



Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Modul Murid Pembelajaran Mendalam Pendidikan Kesetaraan

Muatan Keterampilan TATA BOGA

Kelas 6 - Fase C – Paket A





Modul Murid
Pembelajaran Mendalam Pendidikan Kesetaraan
Muatan Keterampilan
TATA BOGA
Kelas 6 - Fase C – Paket A

Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

2025

Modul Murid Pembelajaran Mendalam Pendidikan Kesetaraan Muatan Keterampilan Tata Boga Kelas 6 - Fase C – Paket A

Tim Penyusun

Pengarah:

Moch. Salim Somad – Direktur Satuan Pendidikan Dasar

Penanggung Jawab:

Yoto

Hadi Susilo

Penulis:

Asep Koswara

Pengkaji:

Neneng Kadariyah

Penyunting:

Arie Fitria

Nina Sofiana

Laela Chusnah

@ Hak Cipta dilindungi Undang-Undang, buku ini dapat digunakan untuk tujuan pengajaran dan kegiatan nirlaba tanpa meminta ijin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nara sumber

Disclaimer: Modul ini merupakan modul murid yang dipersiapkan pemerintah dalam rangka Implementasi Kurikulum Merdeka dengan pendekatan Pembelajaran Mendalam. Modul ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Direktorat Sekolah Dasar Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Modul ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Disusun dan Diterbitkan Oleh:

Direktorat Sekolah Dasar

Kompleks Kemendikdasmen Senayan Gedung E Lt. 18

Laman: <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/>

Kata Sambutan

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Muatan Keterampilan Tata Boga untuk Program Pemberdayaan dan Keterampilan Fase C Kelas 6 Paket A dapat diselesaikan dengan baik. Modul ini kami persembahkan sebagai salah satu upaya untuk membekali para murid dengan keterampilan hidup yang relevan, praktis, dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari.

Penyusunan modul ini mengacu pada No. 032/H/KR/2024 tentang Capaian Pembelajaran pada Pengajaran Anak usia Dini, Jenjang Pengajaran Dasar, dan Jenjang Pengajaran Menengah pada Kurikulum Merdeka dengan harapan dapat menciptakan proses pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada pengetahuan teoretis, tetapi juga pada penerapan praktis yang kontekstual dan bermakna serta pembelajaran mendalam. Kami percaya bahwa keterampilan tata boga bukan hanya soal memasak, melainkan sebuah seni yang melibatkan kreativitas, penalaran kritis, dan pemahaman mendalam tentang kesehatan. Melalui modul ini, murid diharapkan tidak hanya mampu mempraktikkan berbagai teknik memasak, tetapi juga memahami pentingnya gizi seimbang, kebersihan pangan, serta keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di dapur.

Modul ini dirancang dengan pendekatan yang beragam, mulai dari pembelajaran tatap muka yang interaktif hingga pembelajaran mandiri yang mendorong kemandirian dan keterlibatan keluarga. Kami sadar betul bahwa peran pengajar sebagai fasilitator dan kemitraan dengan orang tua di rumah adalah kunci keberhasilan program ini. Oleh karena itu, kami mengajak seluruh pihak, baik pengajar, murid, maupun orang tua, untuk bersinergi dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan memberdayakan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada tim penyusun, peninjau, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam perwujudan modul ini. Semoga Muatan Keterampilan Tata Boga ini dapat menjadi bekal berharga bagi para murid untuk menjadi individu yang lebih mandiri, kreatif, dan peduli terhadap kesehatan diri sendiri serta keluarga.

Selamat belajar, berkreasi, dan bertualang di dunia kuliner!

Jakarta, Juni 2025

Direktur Sekolah Dasar



Moch. Salim Somad, S.Kom., M.Pd.
NIP. 197410062003121001

Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Daftar Isi	iv
Pengantar Muatan Keterampilan Tata Boga	v
Petunjuk, Tujuan Mempelajari Muatan Keterampilan Tata Boga dan Dimensi Profil Lulusan ..	v
Gambaran Umum Muatan Keterampilan Tata Boga	viii
MODUL 1. Mengembangkan Teknik Memasak	1
UNIT 1. Pengenalan Dasar Teknik Memasak	2
Kegiatan Pertama : Sayuran dan Manfaat Gizi nya	3
Kegiatan Kedua : Teknik Dasar Memasak dan Memperhatikan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)	8
Latihan Soal Modul 1 Unit 1	16
UNIT 2. Porsi dan Penyajian Makanan di Keluarga	17
Kegiatan Pertama: Mengenal Porsi Makan Sehat di Keluargaku	18
Kegiatan Kedua: Porsi Makan Sehat, Rumah Rapi dan Bersih!	24
Latihan Soal Modul 1 Unit 2	27
UNIT 3. Mengenal Teknik Memasak Panas Basah dan Memasak Panas Kering	29
Kegiatan Pertama: Mengenal Lebih Dekat Memasak Panas Basah	30
Kegiatan Kedua: Mengenal Lebih Dekat Memasak Panas Kering	39
Latihan Soal Modul 1 Unit 3	47
MODUL 2. Teknik Memasak Panas Basah dan Panas Kering	49
UNIT 1. mempraktikkan Teknik Memasak Panas Basah (Pembelajaran Mandiri)	50
Latihan Soal Modul 2 Unit 1	55
UNIT 2. mempraktikkan Teknik Memasak Panas Kering (Pembelajaran Mandiri)	57
Latihan Soal Modul 2 Unit 2	65
UNIT 3. Penyajian dan Penataan Hidangan Makanan	67
Kegiatan Pertama: Kenali Dasar-dasar Menyajikan Makanan!	68
Kegiatan Kedua: Ayo Coba Menata Makanan dan Berbagi Cerita!	74
Latihan Soal Modul 2 Unit 3	82
KUNCI JAWABAN	84
DAFTAR PUSTAKA	89
GLOSARIUM	92

Pengantar Muatan Keterampilan Tata Boga

- Penyusunan muatan keterampilan Tata Boga ini mengacu pada Capaian Pembelajaran (CP) Pengajaran Kesetaraan sebagaimana diatur dalam Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pengajaran No. 032/H/KR/2024 tentang Capaian Pembelajaran pada Pengajaran Anak usia Dini, Jenjang Pengajaran Dasar, dan Jenjang Pengajaran Menengah pada Kurikulum Merdeka;
- Muatan keterampilan Tata Boga ini disusun sebagai modul bagi murid satuan pengajaran kesetaraan pada program keterampilan pada Fase C Kelas 6 semester ganjil Paket A;
- Modul ini berisi dua modul dimana masing-masing modul memiliki tiga unit. Modul Satu tentang Mengembangkan Teknik Memasak dan Modul Dua tentang Teknik Olah Panas dan Teknis Kering;
- Modul ini menampilkan dua jenis pembelajaran, yaitu: Tatap Muka dan Mandiri. Modul Satu seluruh Unitnya digunakan untuk pembelajaran Tatap Muka sedangkan Modul Dua ada dua Unit untuk pembelajaran mandiri (Unit 1 dan Unit 2), dan satu unit (Unit 3) untuk pembelajaran Tatap Muka.

Petunjuk, Tujuan Mempelajari Muatan Keterampilan Tata Boga dan Dimensi Profil Lulusan

Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini dirancang untuk siswa Kelas 6 Fase C Paket A pada semester ganjil dan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dalam bidang tata boga.

1. Struktur Modul:

- Modul ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu Modul 1 dan Modul 2.
- Setiap modul dibagi lagi menjadi tiga unit pembelajaran.
- **Modul 1: Mengembangkan Teknik Memasak (Merebus dan Menumis Sayuran)**
 - ◊ Unit 1: Pengenalan Dasar Teknik Memasak
 - ◊ Unit 2: Porsi dan Penyajian Makanan di Keluarga
 - ◊ Unit 3: Mengenal Teknik Olah Panas Basah dan Panas Kering
- **Modul 2: Teknik Olah Panas dan Teknik Olah Kering**
 - ◊ Unit 1: Mempraktikkan Teknik Panas Basah
 - ◊ Unit 2: Mempraktikkan Teknik Panas Kering
 - ◊ Unit 3: Penyajian dan Penataan Hidangan Makanan

2. Jenis Pembelajaran:

- Modul ini menggunakan dua jenis pembelajaran, yaitu Tatap Muka dan Mandiri.
- **Modul 1:** Seluruh unit pada Modul 1 dilaksanakan melalui pembelajaran Tatap Muka.
- **Modul 2:**
 - ◊ Unit 1: Mempraktikkan Teknik Panas Basah
 - ◊ Unit 2: Mempraktikkan Teknik Panas Kering
 - ◊ Unit 3: Penyajian dan Penataan Hidangan Makanan

3. Petunjuk Umum Penggunaan:

- a. Pelajari setiap unit secara berurutan untuk memastikan pemahaman yang berkembang secara sistematis dan terstruktur.
- b. Perhatikan jenis pembelajaran yang diterapkan pada setiap unit (Tatap Muka atau Mandiri) agar dapat menyesuaikan diri dengan metode yang diterapkan.
- c. Untuk unit pembelajaran mandiri, pastikan ada pendampingan dari orang tua atau anggota keluarga yang lebih dewasa, terutama saat melakukan praktik memasak.
- d. Ikuti setiap kegiatan dan instruksi yang ada di dalam modul dengan cermat agar bisa mendapatkan hasil yang optimal.
- e. Kerjakan semua tugas dan asesmen yang diberikan untuk mengukur pemahaman Anda tentang materi tata boga.
- f. Gunakan video pendukung dan materi lainnya yang direkomendasikan untuk memperdalam pemahaman Anda.
- g. Selalu perhatikan aspek keselamatan dan kesehatan kerja saat melakukan praktik memasak untuk menghindari risiko kecelakaan.
- h. Murid akan dinyatakan lulus dalam pembelajaran muatan keterampilan Tata Boga apabila disetiap akhir pembelajaran Unit mendapatkan nilai minimal sebesar 75. Apabila tidak mendapatkan nilai tersebut maka pengajar akan melakukan remedial sampai murid dinyatakan lulus.

