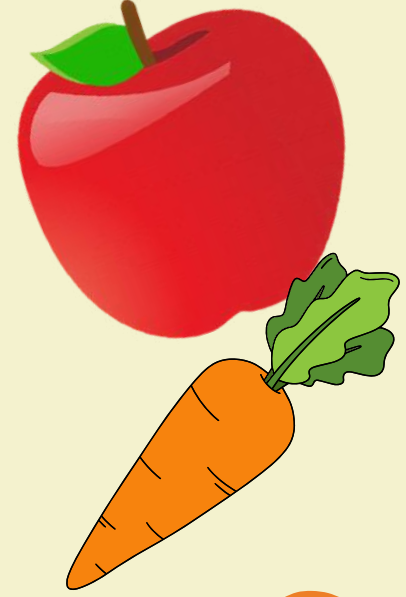


BACK ◀

i Like Eat Fruits

GO!

Buah-buahan mengandung banyak vitamin dan mineral yang dapat meningkatkan sistem imun atau daya tahan tubuh kita menjadi kuat.

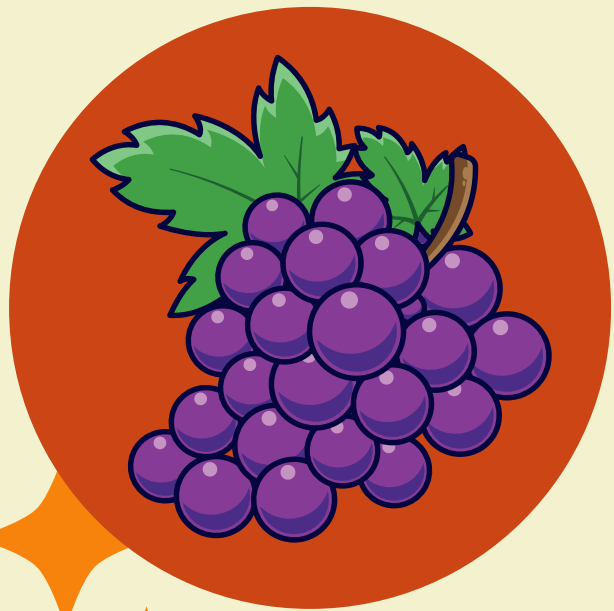


2-3 porsi sehari

Macam-Macam Buah-Buahan yang mengandung vitamin dan mineral



3D Apple



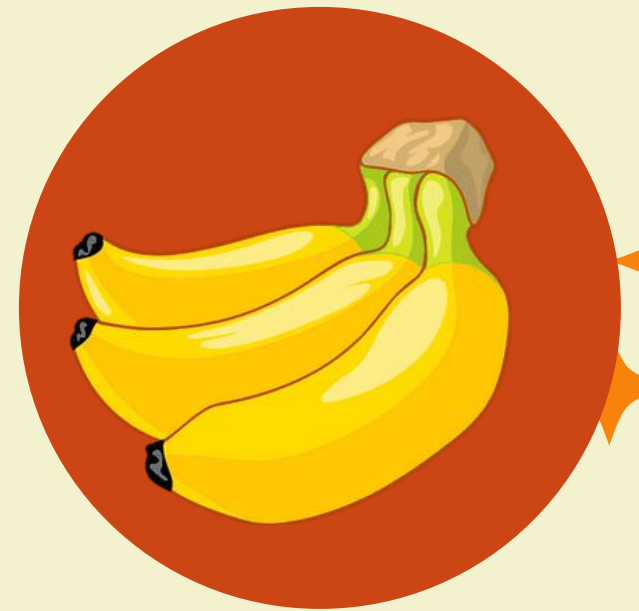
Anggur
(Grape)