Tujuan Mempelajari Modul

1. Murid

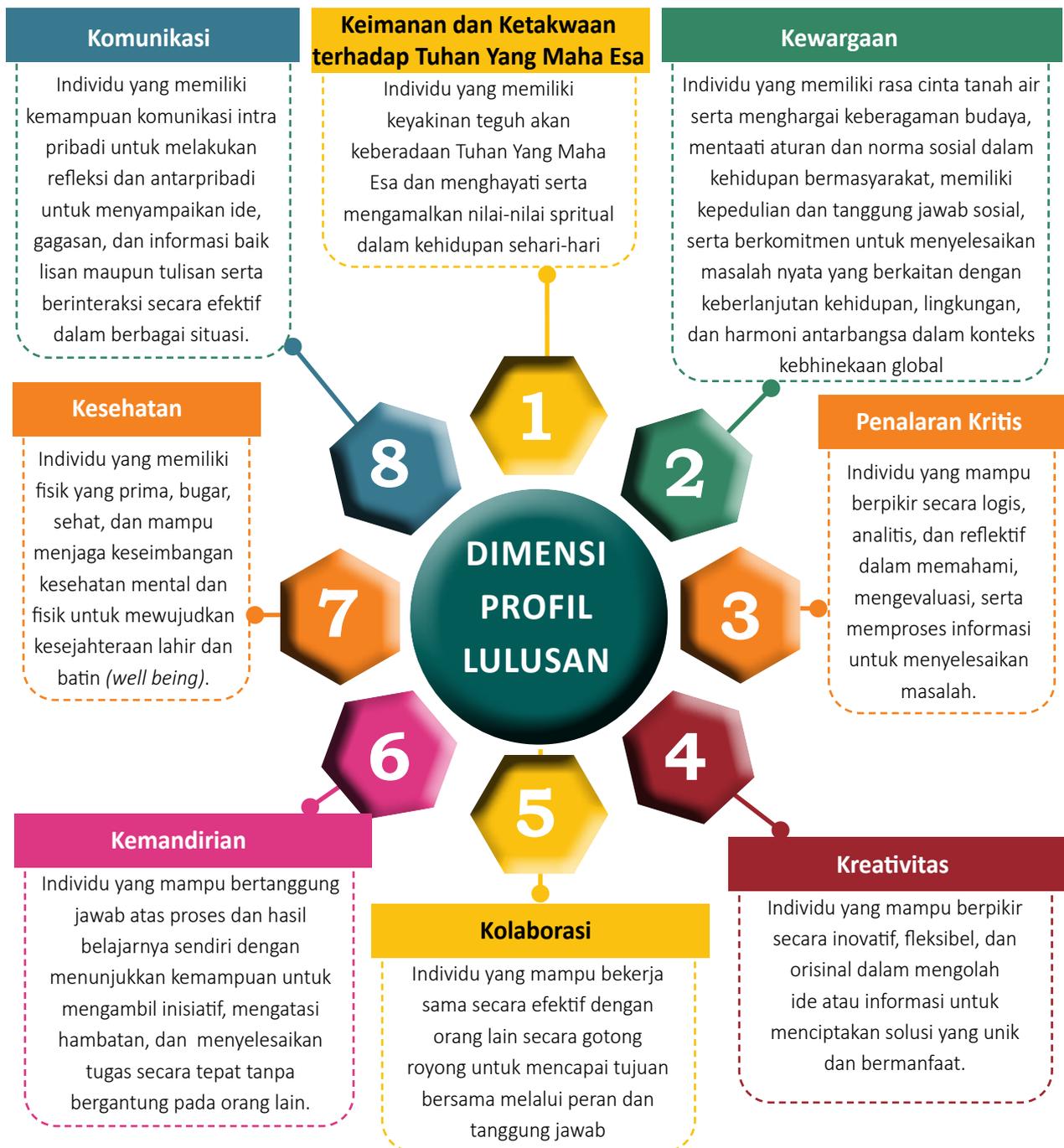
- a. Memahami konsep dasar kuliner dan keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Murid diharapkan dapat menjelaskan pentingnya bahan makanan seperti sayuran dan kandungan gizinya, mengenal berbagai teknik dasar memasak (seperti merebus, menumis, mengukus, memanggang), serta memahami dan menerapkan prinsip-prinsip K3 di dapur.
- b. Mengembangkan keterampilan praktik memasak. Murid diharapkan mampu mempraktikkan dan menerapkan teknik memasak panas basah dan panas kering untuk keperluan diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari, serta mampu mengamati dan membandingkan perubahan warna, tekstur, dan aroma bahan makanan selama proses pengolahan.
- c. Menguasai prinsip penyajian, porsi, dan evaluasi makanan. Murid diharapkan dapat menerapkan penyajian porsi makanan standar dalam keluarga dengan memperhatikan aspek kerapian dan kebersihan. Selain itu, murid juga diharapkan mampu mengevaluasi hidangan berdasarkan tekstur, dan penampilan, serta merefleksikan proses pembelajaran dan pentingnya keamanan pangan.

2. Pengajar

- a. Menyampaikan pengetahuan dan keterampilan kuliner komprehensif. Pengajar diharapkan mampu mengajarkan secara efektif materi-materi dalam modul, seperti mengenalkan bahan makanan inti (sayur), mengenalkan beberapa bumbu dasar, bumbu aromatik, dan bumbu rempah serta beragam teknik memasak, standar porsi, prinsip penyajian makanan, hingga aspek kebersihan dan keselamatan di dapur.

- b. Menciptakan proses pembelajaran yang kontekstual dan interaktif. Pengajar diharapkan dapat memfasilitasi pembelajaran melalui pendekatan kontekstual yang mengaitkan materi dengan pengalaman peserta didik. Ini termasuk mengelola diskusi kelas, memanfaatkan video pembelajaran, dan memandu kegiatan praktik yang menarik.
- c. Membimbing murid dalam praktik kuliner yang aman, higienis, dan reflektif. Pengajar diharapkan dapat membimbing murid dalam setiap kegiatan praktik memasak dengan menekankan pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja serta kebersihan pangan. Pengajar juga diharapkan mendorong murid untuk melakukan refleksi atas proses dan hasil belajar mereka untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan.

Dimensi Profil Lulusan



Gambaran Umum Muatan Keterampilan Tata Boga

- 01** **Bagian 1** Pengantar Muatan Keterampilan Tata Boga
- 02** **Bagian 2** Petunjuk Penggunaan Muatan Keterampilan Tata Boga
- 03** **Bagian 3** Tujuan Mempelajari Muatan Keterampilan Tata Boga
- 04** **Bagian 4** Substansi Bahan Ajar: 2 Modul, 6 Unit

Modul	Unit	Kegiatan	Asesmen
Modul 1 Mengembangkan Teknik Memasak	Unit 1 Pengenalan Dasar Teknik Memasak Unit 2 Porsi dan Penyajian Makanan di Keluarga Unit 3 Mengenal Teknik Memasak Panas Basah dan Memasak Panas Kering	Modul 2 Teknik Memasak Panas Basah dan Panas Kering	Unit 1 Mempraktikkan Teknik Memasak Panas Basah Unit 2 Mempraktikkan Teknik Memasak Panas Kering Unit 3 Penyajian dan Penataan Hidangan Makanan

MODUL 1

Mengembangkan Teknik Memasak

Pengenalan Dasar Teknik Memasak

A. Dimensi Profil Lulusan

Kreativitas	√
Penalaran Kritis	√
Kesehatan	√

B. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan dengan internal satuan pendidikan, seperti: murid, pengajar lintas mata pelajaran, petugas UKS/PMR, dan petugas kantin. Sedangkan kemitraan dengan eksternal satuan pendidikan, seperti: Orang Tua / Wali Murid, Ahli Gizi, dan Pedagang.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari Unit 1 tentang **“Pengenalan Dasar Teknik Memasak”** kalian diharapkan dapat :

1. Menjelaskan pentingnya pengetahuan bahan makanan sederhana, bumbu makanan, dan manfaat kandungan gizi yang terkandung didalamnya.
2. Mengenal teknik dasar memasak beserta contohnya untuk keperluan diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari dengan memperhatikan keselamatan dan kesehatan kerja (K3).

Halo teman-teman! Tahukah kalian bahwa sayuran itu seperti pahlawan super untuk tubuh kita? Mereka punya kekuatan luar biasa untuk menjaga kita tetap sehat dan kuat. Bayangkan tubuh kita seperti sebuah kerajaan, dan sayuran adalah para penjaga yang melindungi kerajaan dari berbagai macam penyakit.

1. Mengapa Sayuran Sangat Penting?

- **Sumber Nutrisi Penting**
Sayuran kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Ibaratnya, vitamin dan mineral adalah bahan bakar dan suku cadang untuk mesin tubuh kita.
- **Melindungi dari Penyakit**
Kandungan antioksidan dalam sayuran membantu melawan radikal bebas yang bisa merusak sel-sel tubuh dan menyebabkan berbagai penyakit. Mereka seperti perisai yang melindungi tubuh kita.
- **Pencernaan Lancar**
Serat dalam sayuran membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit. Serat ini seperti sapu yang membersihkan usus kita.
- **Menjaga Berat Badan Ideal**
Sayuran umumnya rendah kalori dan tinggi serat, sehingga membuat kita merasa kenyang lebih lama dan membantu menjaga berat badan yang sehat.

2. Berkenalan dengan Nutrisi dalam Sayuran

- **Vitamin**
Ada banyak jenis vitamin dalam sayuran, seperti Vitamin A (baik untuk mata), Vitamin C (meningkatkan daya tahan tubuh), Vitamin K (penting untuk pembekuan darah), dan Vitamin B (berperan dalam metabolisme energi).
- **Mineral**
Sayuran juga mengandung mineral penting seperti Kalsium (untuk tulang dan gigi kuat), Zat Besi (mencegah anemia), Kalium (menjaga tekanan darah), dan Magnesium (penting untuk fungsi otot dan saraf).
- **Serat**
Serat adalah bagian tumbuhan yang tidak bisa dicerna oleh tubuh, tetapi sangat penting untuk kesehatan pencernaan.
- **Antioksidan**
Senyawa ini melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

3. Contoh Manfaat Gizi dari Berbagai Jenis Sayuran

Tabel 1. Contoh Manfaat Gizi dari Berbagai Jenis Sayuran

Kelompok Warna	Contoh Sayuran	Nutrisi	Manfaat Kesehatan
Merah	Tomat, Paprika Merah, Bit, Lobak Merah, Kubis Merah, Kentang Merah	Likopen (Provitamin A), Antosianin, Vitamin C, Folat, Kalium, Serat	Kesehatan Jantung (Kolesterol, TD), Pencegahan Kanker (Prostat), Kesehatan Kulit (Proteksi UV), Antioksidan, Anti-inflamasi, Imunitas
Oranye & Kuning	Wortel, Jagung, Kentang Kuning	Beta-karoten (Provitamin A), Lutein, Zeaxanthin, Vitamin C, Kalium, Folat, Serat	Kesehatan Mata (AMD, Katarak), Fungsi Imun, Kesehatan Kulit, Antioksidan, Pencegahan Penyakit Kronis (Jantung, Kanker), Kesehatan Pencernaan
Hijau	Bayam, Brokoli, Kangkung, Sawi, Kubis, Selada, Asparagus, Daun Singkong	Vitamin K, Folat, Vitamin C, Vitamin A (Beta-karoten), Zat Besi, Kalsium, Magnesium, Kalium, Serat, Lutein	Kesehatan Jantung (TD, Kolesterol), Pencegahan Kanker (terutama <i>Cruciferous</i>), Kesehatan Tulang, Kesehatan Mata, Kesehatan Darah (Anemia), Kehamilan, Detoksifikasi, Pencernaan
Ungu atau Biru	Terong Ungu, Kubis Ungu	Antosianin, Vitamin C, Serat, Mangan, Kalium, Vitamin B6	Kesehatan Otak (Kognisi, Memori), Kesehatan Jantung (Pembuluh Darah, Kolesterol), Anti-penuaan, Antioksidan Kuat, Pencegahan Kanker, Anti-inflamasi
Putih atau Coklat	Kembang Kol, Jamur, Lobak Putih, Tauge, Kentang	Flavonoid (Quercetin, Kaempferol), Senyawa Sulfur, Kalium, Serat	Kesehatan Jantung (Kolesterol, TD), Meningkatkan Imunitas, Potensi Anti-kanker, Anti-bakteri & Anti-virus, Kesehatan Tulang, Anti-inflamasi

4. Penugasan pada murid

Setelah kita mengetahui manfaat gizi jenis sayuran bagi kesehatan dari tabel tersebut, maka untuk lebih mendalaminya kita akan menyaksikan video tentang “Manfaat Sayuran untuk Anak” <https://www.youtube.com/watch?v=EsujyJsTB5I> (Ganti dengan link yang sesuai). Berdasarkan video tersebut, buatlah kesimpulan minimal dalam 2 kalimat.

Sekarang kita sudah tahu betapa hebatnya sayuran. Selanjutnya, kita akan belajar tentang tips mudah menikmati sayuran yang kita sukai dalam kehidupan sehari-hari.