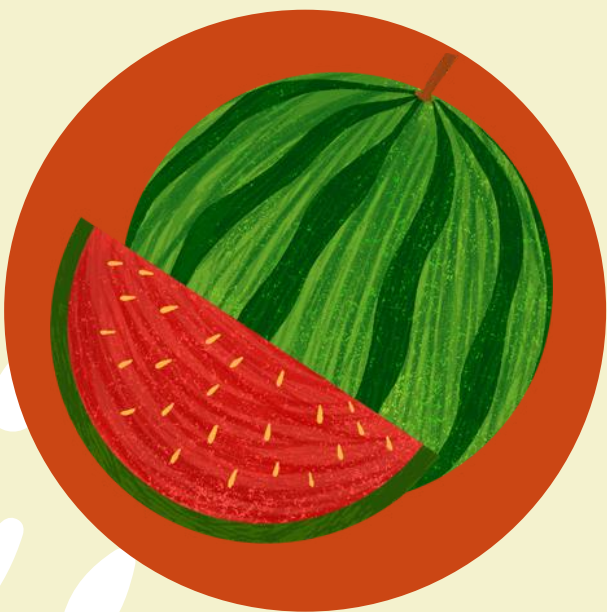
Jeruk
(Orange)



Apel
(Apple)



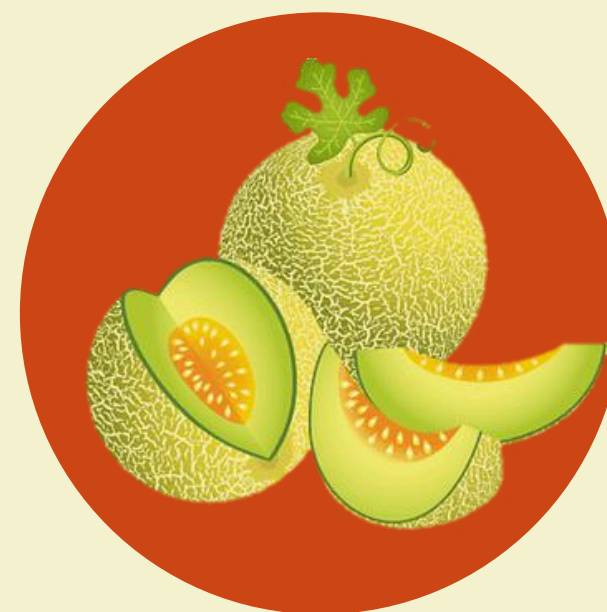
Pisang
(Banana)



Semangka
(Watermelon)



Pepaya
(Papaya)



Melon
(Melon)



Alpukat
(Avocado)



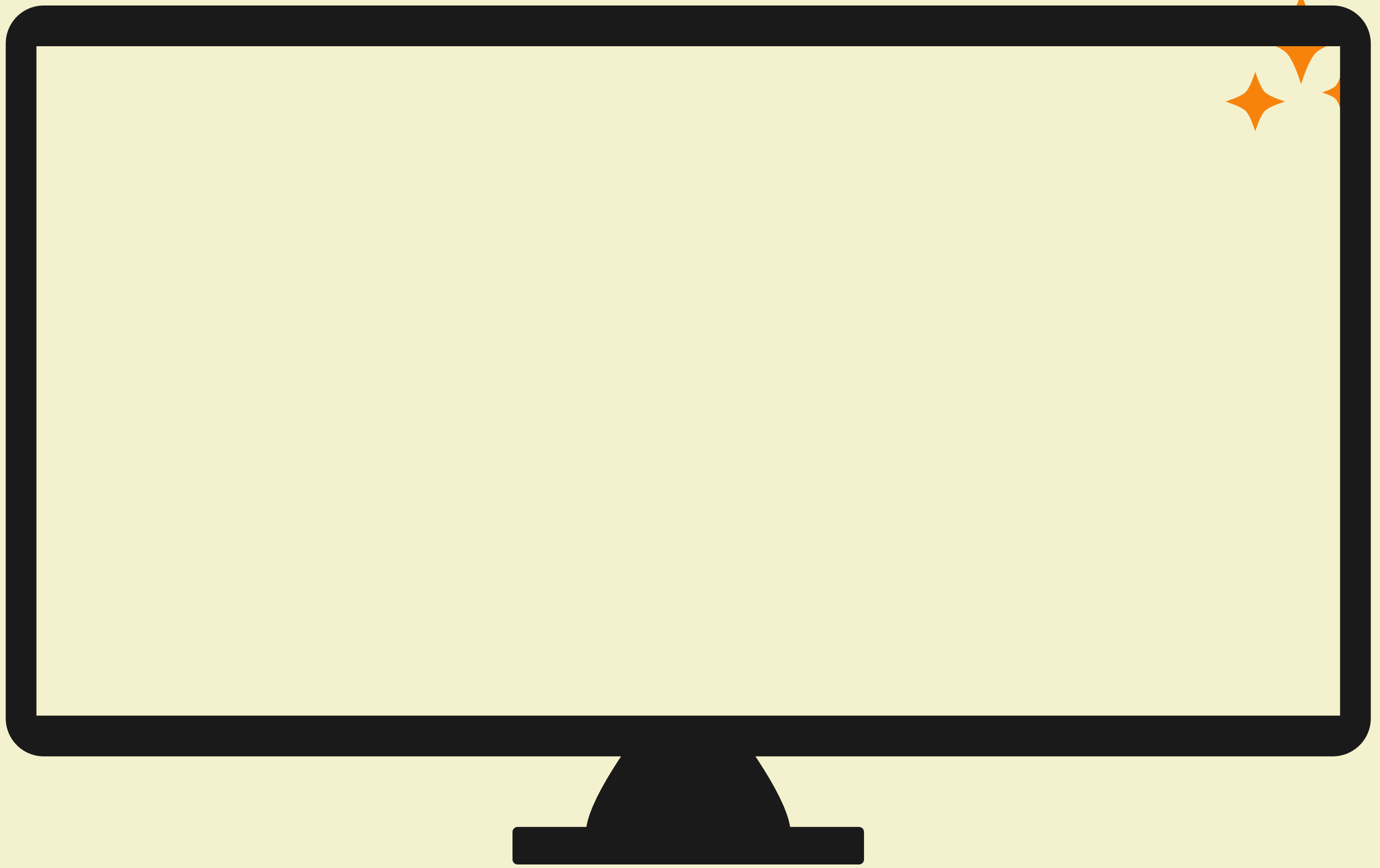
BACK ◀

GO!

Video Pembelajaran

Materi di dalam E-Modul ini dijelaskan dalam video pembelajaran di bawah ini ya adek-adek....