- a. Sarapan sehat dengan sayur. Tambahkan irisan tomat, timun, atau selada pada roti lapis atau nasi gorengmu.



- b. Makan siang penuh warna. Pilih menu makan siang yang ada sayurnya, seperti sayur sop, tumis kangkung, atau pecel.

- c. Camilan sehat. Jadikan potongan wortel, timun, atau tomat sebagai camilan di antara waktu makan.

- d. Makan malam bergizi. Pastikan ada satu jenis sayuran dalam menu makan malammu, misalnya sayur bayam, capcay, atau salad.



- e. Jus buah dan sayur. Kombinasikan buah dan sayuran menjadi jus yang segar dan menyehatkan. Contohnya jus wortel dan jeruk, atau jus bayam dan apel.



- f. Libatkan diri saat memasak: Bantu orang tuamu menyiapkan sayuran saat memasak. Ini akan membuatmu lebih tertarik untuk mencobanya.

Selanjutnya, murid diminta untuk membuat perencanaan “Menu Makan Siang Sehat” yang di dalamnya terdapat hidangan sayuran perencanaannya dapat dibuat dalam bentuk gambar atau dalam bentuk tulisan dengan menuliskan bahan-bahannya. Jangan lupa juga tuliskan penjelasan dari kandungan gizi yang ada dalam menu tersebut. Berikut ini Tabel LKM dalam membuat perencanaan “Menu Makan Siang Sehat”:

Tabel 2. LKM Membuat Perencanaan “Menu Makan Siang Sehatku”

Nama: Kelas:		
Tugas: Ayo jadi ahli gizi! Rancanglah satu menu makan siang yang sehat.		
Syarat: 1. Harus ada makanan pokok, lauk pauk, dan wajib ada sayuran. 2. Kamu boleh memilih untuk menggambar menunya atau menuliskan nama masakan beserta bahan-bahannya. 3. Jelaskan gizi dan manfaat dari makanan yang kamu pilih.		
Langkah 1: Rencanakan Menu Pilih salah satu cara di bawah ini untuk menunjukkan hasil rencanamu		
Pilihan A: Gambar Menu <i>(Gambarkan menu makan siang sehatmu di dalam kotak ini. Jangan lupa diwarnai ya!)</i>		
Pilihan B: Tulis Menu <i>(Tuliskan nama masakan dan bahan-bahan utamanya di sini)</i>		
Nama Masakan (pokok): Bahan-bahannya:	Nama Masakan (lauk pauk): Bahan-bahannya:	Nama Masakan (sayuran): Bahan-bahannya:
Langkah 2: Jelaskan Kandungan Gizinya Tuliskan makanan dari menu dan jelaskan kandungan gizi serta manfaatnya bagi tubuh		
Nama Makanan	Kandungan Gizi	Manfaat untuk Tubuh
Pokok:
Lauk pauk:
Sayuran:

Setelah mempelajari tentang pentingnya sayuran, coba jawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam tabel berikut:

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sebutkan tiga alasan mengapa sayuran penting untuk tubuh kita!	a. b. c.
2.	Tuliskan dua jenis sayuran berwarna hijau dan sebutkan manfaat gizinya!	a. (manfaat:) b. (manfaat:)
3.	Apakah kamu sudah cukup sering makan sayur? Saya sering makan sayuran	a. Ya: sebutkan jenis sayurnya? b. Tidak: mengapa?
4.	Setelah belajar materi ini, apa rencana kamu untuk meningkatkan konsumsi sayuran dalam makanan sehari-hari? Berikan contoh konkret atau nyata! Saya telah paham tentang sayuran dan gizinya	a. Ya: contohnya apa? b. Tidak:

Rubrik (kriteria ketercapaian TP)

No	Nama	Perlu Bimbingan (skor 0 – 50)	Cakap (skor 51 – 80)	Mahir (Skor 81 – 100)
1.	Murid A			95
2.	Murid B		79	
3.	Murid C			82
4.	Dst....			

Keterangan:

– Perlu Bimbingan:

Peserta didik hanya dapat menyebutkan satu alasan manfaat sayur untuk tubuh, belum dapat menyebutkan jenis sayuran warna hijau pada aplikasi manfaat sayuran dalam kehidupan sehari-hari, dan belum dapat menyebutkan kandungan gizi yang ada didalam sayuran.

– Cakap:

Peserta didik dapat menyebutkan dua alasan manfaat sayur untuk tubuh, dapat menyebutkan dua jenis sayuran warna hijau, kandungan gizi, dan manfaat sayuran dalam kehidupan sehari-hari.

– Mahir:

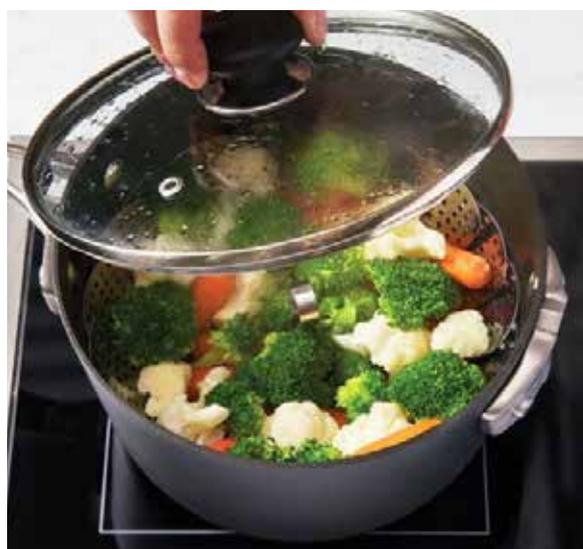
Peserta didik dapat menyebutkan lebih dari dua alasan manfaat sayur untuk tubuh, dapat menyebutkan lebih dari dua jenis sayuran warna hijau, kandungan gizi, dan manfaat sayuran dalam kehidupan sehari-hari.

Teman-teman, setelah kita mempelajari Sayuran dan Manfaat Gizinya pada kegiatan pertama, maka di kegiatan selanjutnya kita akan mempelajari Teknik Dasar Memasak dan mempelajari pentingnya perhatian pada K3 dalam memasak.

Teknis dasar memasak dibagi ke dalam empat cara, yaitu: merebus (*boiling*), menggoreng (*frying*), menumis (*sauteing*), dan mengukus (*steaming*). Untuk mengetahui lebih jelas, maka kita dapat mempelajari penjelasan di bawah ini:

1. Merebus (*Boiling*)

Merebus artinya memasak makanan ke dalam air atau cairan lain, misalnya air kaldu atau santan yang mendidih. Nah, air yang panas mendidih inilah yang membuat makanan kita jadi matang dan terasa lebih lembut. Biasanya, kalau merebus, kita pakai alat seperti panci, kompor, sendok kayu atau spatula untuk mengaduk. Banyak lho makanan yang enak kalau direbus, contohnya telur rebus, sayur-sayuran seperti wortel, kentang, dan brokoli, atau jagung rebus.



2. Menggoreng (*Frying*)

Menggoreng artinya memasak bahan makanan menggunakan minyak panas. Misalnya, kalau kita mau buat telur ceplok, perkedel, ikan goreng dan ayam goreng. Pada saat menggoreng sebaiknya kita didampingi oleh orang tua atau anggota keluarga di rumah ya.



3. Menumis (*Sauteing*)

Menumis artinya memasak cepat dengan menggunakan sedikit minyak dengan api yang cenderung besar. Bahan makanannya kita potong-potong sesuai kebutuhan, kemudian pada saat memasak harus sering diaduk-aduk agar tidak cepat gosong dan matangnya



merata. Sebagai contoh, sewaktu orang tua kita memasak kangkung atau buncis, biasanya menggunakan teknik menumis. Atau waktu kita mau bikin nasi goreng, bumbunya dimasak dulu sebentar sambil diaduk-aduk hingga harum, itu juga menumis.

4. Mengukus (*Steaming*)

Mengukus adalah cara memasak makanan dengan menggunakan uap air panas. Begini caranya:

- a. Kita merebus air di dalam panci hingga mendidih dan mengeluarkan banyak uap.
- b. Makanan yang akan dimasak kita letakkan di dalam sebuah wadah khusus yang memiliki lubang-lubang di bawahnya. Wadah ini disebut kukusan atau dandang.
- c. Kukusan itu kemudian diletakkan di atas air yang mendidih tadi. Penting untuk diingat, makanannya tidak boleh menyentuh air secara langsung, ya! Makanan akan matang karena terkena uap panas dari air mendidih.



Dengan cara mengukus, makanan bisa menjadi lebih empuk. Banyak makanan enak yang bisa dibuat dengan cara dikukus, misalnya bolu kukus, siomay, dimsum, atau saat kita ingin memasak sayuran seperti brokoli dan wortel agar tetap terjaga gizinya.

Teman-teman, biar kita lebih gampang mengingat dan memahami semua cara memasak tadi, kita bisa lho membuat sebuah tabel di papan tulis atau di catatan kita. Tabel itu seperti kotak-kotak yang isinya ringkasan penting tentang setiap cara memasak. Dengan melihat tabel, kita jadi lebih mudah tahu apa saja bedanya merebus, menggoreng, menumis, dan mengukus. Jadi, belajarnya lebih seru dan gampang diingat!

Tabel 3. Teknik Dasar Memasak Sederhana

Nama Teknik	Alat	Bahan	Definisi Singkat	Contoh Makanan
Merebus	Panci / <i>rice cooker</i>	Air, kaldu, santan, susu, sayuran, daging, dll	Memasak hingga terendam	Telur rebus, Sayuran rebus (wortel), Mie instan
Menggoreng	Wajan	Minyak goreng, ikan, daging dll	Memasak dengan minyak panas	Ayam goreng, ikan goreng
Menumis	Wajan	Minyak goreng, sayuran, dll	Memasak cepat dengan sedikit minyak, api agak besar	Tumis kangkung
Mengukus	Panci Kukus / <i>rice cooker</i>	Air, ikan, sayuran, dll	Memasak dengan uap air panas, tidak kena air	Bolu kukus, Siomay, Sayuran kukus (brokoli)

Setelah ini, kita akan belajar bersama tentang hal-hal penting agar kita tetap aman dan sehat saat berada di dapur. Ibu atau Bapak Pengajar akan menjelaskan aturan-aturan dasar keselamatan di dapur, ya!

1. Kenapa kita harus selalu hati-hati dan menjaga kebersihan di dapur? Itu penting sekali, *Iho!* Dengan menjaga keamanan dan kebersihan di dapur, kita bisa menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Misalnya, kita jadi tidak mudah tergores pisau atau kena panas dari kompor atau panci. Selain itu, kalau makanan kita bersih, kita juga tidak akan gampang sakit perut dan makanan yang kita buat tidak mudah basi. Jadi, dengan mengikuti aturan K3 di dapur, kegiatan memasak di dapur menjadi lebih menyenangkan dan kita dapat memasak dengan aman. terhindar dari bahaya.
2. Nah, ada beberapa aturan penting yang harus selalu kita ingat dan lakukan saat kita berada di dapur. apa saja sih aturan penting saat kita di dapur! :
 - a. Kebersihan Diri
 - Selalu mencuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah memasak atau saat memegang makanan
 - Mengikat rambut yang panjang agar tidak mengganggu atau jatuh ke makanan
 - Menggunakan celemek jika tersedia untuk menjaga kebersihan pakaian dan makanan.
 - Memakai masker, agar saat kita memasak makanan kita tidak terkontaminasi oleh cipratan sewaktu kita mengobrol dengan orang lain.
 - b. Penggunaan Alat yang Aman
 - Kompor dan Api:
 - Menggunakan kompor hanya dengan pengawasan orang dewasa
 - Memahami cara menyalakan dan mematikan kompor dengan benar
 - Tidak pernah meninggalkan kompor yang menyala tanpa pengawasan
 - Menjaga jarak aman dari api atau panas
 - Selalu mengarahkan gagang panci atau wajan ke arah dalam kompor, bukan menjulur keluar, untuk menghindari tersenggol.
 - Pisau dan Alat Tajam:
 - Menggunakan pisau dan alat tajam lainnya dengan sangat hati-hati dan selalu menggunakan talenan sebagai alas potong
 - Tidak berlari atau bermain saat memegang alat tajam
 - Menyimpan alat tajam di tempat yang aman dan tidak mudah dijangkau anak kecil setelah digunakan.
 - Peralatan Listrik:
 - Menggunakan peralatan listrik (blender, mixer, dll.) hanya dengan pengawasan orang dewasa
 - Menjauhkan peralatan listrik dari air dan tidak menyentuhnya dengan

tangan basah untuk menghindari sengatan listrik

– Tidak mencolokkan terlalu banyak alat pada satu stop kontak.