Selamat Belajar





BACK ◀

Assessment

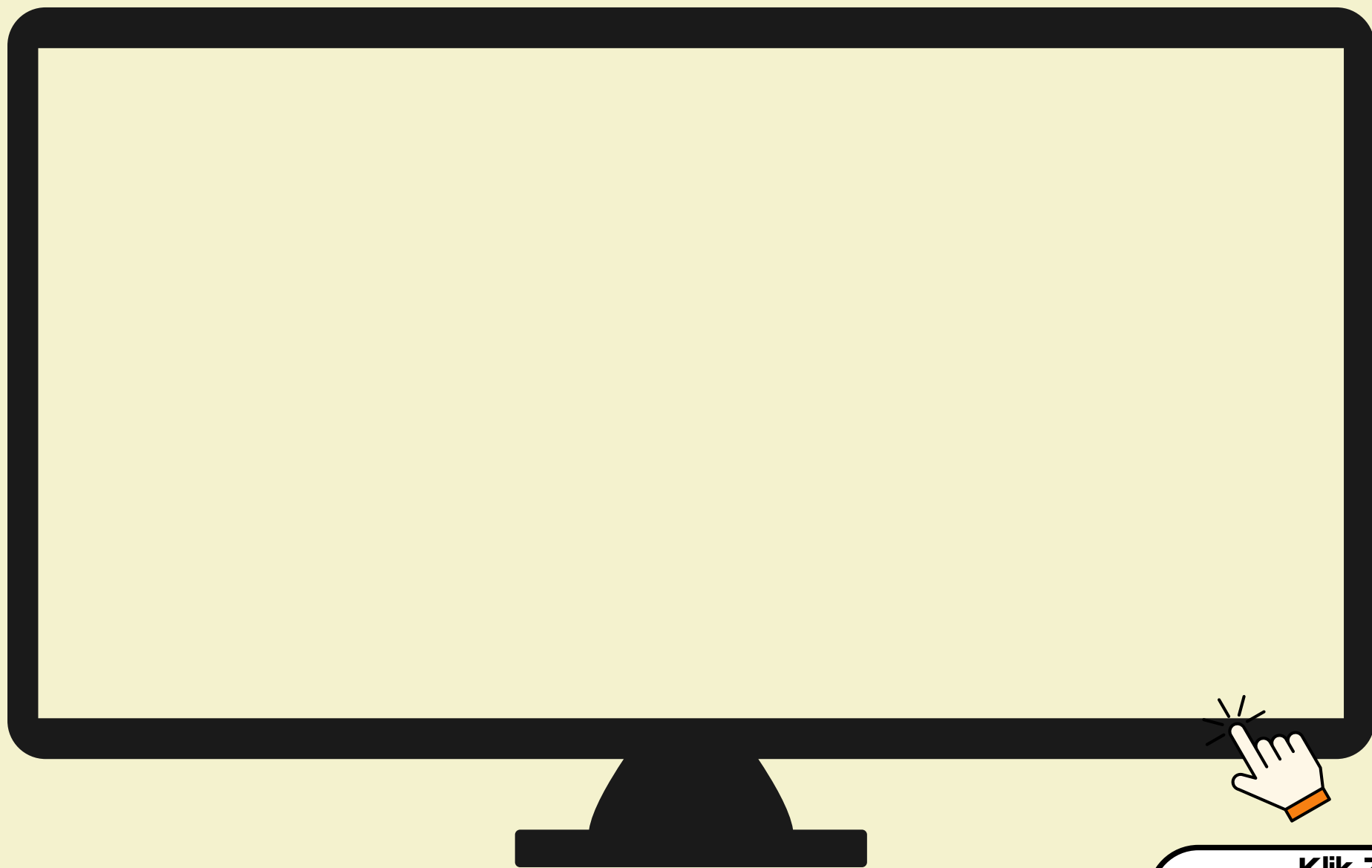
GO!

Untuk meningkatkan pemahaman adek-adek tentang materi kita, yukk kita bermain game.

Semangat

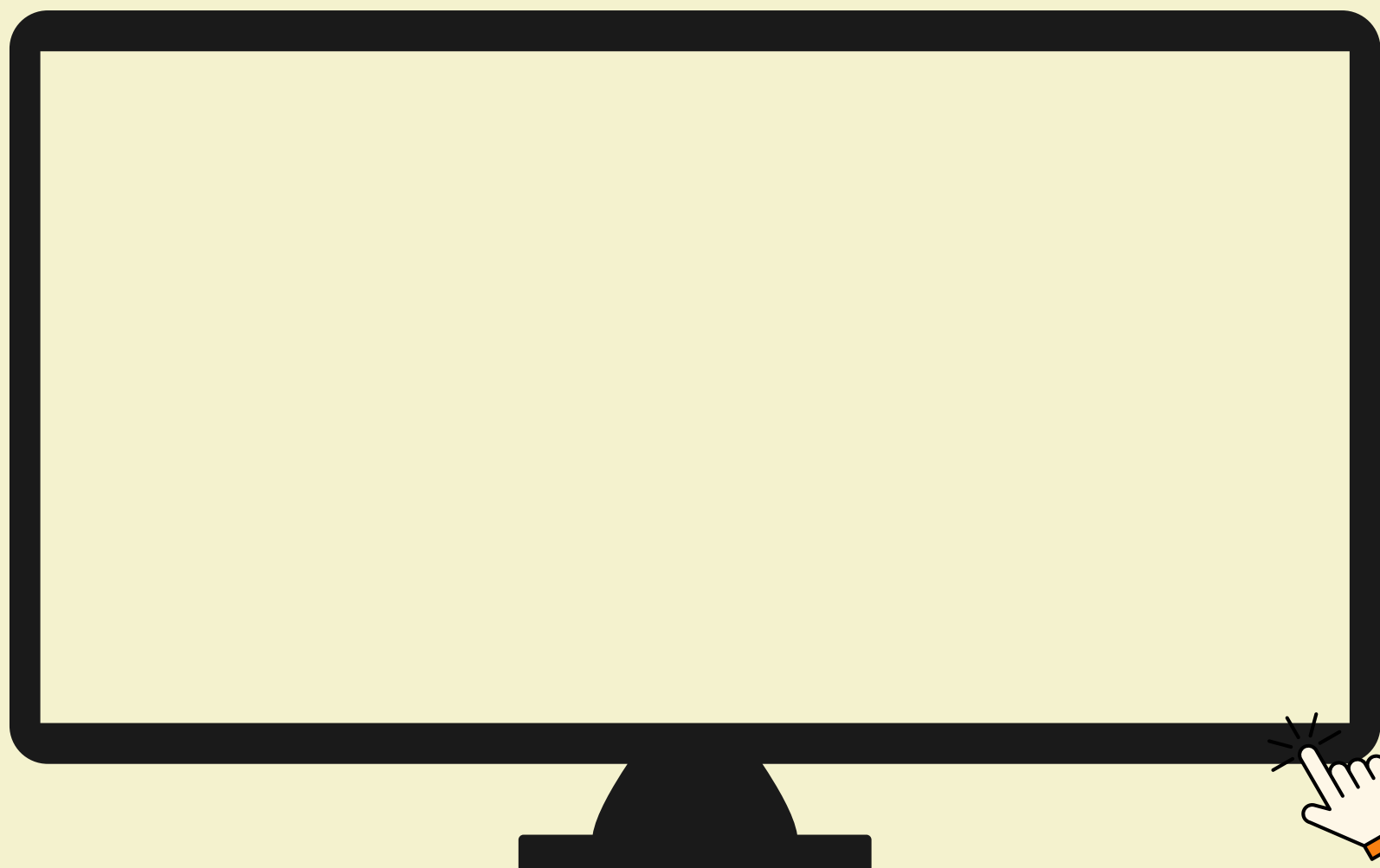


TRUE & FALSE GAME



Klik Zoom
untuk perbesar layar