▪ Peralatan Panas

- Selalu menggunakan pelindung tangan seperti lap tebal atau cempal saat memegang panci, wajan, atau loyang yang panas
- Berhati-hati terhadap uap panas saat membuka tutup panci atau kukusan
- Waspada terhadap cipratan minyak panas saat menggoreng.

c. Kebersihan Area Dapur

- Segera membersihkan tumpahan makanan atau minuman di lantai agar tidak licin dan menyebabkan terpeleset
- Membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan tempat sampah.
- Menjaga kebersihan dapur secara umum.

d. Pencegahan Bahaya Kebakaran

- Menjauhkan benda-benda yang mudah terbakar (kain lap, kertas, plastik) dari area kompor
- Mengetahui letak alat pemadam api ringan (APAR) jika ada di rumah atau sekolah dan cara memberitahu orang dewasa jika terjadi bahaya.



3. Biar kita semua jadi makin jago mengingat aturan aman di dapur, ada cara seru nih! Kita bisa bikin semacam “Lembar Ceklis K3 saat di dapur”.

Daftar ini isinya poin-poin penting supaya kita aman di dapur. Bentuknya bisa seperti daftar centang yang simpel, atau bisa juga kita buat jadi poster keren untuk ditempel sebagai pengingat. Jadi, setiap mau ke dapur, kita bisa lihat lagi daftarnya biar selalu ingat apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Ini juga berguna lho kalau kita mau bantu-bantu Ibu, Ayah atau anggota keluarga lainnya saat memasak di rumah!

Tabel 4. Lembar Ceklis K3 Saat di Dapur

Aturan Keamanan (K3) di Dapur	Sudah Dilakukan? (Ya atau Tidak)	Mengapa Penting?
Cuci tangan sebelum & sesudah masak?		Mencegah kuman masuk ke makanan.
Memakai masker hidung selama beraktivitas di dapur		Menjaga kebersihan dan kesehatan dari bakteri atau kuman yang berasal tubuh manusia
Minta izin & diawasi orang dewasa saat pakai kompor atau alat tajam?		Agar lebih aman dan ada yang membantu.
Arahkan gagang panci ke dalam kompor?		Agar tidak mudah tersenggol & tumpah.
Hati-hati saat dekat api atau benda panas?		Mencegah luka bakar.
Gunakan lap atau cempal saat pegang panci panas?		Agar tangan tidak kepanasan atau terbakar.
Gunakan pisau dengan hati-hati di atas talenan?		Mencegah jari teriris.
Jauhkan alat listrik dari air?		Mencegah tersengat listrik (kesetrum).
Bersihkan tumpahan di lantai segera?		Agar lantai tidak licin & tidak terpeleset.
Jauhkan benda mudah terbakar dari kompor?		Mencegah kebakaran.
Beritahu orang dewasa jika ada bahaya (bau gas, api kecil)?		Agar segera mendapat bantuan.
Membersihkan peralatan memasak, membersihkan dapur dan membuang sampah pada tempatnya		

4. Pemutaran Video Pendek

- a. Sekarang, yuk kita nonton video seru! Ada satu atau dua video pendek, masing-masing hanya sekitar 2 sampai 3 menit. Di video ini, kita akan lihat contoh cara memasak yang benar. Yang paling penting, videonya akan menunjukkan bagaimana cara memasak yang aman untuk kita. Perhatikan baik-baik ya, karena videonya akan fokus pada:
 - Cara aman merebus sayuran (misalnya, memasukkan bahan perlahan ke air mendidih, menggunakan saringan saat mengangkat). <https://www.youtube.com/watch?v=aw2fS4qwPK0>
 - Cara aman menumis (misalnya, memastikan minyak tidak terlalu panas sebelum memasukkan bahan, cara mengaduk yang benar). <https://www.youtube.com/watch?v=TNE59ewMF2U>
 - Cara aman menggoreng telur (misalnya, menggunakan api sedang, cara memecahkan telur agar tidak terciprat). <https://www.youtube.com/watch?v=9yej6ZZNz14>
 - Cara aman mengukus (misalnya, cara membuka tutup kukusan agar uap panas tidak mengenai wajah). <https://www.youtube.com/watch?v=64FVfOrdetY>
- b. Teman-teman, kalau kita mau memilih video, ada hal-hal penting yang harus jadi pegangan kita. Ini penting sekali, lho!
 - Videonya harus menggunakan Bahasa Indonesia ya, biar kita semua jadi gampang mengerti apa yang dijelaskan. Terus, gambar atau tampilan di videonya harus jelas, tidak buram, dan gerakannya tidak terlalu cepat. Ini penting supaya kita bisa melihat dan mengikuti semua langkah-langkahnya dengan baik.
 - Video yang kita tonton di kelas itu pasti sudah dicek dan dipilih baik-baik dulu sama Bapak atau Ibu pengajar.
 - Meskipun di internet seperti YouTube ada banyak sekali video, tidak semuanya itu langsung cocok dengan apa yang sedang kita pelajari di sekolah. Kadang, video itu mungkin kurang pas dengan kebutuhan belajar kita.
 - Oleh karena itu, yang sangat penting dari kegiatan pembelajaran kali ini adalah kita jadi benar-benar mengerti dan ingat cara melakukan setiap langkahnya dengan aman. Jadi, tujuan utamanya bukan hanya sekedar meniru contoh atau mengikuti langkah-langkah di resep saja, tapi kita harus paham mengapa cara aman itu penting dilakukan.

5. Pengamatan Memasak

Bagi kalian yang terkendala gadget dan/atau paket internet, maka kalian diminta untuk melakukan pengamatan pada orang tua atau keluarga lainnya seperti tetangga yang sedang memasak. Berikut ini Tabel LKM untuk pengamatan tahapan memasak yang bersih dan aman.

Tabel 5. LKM tentang Pengamatan Makanan

Nama:

Kelas:

Tanggal Pengamatan:

Lokasi Memasak:

Tujuan:
 mengamati proses memasak di dapur atau tempat lain yang relevan untuk memasak. Perhatikan dan periksa apakah setiap tahapan memasak sudah dilakukan dengan bersih dan aman. Beri tanda centang (✓) pada setiap kegiatan baik yang kamu lihat!

Tabel Kebersihan dan Keamanan Dapur

Tahapan	Aktivitas Bersih dan Aman yang Harus Diperhatikan	Ada? (✓)
Sebelum Memasak	a. Mencuci tangan pakai sabun sebelum menyentuh bahan makanan.	
	b. Memakai celemek (apron) agar baju tetap bersih.	
	c. Mencuci bahan makanan (seperti sayur dan buah) dengan air mengalir.	
	d. Mencuci bahan makanan (seperti sayur dan buah) dengan air mengalir.	
Saat Memasak	a. Menggunakan pisau dengan hati-hati dan didampingi orang dewasa.	
	b. Menjaga jarak aman dari kompor atau panci yang panas.	
	c. Menggunakan sendok/alat yang berbeda untuk mencicipi masakan (tidak langsung dari sendok masak).	
	d. Segera membersihkan jika ada makanan atau air yang tumpah di lantai agar tidak licin.	
	e. Meminta bantuan orang dewasa untuk menyalakan atau mematikan kompor.	
Setelah Memasak	a. Mematikan kompor dengan benar setelah selesai memasak.	
	b. Meletakkan panci atau alat panas di tempat yang aman.	
	c. Mencuci semua piring dan alat masak yang kotor dengan sabun	
	d. Membersihkan meja dapur dan area memasak dari sisa makanan	
	e. Membuang sampah pada tempatnya.	

6. Diskusi Kelas

Nah, teman-teman, setelah Bapak atau Ibu Pengajar selesai menjelaskan dan kita semua sudah nonton videonya atau sudah mengamati orang tua /tetangga kita saat memasak, sekarang waktunya kita tanya jawab, ya!

- Apa perbedaan utama antara merebus dan mengukus?
- Mengapa kita harus selalu mencuci tangan sebelum mulai memasak?
- Jika ada air atau minyak tumpah di lantai dapur, apa yang harus kita lakukan pertama kali dan mengapa?.

Asesmen Sumatif

Setelah melakukan diskusi kelas, teman-teman akan melakukan asesmen sumatif. Jawablah pertanyaan yang ada pada Tabel di bawah ini:

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apa satu hal yang baru atau paling menarik yang kamu pelajari tentang memasak?	35
2.	Menurut kamu, mengapa sangat penting untuk selalu berhati-hati dan menjaga keamanan saat berada di dapur?	35
3.	Dari empat teknik dasar memasak, mana yang paling ingin kamu coba?	30
Total Skor			100

Rubrik Penilaian Sumatif

No	Nama	Perlu Bimbingan (skor 0 – 50)	Cakap (skor 51 – 80)	Mahir (Skor 81 – 100)
1.	Murid A			95
2.	Murid B		79	
3.	Murid C			82
4.	Dst....			

Keterangan:

– **Perlu Bimbingan:**

Belum bisa menjelaskan hal baru atau menarik dalam mempelajari memasak, belum bisa memberikan alasan yang benar mengenai pentingnya keamanan dan kehati-hatian di dapur, serta belum ada keinginan untuk menerapkan teknik dasar memasak di keluarga.

– **Cakap:**

Bisa menjelaskan hal baru atau menarik dalam mempelajari memasak, bisa memberikan dua alasan yang benar terhadap pentingnya keamanan dan kehati-hatian di dapur, serta ada keinginan untuk menerapkan satu teknik dasar memasak di keluarga.

– **Mahir:**

Bisa menjelaskan hal baru atau menarik dalam mempelajari memasak, bisa memberikan minimal tiga alasan akan pentingnya keamanan dan kehati-hatian di dapur, serta ada keinginan untuk menerapkan dua teknik dasar memasak di keluarga.

Latihan Soal Modul 1 Unit 1

1. Soal Pilihan Ganda

Teknik memasak makanan dengan menggunakan uap air panas, dan makanan tidak menyentuh air secara langsung, disebut...

- A. Merebus (*Boiling*)
- B. Menggoreng (*Frying*)
- C. Menumis (*Sauteing*)
- D. Mengukus (*Steaming*)

2. Soal Pilihan Ganda Kompleks

Berdasarkan prinsip Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di dapur, manakah dari pernyataan berikut yang benar? (Jawaban bisa lebih dari satu)

- A. Mengarahkan gagang panci ke arah luar kompor agar mudah dijangkau.
- B. Selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah memasak.
- C. Membersihkan tumpahan di lantai dengan segera untuk menghindari terpeleset.
- D. Menggunakan satu talenan yang sama untuk memotong daging mentah dan sayuran matang secara bergantian.