MATCHING PAIRS GAME



Klik Zoom
untuk perbesar layar



Assessment

BACK ◀

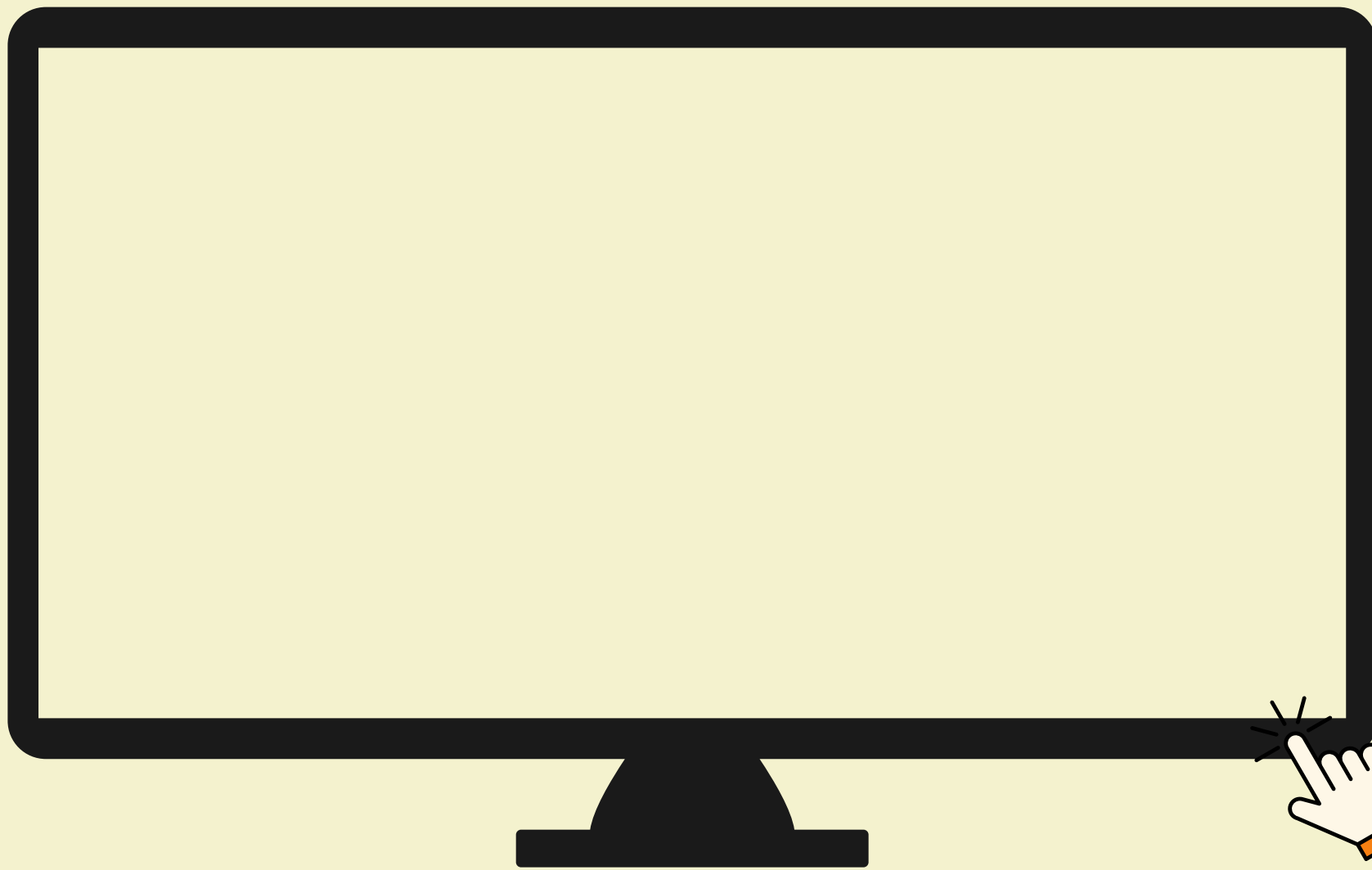
GO!

Ayok, kita main game lagi adek-adek

Let's Go

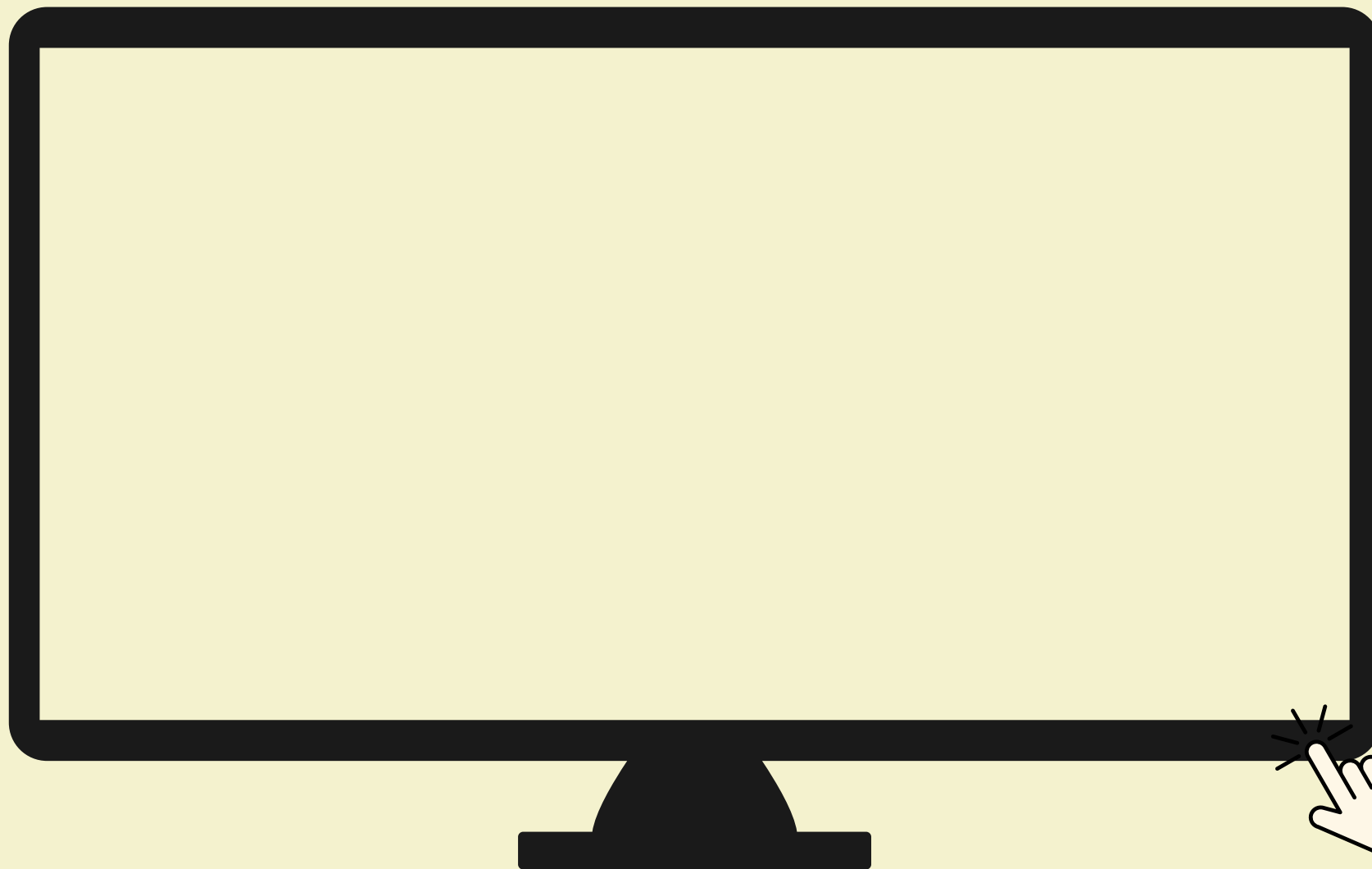


SPIN THE WHEEL GAME



Klik Zoom
untuk perbesar layar

FOOD QUIZ



Klik Zoom
untuk perbesar layar



BACK ◀

Assessment

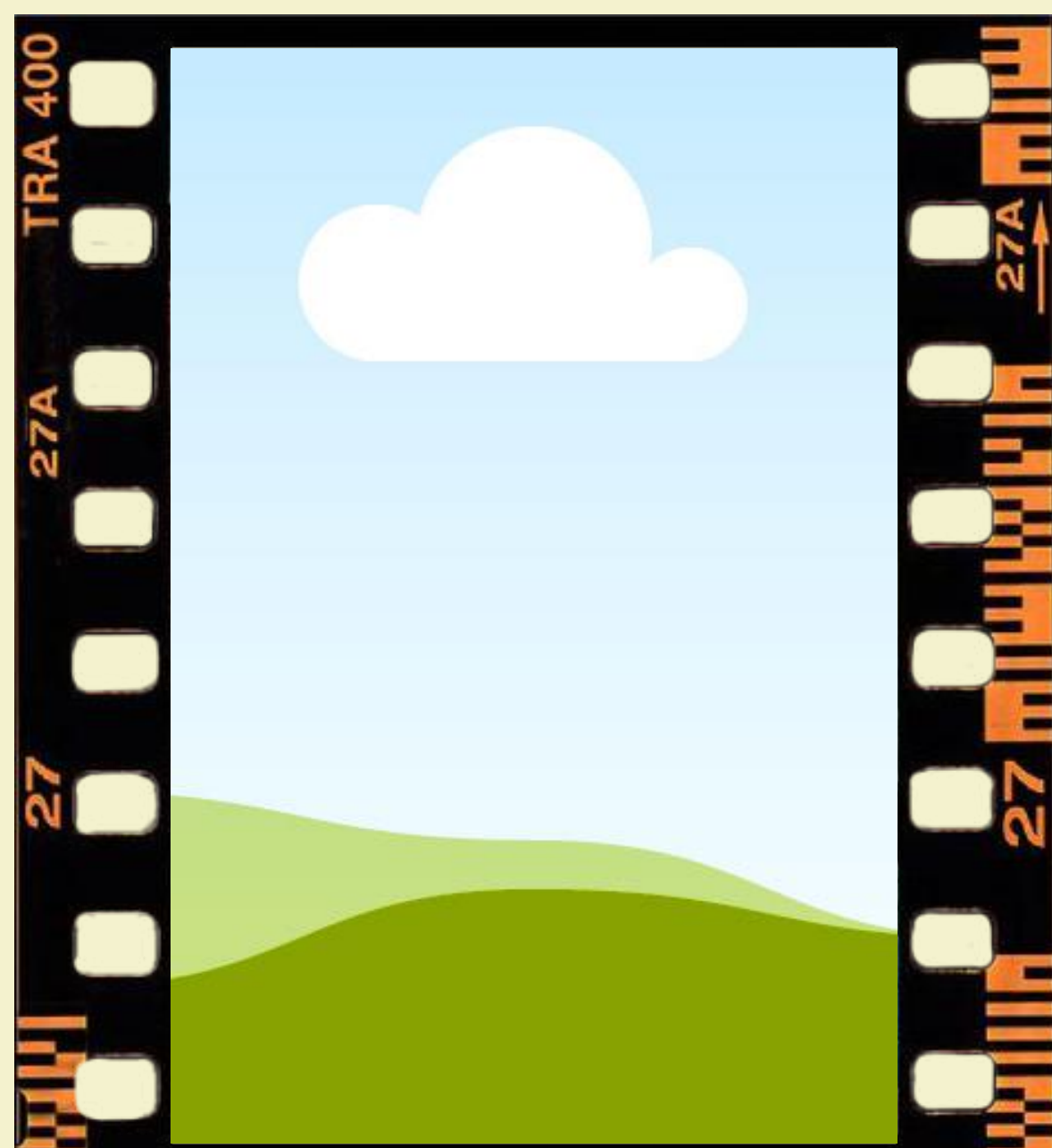
GO!

Tugas Dirumah



Adek-Adek membuat olahan makanan sehat dengan kelompok masing-masing ya. Nama-nama anggota kelompok sudah ada di grub WA wali murid. Proses pembuatan olahan makanan dapat di video dan di foto dengan bantuan orang tua.

Contoh Video Pembuatan Olahan Makanan





BACK ◀

Daftar Pustaka



https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang_



https://youtu.be/ggzKgP9Hj_A?si=whVCQW_mg4z3HnkY



Link available to klik