3. Soal Menjodohkan

Jodohkan teknik memasak di kolom A dengan contoh makanan yang paling sesuai di kolom B.

Kolom A (Teknik Memasak)	Kolom B (Contoh Makanan)
1. Merebus	A. Tumis kangkung
2. Menggoreng	B. Siomay
3. Menumis	C. Telur rebus
4. Mengukus	D. Ayam goreng
	E. Sate ayam

4. Soal Isian Jawaban Singkat

Memasak bahan makanan dengan cepat menggunakan sedikit minyak dan api yang cenderung besar sambil terus diaduk agar tidak gosong disebut...

5. Soal Essay/Uraian

Jelaskan perbedaan mendasar antara teknik merebus (*boiling*) dan mengukus (*steaming*). Menurut Anda, manakah teknik yang lebih baik untuk menjaga kandungan gizi pada sayuran? Berikan alasan untuk mendukung jawaban Anda!

Porsi dan Penyajian Makanan di Keluarga

A. Dimensi Profil Lulusan

Kreativitas	✓
Kesehatan	✓

B. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan dengan internal satuan pendidikan, seperti: murid, pengajar lintas mata pelajaran, petugas UKS/PMR, dan petugas kantin. Sedangkan kemitraan dengan eksternal satuan pendidikan, seperti: orang tua / wali murid, praktisi kuliner, dan ahli gizi.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul bab 2 tentang **“Porsi dan Penyajian Makanan di Keluarga”** kalian diharapkan dapat menerapkan penyajian porsi makanan standar di keluarga dengan memperhatikan kerapihan dan kebersihan penyajian makanan.

Sebelum membahas materi “Mengetahui Porsi Makan Sehat di Keluargaku”, kita coba mengingat kembali mengenai Piramida Gizi Seimbang. Ini adalah nama lain dari Tumpeng Gizi Seimbang, dimana istilah tersebut sebagai pedoman untuk pola makan sehat di Indonesia.

Istilah Tumpeng Gizi Seimbang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan untuk membantu masyarakat memahami dan menerapkan pola makan yang mengandung asupan gizi yang seimbang dan mencukupi untuk menjaga kesehatan dan mencegah masalah kesehatan terkait nutrisi. Terdapat 4 lapisan yang menyerupai segitiga piramida, masing-masing mewakili kelompok makanan tertentu yang harus dikonsumsi dalam proporsi yang tepat. Tiap lapisan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

Lapisan pertama mencakup makanan yang sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah terbatas karena kandungan kalori tinggi dan rendahnya kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh, contohnya kue manis, permen, cokelat, dan makanan yang mengandung banyak gula tambahan.

Lapisan Kedua merupakan lapisan yang sangat penting, karena mewakili sumber protein nabati dan hewani. Protein merupakan salah satu nutrisi esensial yang memiliki peran vital dalam tubuh. Protein berfungsi sebagai bahan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, kulit, rambut, kuku, enzim, hormon, dan komponen sel-sel tubuh lainnya. Contohnya daging dan ikan, telur, tahu dan tempe, kacang-kacangan dan biji-bijian serta susu.

Lapisan ketiga pada piramida gizi seimbang mewakili sumber karbohidrat kompleks. Karbohidrat merupakan salah satu nutrisi penting yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh manusia. Contohnya nasi, roti, mie, kentang dan sereal.



Gambar Ilustrasi Tumpeng Gizi Seimbang
Sumber: [penjelasan-piramida-gizi-seimbang-kemendes.go.id](#)

Lapisan keempat pada piramida gizi seimbang mewakili makanan yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral, terutama sayuran dan buah-buahan. Jenis makanan ini adalah sumber nutrisi yang sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia. Contohnya serat, vitamin, mineral, dan antioksidan.

Nah, setelah kita mengetahui tentang Tumpeng Gizi Seimbang, maka kita dapat mengambil pembelajaran bahwa tubuh kita juga sama membutuhkan gizi yang seimbang melalui porsi makanan yang seimbang atau makanan yang pas pula.

Teman-teman, apakah pernah dengar istilah 'porsi makan yang pas'? Nah, 'porsi makan yang pas' atau standar itu maksudnya adalah ukuran yang paling bagus untuk setiap jenis makanan yang sebaiknya kita makan setiap kali kita makan. Misalnya, seberapa banyak nasi, sayur, atau lauk yang baiknya kita ambil waktu sarapan, makan siang, atau makan malam.

Kenapa sih ukurannya harus pas? Soalnya, kalau porsi makan kita tepat, tubuh kita jadi dapat semua gizi penting secukupnya, jadi tidak kekurangan dan tidak juga kebanyakan. Hasilnya, badan kita bisa tetap sehat dan punya banyak tenaga untuk beraktivitas sepanjang hari!"

1. Mengapa Standar Porsi Makan Penting?

- **Mencegah Kekurangan Gizi**
Dengan makan sesuai porsi, tubuh kita mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh dan beraktivitas.
- **Mencegah Kelebihan Berat Badan**
Makan terlalu banyak bisa membuat berat badan kita naik dan menyebabkan masalah kesehatan.
- **Menjaga Kesehatan Pencernaan**
Porsi yang tepat membantu sistem pencernaan bekerja dengan baik.
- **Menghemat Makanan**
Dengan mengetahui porsi yang tepat, kita bisa membeli dan memasak makanan sesuai kebutuhan, sehingga tidak ada makanan yang terbuang.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Standar Porsi Makan

Standar porsi makan bisa berbeda-beda tergantung pada:

- **Usia**
Anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lansia memiliki kebutuhan porsi yang berbeda.
- **Jenis Kelamin**
Laki-laki dan perempuan umumnya memiliki kebutuhan kalori dan porsi yang sedikit berbeda.
- **Tingkat Aktivitas**
Orang yang aktif bergerak membutuhkan lebih banyak energi dan mungkin porsi makan yang lebih besar dibandingkan orang yang kurang aktif.

- **Kondisi Kesehatan**
Beberapa kondisi kesehatan tertentu mungkin memerlukan pengaturan porsi makan khusus.

Aktivitas 1. Mengamati Porsi Makan di Rumah

- a. Coba perhatikan porsi makan anggota keluargamu saat sarapan, makan siang, dan makan malam hari ini.
- b. Apakah porsi nasi, lauk pauk (seperti ayam, ikan, tahu, tempe), sayuran, dan buah yang diambil sudah sesuai?
- c. Diskusikan dengan orang tuamu atau anggota keluarga yang lain tentang porsi makan yang biasa diambil.

Aktivitas 2. Mengenal Standar Porsi Makanan

Berikut ini contoh perkiraan porsi makan yang pas untuk beberapa macam makanan yang biasa kita makan sehari-hari. Tapi, kalian perlu ingat ya, ukuran ini cuma perkiraan saja dan bisa jadi sedikit berbeda untuk setiap anak. Soalnya, kebutuhan makan kita itu tergantung umur dan juga seberapa banyak kita bergerak atau beraktivitas setiap harinya:

- a. Nasi, 1 centong nasi (sekitar 100-150 gram)



- b. Lauk Pauk (Sumber Protein):
- Ikan ukuran sedang: 1 potong
 - Ayam tanpa kulit: 1 potong ukuran sedang
 - Telur: 1 butir
 - Tahu atau Tempe: 2-3 potong ukuran sedang
- c. Sayuran, 1 mangkuk sedang sayur yang sudah dimasak
- d. Buah, 1 buah ukuran sedang (misalnya apel, jeruk, pisang) atau beberapa potong buah yang lebih kecil (misalnya anggur, stroberi)
- e. Susu atau Produk Olahan Susu, 1 gelas.

Aktivitas 3. Membuat Menu Makan Sehat dengan Porsi yang Tepat

- a. Yuk, coba kegiatan seru di rumah! Ajak Ayah, Ibu, Kakak, atau Adikmu untuk membuat rencana makanan bersama-sama untuk satu hari penuh. Jadi, kalian pikirkan mau makan apa saja untuk sarapan, makan siang, dan makan malam. Nah, saat merencanakan, jangan lupa ya untuk memperhatikan ukuran porsi yang pas, seperti yang sudah kita pelajari!
- b. Daftar makanan yang sudah kalian rencanakan tadi, sekarang ditulis ya. Setelah itu, coba kalian perkirakan dan tulis juga porsi atau takaran makanannya untuk setiap anggota keluarga di rumah, misalnya untuk Ayah berapa, Ibu berapa, begitu juga untuk Kakak dan Adik.



Contoh Menu dengan Perkiraan Porsi:

Waktu Makan	Menu	Porsi Ayah	Porsi Ibu	Porsi Kakak (11 tahun)	Porsi Kamu (6 tahun)	Porsi Adik (3 tahun)
Sarapan	Nasi Goreng Sayuran	1 ½ centong	1 centong	1 centong	¾ centong	½ centong
	Telur Ceplok	1 butir	1 butir	1 butir	½ butir	¼ butir
	Potongan Tomat	Secukupnya	Secukupnya	Secukupnya	Secukupnya	Secukupnya
Makan Siang	Nasi	1 ½ centong	1 centong	1 centong	¾ centong	½ centong
	Ikan Bakar	1 potong	1 potong	1 potong	½ potong	¼ potong
	Sayur Bayam Bening	1 mangkuk	1 mangkuk	¾ mangkuk	½ mangkuk	¼ mangkuk
	Buah Jeruk	1 buah	1 buah	1 buah	½ buah	¼ buah
Makan Malam	Nasi	1 centong	¾ centong	¾ centong	½ centong	¼ centong
	Ayam Semur	1 potong	1 potong	¾ potong	½ potong	¼ potong
	Tumis Wortel Buncis	¾ mangkuk	¾ mangkuk	½ mangkuk	¼ mangkuk	Sedikit
	Buah Pisang	1 buah	½ buah	½ buah	¼ buah	Sedikit

Asesmen Formatif

Hebat semuanya! Kita tadi sudah belajar banyak soal porsi makan yang pas dan juga sudah melakukan kegiatan-kegiatan seru. Nah, sekarang, biar makin paham, yuk kita coba jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini:

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apa hal baru yang kamu pelajari tentang standar porsi makanan hari ini?	15
2.	Mengapa penting bagi kita untuk makan dengan porsi yang sesuai?	15
3.	Apakah kamu melihat perbedaan antara porsi makanmu atau anggota keluargamu dengan standar porsi yang ideal? Jika ya, apa perbedaannya?	20
4.	Apa rencana kamu untuk membantu keluargamu menerapkan standar porsi makan yang lebih baik?	25
5.	Apa tantangan yang mungkin kamu hadapi dalam menerapkan standar porsi makan di keluarga? Bagaimana kamu akan mengatasi tantangan tersebut?	25
Total Skor			100

Rubrik Penilaian Formatif

No	Nama	Perlu Bimbingan (skor 0 – 50)	Cakap (skor 51 – 80)	Mahir (Skor 81 – 100)
1.	Murid A			95
2.	Murid B		79	
3.	Murid C			82
4.	Dst....			

Keterangan:

– Perlu Bimbingan:

Murid tidak mendapatkan hal baru, tidak dapat membedakan standar porsi makan, tidak memiliki rencana membantu keluarga, dan tidak memiliki tantangan tentang porsi makan di keluarga.

– Cakap:

Murid mendapatkan hal baru, dapat membedakan standar porsi makan, belum memiliki rencana membantu keluarga, dan memiliki tantangan tentang porsi makan di keluarga, tetapi hanya untuk pemahaman diri sendiri.

– Mahir:

Murid mendapatkan hal baru, dapat membedakan standar porsi makan, memiliki rencana membantu keluarga, dan memiliki tantangan tentang porsi makan di keluarga, serta mampu berkomunikasi dengan baik dan benar pada keluarga.

Link YouTube Materi Pendukung:

- Video tentang Porsi Makan Sehat untuk Anak

https://www.youtube.com/watch?v=EE_Uj0jD3Lw (Ini hanya contoh, cari video yang paling sesuai).

- Video tentang Isi Piringku (Pedoman Gizi Seimbang)

<https://www.youtube.com/watch?v=p4W-bvGvyfk> (Ini hanya contoh, cari video yang paling sesuai)

Bayangkan tubuh kita ini seperti *handphone* (HP) dan makanan yang kita makan adalah baterainya. Kalau kita memakai HP untuk main *game* yang berat atau nonton video tanpa henti, tentu baterainya akan cepat sekali habis dan perlu segera diisi ulang, kan?

Nah, sama seperti tubuh kita! Saat kita seharian berolahraga atau berlari-larian, tubuh kita menggunakan banyak sekali energi, seperti HP yang boros baterai. Sebaliknya, jika HP hanya tergeletak atau dipakai sesekali untuk mengirim pesan, baterainya pasti awet seharian. Begitu pula tubuh kita saat sedang santai di rumah sambil membaca buku, kita tidak butuh “baterai” atau porsi makanan sebanyak saat kita aktif bergerak. Jadi, porsi makan kita harus pas, seperti mengisi daya baterai HP sesuai dengan seberapa sering dan berat kita menggunakannya.

1. Mengapa standar porsi makanan penting?

a. Kesehatan

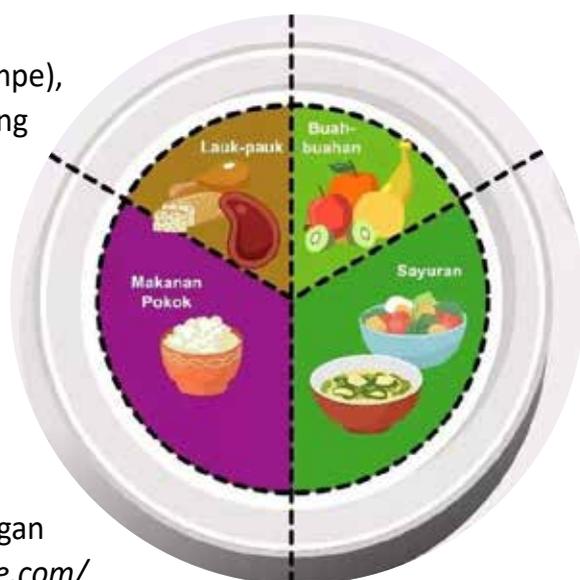
Makan dengan porsi yang tepat membantu menjaga berat badan ideal, mencegah penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Tubuh kita mendapatkan energi yang cukup untuk beraktivitas tanpa kelebihan yang bisa menumpuk menjadi lemak.

b. Kecukupan Nutrisi

Standar porsi memastikan kita mendapatkan semua jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang seimbang.

2. Contoh Sederhana Standar Porsi Makanan (untuk anak usia kalian)

- Nasi, sekepal tangan kalian.
- Lauk Pauk (Ayam atau Ikan atau Tahu atau Tempe), seukuran telapak tangan kalian atau satu potong sedang.
- Sayuran, satu mangkuk kecil atau segenggam tangan kalian.
- Buah, satu buah ukuran sedang (misalnya apel, jeruk) atau beberapa potong buah kecil (misalnya anggur).



Link YouTube untuk Pembelajaran Lebih Lanjut:

Video tentang Standar Porsi Makanan: Hubungan makanan dan kesehatan. <https://www.youtube.com/watch?v=a8DjzviTld4> (Ini hanya contoh, cari video yang paling sesuai).

Sekarang, mari kita lihat bagaimana standar porsi makanan berhubungan dengan kerapian dan kebersihan di rumah.

1. Hubungan dengan Kerapian

a. Mengurangi Makanan Terbuang

Jika kita mengambil makanan dengan porsi yang sesuai, kemungkinan besar kita akan menghabiskan semuanya. Ini berarti lebih sedikit sisa makanan yang terbuang. Sisa makanan yang tidak terbuang membuat dapur dan meja makan kita menjadi lebih bersih dan rapi.

Video tentang Tips Mengurangi Sisa atau Sampah Makanan

<https://www.youtube.com/watch?v=3CXFbKwPhfE> (Ini hanya contoh, cari video yang paling sesuai).

b. Penyimpanan Makanan Lebih Mudah

Ketika kita memasak atau membeli makanan dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan keluarga, penyimpanan makanan di kulkas atau lemari dapur menjadi lebih teratur dan tidak berlebihan.

c. Mengurangi Kekacauan Saat Makan

Dengan porsi yang tepat, kita lebih mudah mengatur makanan di piring dan menghindari makanan tumpah atau berceceran saat makan.

Contoh:

Bayangkan jika setiap anggota keluarga mengambil nasi satu piring penuh tanpa memperkirakan kemampuannya untuk menghabiskan. Pasti akan banyak nasi sisa di piring. Sisa nasi ini harus dibuang, membuat tempat sampah cepat penuh dan bisa menimbulkan bau tidak sedap. Jika semua orang mengambil nasi sesuai porsinya, sisa makanan akan lebih sedikit dan dapur tetap bersih dan rapi.

2. Hubungan dengan Kebersihan

a. Mencegah Tumpahan dan Ceceran

Porsi makanan yang tidak berlebihan mengurangi risiko makanan tumpah atau tercecer saat kita makan. Tumpahan makanan bisa mengotori meja makan, lantai, dan bahkan pakaian kita.

b. Lebih Sedikit Peralatan Makan Kotor

Jika kita makan dengan porsi yang pas, kita cenderung hanya menggunakan satu piring dan satu gelas. Ini berarti lebih sedikit peralatan makan yang perlu dicuci, sehingga dapur tetap bersih dan tidak ada tumpukan cucian piring yang menggunung.

c. Mengurangi Risiko Munculnya Hama

Sisa makanan yang dibuang sembarangan atau peralatan makan kotor yang dibiarkan menumpuk bisa mengundang datangnya lalat, semut, dan kecoa. Dengan standar porsi, sisa makanan lebih sedikit dan peralatan makan segera dicuci, sehingga rumah terhindar dari hama.

Video tentang Kebersihan Dapur, Cara Menjaga Dapur Bebas dari Kuman:

<https://www.youtube.com/watch?v=LLptmgkmuA0> (Ini hanya contoh, cari video yang paling sesuai)

Contoh:

Saat makan sup, jika kita mengambil terlalu banyak sup dalam mangkuk, ada risiko sup akan tumpah saat kita membawanya ke meja makan atau saat kita makan. Tumpahan sup bisa mengotori meja dan lantai. Jika kita mengambil sup dengan porsi yang sesuai, risiko tumpahan akan berkurang dan kebersihan rumah tetap terjaga.

Asesmen Sumatif

Setelah mempelajari materi ini, coba jawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Menurut pemahamanmu, apa saja manfaat menerapkan standar porsi makanan di rumah?	15
2.	Pernahkah kamu melihat sisa makanan di rumahmu? Bagaimana menurutmu hal itu bisa dihindari?	15
3.	Coba ceritakan pengalamanmu atau pengamatanmu tentang bagaimana porsi makanan yang tidak tepat bisa membuat rumah menjadi kurang rapi atau kurang bersih.	30
4.	Apa yang akan kamu lakukan setelah ini untuk membantu keluargamu menerapkan standar porsi makanan?	40

Rubrik (kriteria ketercapaian TP)

No	Nama	Perlu Bimbingan (skor 0 – 50)	Cakap (skor 51 – 80)	Mahir (Skor 81 – 100)
1.	Murid A			95
2.	Murid B		79	
3.	Murid C			82
4.	Dst....			

Keterangan:

– Perlu Bimbingan:

Peserta didik tidak dapat menerapkan standar porsi makanan, belum pernah melihat sisa makanan di rumah, belum dapat menceritakan pengalamannya hubungan porsi makanan dengan kebersihan dan kerapihan rumah, dan belum dapat membantu keluarga dalam menerapkan standar porsi makanan.

– Cakap:

Peserta didik dapat menerapkan standar porsi makanan, pernah melihat sisa makanan di rumah tetapi diabaikan, dapat menceritakan secara sederhana pengalamannya mengenai hubungan porsi makanan dengan kebersihan dan kerapihan rumah, dan dapat membantu keluarga dalam menerapkan standar porsi makanan secara sederhana.

– Mahir:

Peserta didik dapat menerapkan standar porsi makanan dengan lengkap, sering melihat sisa makanan di rumah dan melakukan pembersihan, dapat menceritakan secara detail pengalamannya mengenai hubungan porsi makanan dengan kebersihan dan kerapihan rumah, dan dapat membantu keluarga dalam menerapkan standar porsi makanan secara konkret.

Latihan Soal Modul 1 Unit 2

1. Soal Pilihan Ganda

Wacana:

Porsi makan yang pas atau standar adalah ukuran yang paling bagus untuk setiap jenis makanan yang sebaiknya kita konsumsi setiap kali makan. Jika porsi makan kita tepat, tubuh akan mendapatkan semua gizi penting secukupnya, tidak kekurangan dan tidak juga kebanyakan. Hasilnya, badan kita bisa tetap sehat dan punya banyak tenaga untuk beraktivitas sepanjang hari.

Berdasarkan wacana di atas, apa tujuan utama dari menerapkan porsi makan yang pas atau standar?

- A. Agar makanan lebih cepat habis
- B. Agar tubuh mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang
- C. Agar bisa mencoba berbagai jenis makanan
- D. Agar proses memasak menjadi lebih hemat

2. Soal Pilihan Ganda Kompleks

Wacana:

Standar porsi makan bisa berbeda-beda untuk setiap orang. Ada beberapa faktor yang memengaruhinya. Kebutuhan porsi makan anak-anak, remaja, dan orang dewasa tentu tidak sama. Selain itu, tingkat aktivitas juga berperan. Orang yang aktif bergerak membutuhkan lebih banyak energi sehingga porsi makannya mungkin lebih besar dibandingkan orang yang kurang aktif. Jenis kelamin dan kondisi kesehatan tertentu juga menjadi faktor yang memengaruhi kebutuhan porsi makan seseorang.

Soal:

Berdasarkan wacana, berilah tanda centang (✓) pada faktor-faktor yang memengaruhi kebutuhan porsi makan seseorang. (Jawaban bisa lebih dari satu)

Pernyataan	Benar	Salah
Usia seseorang		
Tingkat aktivitas atau kegiatan fisik		
Merek makanan yang dikonsumsi		
Jenis kelamin		

3. Menjodohkan

Soal:

Jodohkan jenis makanan di kolom A dengan contoh perkiraan porsi yang pas untuk anak-anak di kolom B, sesuai dengan materi pada modul.

Kolom A (Jenis Makanan)	Kolom B (Contoh Porsi)
1. Nasi	A. 1 mangkuk sedang
2. Lauk Pauk (Ayam/Ikan)	B. 1 gelas
3. Sayuran Matang	C. 1 potong ukuran sedang
4. Susu	D. 1 centong nasi
	E. 1 mangkuk besar

4. Soal Isian Jawaban Singkat

Mengambil makanan sesuai porsi yang dibutuhkan akan membuat kita menghabiskan semuanya. Hal ini dapat mengurangi sisa makanan yang terbuang, sehingga dapur dan meja makan menjadi lebih ...

5. Soal Essay/Uraian

Di dalam sebuah keluarga, porsi makan Ayah yang sering beraktivitas di luar rumah tentu berbeda dengan porsi makan Adik yang masih kecil. Jelaskan mengapa porsi makan mereka berbeda! Selain itu, jelaskan bagaimana menerapkan porsi makan yang pas dapat membantu menjaga kebersihan dan kerapian di rumah!

Mengenal Teknik Memasak Panas Basah dan Memasak Panas Kering

A. Dimensi Profil Lulusan

Kreativitas	✓
Penalaran Kritis	✓
Kesehatan	✓

B. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan dengan internal satuan pendidikan, seperti: murid, pengajar lintas mata pelajaran, petugas UKS/PMR, dan petugas kantin. Sedangkan kemitraan dengan eksternal satuan pendidikan, seperti: orang tua / wali murid, praktisi kuliner, dan ahli gizi.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul Unit 3 tentang “**Mengenal Teknik Memasak Panas Basah dan Memasak Panas Kering**” kalian diharapkan dapat menerapkan teknik memasak panas basah dan teknik memasak panas kering untuk keperluan diri dan keluarga dengan memperhatikan K3 di dapur.

Hai teman-teman! Apakah kalian pernah membantu ibu atau ayah memasak di rumah? Mungkin kalian pernah melihat mereka merebus sayuran, membuat sup, atau mengukus kue. Nah, kegiatan memasak tersebut seringkali menggunakan teknik yang disebut teknik memasak panas basah. Sebelum melanjutkan pembelajaran mengenai Memasak Panas Basah, kita akan berkenalan dahulu tentang jenis bumbu masak yang biasa digunakan pada memasak panas basah.

Bumbu yang digunakan dalam masakan panas basah dapat dikelompokkan berdasarkan fungsi dan karakteristiknya, yaitu: bumbu dasar, bumbu aromatik, dan bumbu rempah.

1. Bumbu Dasar

Di setiap masakan Indonesia yang enak, pasti ada bumbu rahasianya. Bumbu itu adalah bumbu dasar, yaitu bawang merah, bawang putih, dan kemiri. Ketiganya seperti “trio maut” yang membuat masakan jadi punya rasa gurih yang khas dan wangi yang bikin lapar. Jadi, kalau kalian mencicipi masakan yang lezat, ingat ya, kelezatannya dimulai dari wangi trio maut tersebut.

	<p>Bawang Merah memberikan rasa manis dan gurih yang khas</p>
	<p>Bawang Putih menyumbangkan aroma yang tajam dan merangsang selera makan</p>
	<p>Kemiri sebagai pengental alami kuah dan memberikan rasa gurih yang legit.</p>

2. Bumbu Aromatik

Jenis bumbu ini membangkitkan aroma yang menggugah selera. Mereka bertugas memberikan aroma yang khas dan segar pada masakan, menetralkan bau amis dari daging atau ikan, serta menambah kompleksitas rasa. Adapun jenis bumbu yang termasuk kedalam bumbu aromatik, yaitu: daun salam, daun jeruk, serai, lengkuas, jahe dan kunyit.

 <p><i>Daun salam</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • memberikan roma herbal yang khas pada masakan berkuah seperti soto, gulai, dan opor.
 <p><i>Daun jeruk</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • aroma citrusnya yang segar sangat cocok • mengurangi bau amis pada olahan ikan, ayam, dan daging.
 <p><i>Serai</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • khususnya batang serai yang dimemarkan akan mengeluarkan aroma citrus yang segar dan sedikit pedas • umum digunakan dalam soto, gulai, dan aneka rebusan daging.
 <p><i>Lengkuas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • memiliki aroma yang khas dan sedikit pedas. Selain sebagai bumbu, lengkuas juga • menghilangkan bau amis, memberikan rasa pedas yang hangat dan aroma yang segar
 <p><i>Jahe</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • memberikan rasa pedas yang hangat dan aroma yang segar. • Jahe sangat efektif untuk menghilangkan bau amis pada daging dan makanan laut.
 <p><i>Kunyit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • kunyit memiliki aroma yang khas dan berfungsi sebagai antiseptik alami • memberikan warna kuning yang cantik pada hidangan seperti soto dan gulai.

3. Bumbu Rempah

Selanjutnya, ada bumbu rempah yang kebanyakan berbentuk biji-bijian kering. Tugas mereka adalah membuat rasa masakan jadi lebih kaya dan tidak membosankan. Bumbu rempah ini bisa memberikan tiga rasa utama, yaitu rasa hangat, wangi yang kuat, dan terkadang sedikit pedas. Contoh bumbu rempah yang sering kita temui di masakan adalah ketumbar, merica, jintan, pala, cengkeh, kapulaga, dan kayu manis.

 <p>Merica</p>	<p>Memberikan rasa pedas yang hangat. Tingkat kepedasannya bisa disesuaikan dengan selera</p>
 <p>Jintan</p>	<p>Memiliki aroma yang kuat dan sedikit manis, sering digunakan dalam hidangan seperti gulai dan opor untuk memberikan karakter rasa yang unik</p>
 <p>Pala</p>	<p>Memberikan aroma hangat dan manis yang khas. Biasanya digunakan dalam jumlah sedikit pada hidangan seperti semur, sup, dan soto</p>
 <p>Cengkeh</p>	<p>Aromanya yang kuat dan manis sering digunakan untuk memperkaya rasa pada hidangan berkuah kental dan olahan daging.</p>
 <p>Kapulaga</p>	<p>Memberikan aroma wangi yang segar dan sedikit pedas, sering ditemukan dalam hidangan gulai dan kari.</p>
 <p>Kayu Manis</p>	<p>Selain pada kue, kayu manis juga digunakan dalam masakan gurih untuk memberikan aroma manis dan hangat yang khas, terutama pada olahan daging.</p>

Nah, teman-teman setelah kita belajar jenis bumbu berdasarkan fungsi dan karakteristiknya, maka selanjutnya kita akan mempelajari **“Memasak Panas Basah”**.

1. Apa itu Memasak Panas Basah?

Teknik memasak dengan cara panas basah itu artinya kita memasak makanan menggunakan cairan. Cairannya bisa air biasa, kaldu yang gurih, santan, dan memanfaatkan uap air panas. Nah, panas dari cairan itulah yang membuat makanan kita jadi matang dan enak dimakan.

2. Macam-macam Teknik Memasak Panas Basah

Ada beberapa teknik memasak panas basah yang sering kita jumpai, di antaranya: merebus (*boiling*), menyemur (mendidih dengan api kecil) (*simmering*), mengukus (*steaming*), mengetim (*double boiling*), merebus dengan sedikit air (*poaching*), menyoto (*stewing*), dan menyemur (memasak pelan-pelan) (*braising*). Untuk lebih memahami teknik memasak panas tersebut, kalian dapat mempelajari Tabel di bawah ini:

Tabel 6. Teknik Memasak Panas Basah

Teknik Memasak	Penjelasan	Contoh
<p>a. merebus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memasak makanan dalam cairan (air atau kaldu) yang mendidih (suhu sekitar 100°C). • Biasanya digunakan untuk memasak sayuran, telur, pasta, atau daging yang membutuhkan waktu lama agar empuk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Merebus telur • Merebus sayur bayam • Merebus mie instan
<p>b. Menyemur (mendidih dengan api kecil)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memasak makanan dalam cairan dengan suhu di bawah titik didih (sekitar 85-95°C). • Proses ini lebih lembut daripada merebus dan cocok untuk membuat kaldu atau masakan yang membutuhkan waktu lama agar bumbu meresap. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat kaldu ayam
<p>c. Mengukus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memasak makanan dengan menggunakan uap air panas. • Makanan tidak bersentuhan langsung dengan air, melainkan diletakkan di atas wadah berlubang di atas air mendidih. • Teknik ini sangat baik untuk menjaga nutrisi dan tekstur makanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengukus nasi • Mengukus sayuran • Mengukus kue (seperti bolu kukus)
<p>d. Mengetim</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memasak makanan secara tidak langsung dengan cara meletakkan wadah berisi makanan di dalam wadah lain yang berisi air mendidih. • Teknik ini digunakan untuk memasak makanan yang sensitif terhadap panas tinggi atau membutuhkan waktu memasak yang sangat lama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat tim telur • Melelehkan cokelat
<p>e. Merebus dengan Sedikit Air</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memasak makanan dalam cairan yang sangat sedikit dan tidak sampai mendidih (sekitar 70-80°C). • Biasanya digunakan untuk memasak makanan yang lembut. 	<ul style="list-style-type: none"> • merebus ikan fillet

Teknik Memasak	Penjelasan	Contoh
f. Menyoto 	Memasak potongan-potongan kecil bahan makanan (biasanya daging dan sayuran) dalam cairan yang banyak dengan api kecil dalam waktu yang lama sampai semua bahan menjadi empuk dan bumbu meresap.	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat soto ayam • Membuat gulai
g. Menyemur (memasak perlahan) 	Teknik memasak potongan besar daging atau sayuran dengan cara direbus sebentar dengan sedikit minyak, lalu ditambahkan cairan (kaldu atau air) hingga setengah bagian bahan terendam, kemudian dimasak dengan api kecil dalam waktu yang lama hingga empuk.	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat semur daging

Link YouTube Materi Pendukung:

Macam-macam Teknik Memasak Basah; <https://www.youtube.com/watch?v=jQB-Z8t8SrSw> (Ini hanya contoh, cari video yang paling sesuai).

3. Keuntungan dan Kerugian Teknik Memasak Panas Basah

Keuntungan	Kerugian
a. Makanan menjadi lebih mudah dicerna.	a. Beberapa vitamin larut air bisa hilang.
b. Beberapa teknik dapat menjaga nutrisi makanan.	b. Tekstur makanan bisa menjadi lembek jika terlalu lama dimasak.
c. Membutuhkan sedikit atau tanpa minyak.	c. Rasa makanan bisa menjadi kurang kuat jika hanya direbus.
d. Cocok untuk membuat makanan berkuah.	d. Membutuhkan waktu memasak yang lebih lama untuk beberapa jenis makanan.

Aktivitas 1. Mengamati di Dapur

Coba sekarang kamu perhatikan orang tua atau anggota keluarga lainnya saat memasak di dapur, ya! Lihat deh, ada nggak masakan yang dimasak pakai air, kaldu, santan, atau uap air? Nah, kalau ada, itu namanya teknik memasak panas basah. Coba sebutkan, nama masakan yang menggunakan teknik tersebut dan cara masak basah yang mana yang dipakai, misalnya direbus atau yang lainnya?. Berikut ini Lembar Kerja Murid (LKM) untuk menjawab tugas pengamatan di atas!

Tabel 7. LKM Tugas Pengamatan Memasak di Dapur

Kegiatan/Aktivitas	Jawaban
a. Nama masakan
b. Teknik yang digunakan saat memasak
c. Bahan utama yang dimasak
d. Perubahan yang terjadi pada bahan masakan yang dimasak	<ul style="list-style-type: none"> • Tekstur: • Warna: • Rasa:

Aktivitas 2. Membuat Daftar Menu

Yuk, sekarang coba kamu bikin daftar menu makanan dalam satu hari, mulai dari sarapan, makan siang, sampai makan malam. Tapi, usahakan minimal terdapat tiga masakan yang dimasak dengan cara teknik memasak panas basah yang berbeda ya, misalnya ada yang direbus, dikukus, atau dimasak pelan-pelan di air panas.

Setelah itu, coba ceritakan kenapa kamu memilih menu masakan yang menggunakan teknik tersebut. Sebagai contoh kamu memilih menu telur rebus, kenapa telur enakya direbus atau kenapa sayur sop dimasak pakai kuah?. Berikut ini LKM untuk membuat daftar menu makanan selama satu hari!

Tabel 8. LKM Membuat Daftar Menu Makanan Selama Satu Hari

Daftar Menu	Teknik Memasak	Penjelasan Singkat
a. Makan Pagi:
b. Makan Siang:
c. Makan Malam:

Aktivitas 3: Percobaan Sederhana (dengan pengawasan orang dewasa)

1. Merebus Telur

Oke, sekarang kita coba jadi ilmuwan di dapur! Ambil beberapa telur, terus coba kamu rebus dengan waktu yang beda-beda. Satu telur direbus selama 3 menit, telur lainnya 5 menit, dan satu lagi 7 menit.

Setelah itu, kalau telurnya sudah dingin, coba belah dan lihat baik-baik. Ada bedanya nggak ya antara kuning telur dan putih telur yang direbus sebentar sama yang direbus lebih lama? Perhatikan ya, mana yang lebih lembek atau lebih keras. Berikut ini Tabel LKM “Jadi Ilmuwan di Dapur”.

Tabel 9. LKM “Jadi Ilmuwan di Dapur”

Nama Ilmuwan:		
Tanggal Percobaan:		
Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini sambil melakukan percobaan merebus telur!		
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa sih yang mau kita cari tahu dari percobaan ini?
2.	Ada 3 telur yang kita rebus. Berapa lama saja masing-masing telur itu direbus?	<ul style="list-style-type: none"> • Telur 1: • Telur 2: • Telur 3:
3.	Setelah telur yang direbus 3 menit dibelah, bagaimana keadaan putih telurnya? Bagaimana dengan kuning telurnya? (Lembek, setengah matang, atau keras?)	<ul style="list-style-type: none"> • Telur 1 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur: • Telur 2 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur: • Telur 3 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur:
4.	Sekarang, lihat telur yang direbus 5 menit . Bagaimana keadaan putih dan kuning telurnya?	<ul style="list-style-type: none"> • Telur 1 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur: • Telur 2 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur: • Telur 3 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur:
5.	Terakhir, amati telur yang direbus paling lama, yaitu 7 menit . Bagaimana keadaan putih dan kuning telurnya?	<ul style="list-style-type: none"> • Telur 1 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur: • Telur 2 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur: • Telur 3 <ul style="list-style-type: none"> ◊ Putih Telur: ◊ Kuning Telur:
6.	Coba bandingkan ketiganya! Telur manakah yang punya kuning telur paling lembek (meleleh)?

7.	Telur manakah yang punya putih dan kuning telur paling keras (padat)?
8.	Kesimpulan Ilmuwan: Jadi, semakin lama telur direbus, maka putih dan kuning telurnya akan menjadi semakin

2. Mengukus Sayuran

Yuk, kita coba masak sayuran dengan uap air panas! Ambil wortel dan brokoli, lalu potong-potong. Setelah itu, masak wortel dan brokoli tadi pakai kukusan selama beberapa menit.

Nah, sebelum dimasak dan sesudah matang dikukus, coba kamu lihat baik-baik. Ada bedanya nggak ya empuknya dan warna sayurannya? Lebih keras atau lebih lembut? Warnanya jadi lebih terang atau bagaimana?. Berikut ini Tabel LKM “Memasak Sayuran dengan Uap Air Panas”.

Tabel 10. LKM “Memasak Sayuran dengan Uap Air Panas”

Nama Ilmuwan:		
Tanggal Percobaan:		
Petunjuk: Amati sayuranmu dengan teliti sebelum dan sesudah dikukus, lalu jawab pertanyaan di bawah ini!		
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sayuran apa yang akan kita selidiki dalam percobaan ini?
2.	Bagaimana cara kita memasak sayuran tersebut sesuai petunjuk?
3.	Sebelum Dimasak (Mentah): a. Coba sentuh dan tekan wortel dan brokoli. Bagaimana teksturnya? (Keras/Lembek) b. Perhatikan warnanya. Bagaimana warna sayuran mentah ini?	• Tekstur: • Warna:
4.	Sesudah Dimasak (Dikukus): a. Sekarang, coba sentuh atau tusuk dengan garpu. Bagaimana rasanya? (Keras/Lembek) b. Lihat lagi warnanya! Apa yang terjadi pada warna wortel dan brokoli? (Makin terang/Makin pudar)	• Tekstur: • Warna:
5.	Coba bandingkan hasil pengamatanmu di nomor 3 dan 4. Perbedaan apa saja yang kamu temukan pada sayuran itu?
6.	Kesimpulan Ilmuwan: Jadi, memasak sayuran dengan cara dikukus bisa membuat teksturnya menjadi lebih dan warnanya menjadi lebih	

Asesmen Formatif

Setelah mempelajari materi dan melakukan aktivitas tadi, coba jawab pertanyaan berikut:

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apa perbedaan utama antara teknik merebus dan mengukus?	15
2.	Menurutmu, teknik olah panas basah mana yang paling sehat? Mengapa?	20
3.	Pernahkah kamu mencoba salah satu teknik olah panas basah di rumah? Bagaimana hasilnya?	25
4.	Mengapa penting bagi kita untuk mengetahui berbagai macam teknik olah panas basah?	25
5.	Apa hal menarik yang kamu pelajari tentang teknik olah panas basah hari ini?	15
Total Skor			100

Rubrik (kriteria ketercapaian TP)

No	Nama	Perlu Bimbingan (skor 0 – 50)	Cakap (skor 51 – 80)	Mahir (Skor 81 – 100)
1.	Murid A			95
2.	Murid B		79	
3.	Murid C			82
4.	Dst....			

Keterangan:

- **Perlu Bimbingan:**
Peserta didik tidak dapat membedakan teknis olah panas basah menu satu dengan menu lainnya, belum pernah mencoba membuat produk teknik panas basah, dan belum ada hal yang menarik dari yang dipelajari.
- **Cakap:**
Peserta didik dapat membedakan dua teknis olah panas basah menu satu dengan menu lainnya, pernah mencoba membuat produk teknik panas basah bersama keluarga, dan ada beberapa hal yang menarik dari yang dipelajari.
- **Mahir:**
Peserta didik dapat membedakan lebih dari dua teknis olah panas basah menu satu dengan menu lainnya, pernah mencoba sendiri membuat produk teknik panas basah, dan seluruhnya menarik dari yang dipelajari.

Nah, selain masak pakai air atau kaldu, ada juga cara memasak yang namanya “teknik panas kering”. Artinya, kita memasak makanan tanpa menggunakan banyak air atau cairan sama sekali. Panasnya bisa datang langsung dari api seperti saat membakar sate, dari minyak panas seperti saat menggoreng ayam, atau dari udara panas di dalam oven seperti waktu bikin kue. Jadi, makanannya dimasak sampai matang karena kena panas langsung, bukan dari air.

1. Apa Itu Teknik Panas Kering?

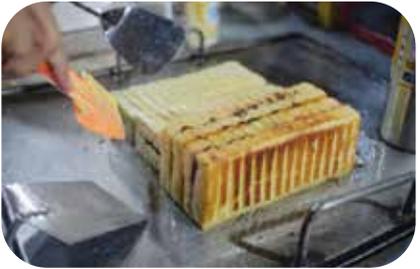
Teman-teman, ada cara masak yang namanya “teknik panas kering”. Ini artinya kita memasak makanan tapi tidak pakai air, kaldu, atau santan sama sekali. Jadi, makanannya bisa matang langsung kena panas dari alat masaknya, misalnya dari oven kalau bikin kue, dari api kompor, atau dari alat panggangan kalau lagi bakar-bakar.

2. Jenis-Jenis Teknik Panas Kering

Teman-teman, kita akan mempelajari jenis teknik memasak panas kering. Ada enam (6) jenis teknik yang akan dipelajari dalam modul ini, antara lain: memanggang (*baking*), menyangrai (*roasting*), memanggang di atas bara (*grilling*), menggoreng dengan sedikit minyak (*pan-frying/sauteing*), menggoreng dengan minyak cukup (*stir-frying*), dan membuat roti panggang (*toasting*). Untuk lebih memahami teknik memasak panas kering, kalian dapat mempelajari Tabel di bawah ini:

Tabel 11. Jenis Teknik Panas Kering

Teknik Memasak	Penjelasan	Contoh
a. Memanggang 	<ul style="list-style-type: none"> • Memanggang itu artinya kita memasak makanan di dalam alat yang namanya oven. • Di dalam oven, panasnya datang dari semua arah, jadi makanan bisa matang dengan baik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kue ulang tahun • Roti tawar • Ayam panggang • Ikan bakar.
b. Menyangrai 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyangrai adalah cara memasak bahan makanan kering tanpa menggunakan minyak atau air sama sekali. • Biasanya, kita memakai wajan atau kuah di atas kompor. • Menyangrai harus sering diaduk-aduk supaya matangnya merata dan tidak gosong. 	Bahan makanan yang disangrai, misalnya biji kopi, kacang, atau bumbu seperti kemiri dan ketumbar

Teknik Memasak	Penjelasan	Contoh
<p>c. Memanggang di Atas Bara</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memanggang di atas bara atau <i>grilling</i>, artinya kita memasak makanan tepat di atas sumber panasnya langsung. • Sumber panasnya bisa dari bara api arang yang menyala merah, atau dari alat panggang listrik. • Karena panasnya dekat sekali, makanan jadi cepat matang dan ada bau enakunya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sate ayam • Ikan bakar atau jagung bakar yang sering kita lihat.
<p>d. Menggoreng dengan Sedikit Minyak</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggoreng dengan sedikit minyak artinya kita memasak makanan di atas wajan yang datar, dan minyak yang dipakai cuma sedikit saja, tidak banyak seperti kalau menggoreng ayam crispy. • Biar cepat matang, makanannya biasanya dipotong kecil-kecil atau tipis-tipis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat telur mata sapi • Menumis kangkung, atau menggoreng irisan daging tipis.
<p>e. Menggoreng dengan Minyak Cukup</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami '<i>Stir-frying</i>' itu seperti membayangkan koki masak nasi goreng atau mie goreng. • Pakai wajan cekung besar, apinya besar, dan minyaknya cukup banyak untuk membuat bahan-bahan 'menari' di wajan saat diaduk cepat. • Minyak panas bersama dengan api besar dan gerakan mengaduk terus-menerus, membuat semua bahan matang dalam waktu singkat, bumbunya meresap, dan rasanya khas seperti masakan Asia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi goreng • Mie goreng • Capcay.
<p>f. Membuat Roti Panggang</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat roti panggang atau <i>toasting</i> itu artinya kita memanaskan lembaran roti sampai jadi agak kering dan warnanya berubah jadi cokelat muda yang garing. • Kita bisa pakai alat khusus namanya pemanggang roti, atau bisa juga pakai wajan datar di atas kompor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Roti bakar yang diolesi selai atau untuk membuat sandwich panggang.

3. Keuntungan dan Kerugian Teknik Memasak Panas Kering

Teman-teman, kita perlu tahu apa saja keuntungan dan kerugian dari teknik memasak panas kering:

a. Keuntungan

- Menghasilkan makanan dengan tekstur yang renyah di luar dan lembut di dalam.
- Dapat memberikan aroma yang khas dan lezat.
- Beberapa teknik, seperti memanggang, dapat mengurangi kandungan lemak dalam makanan.

b. Kerugian:

- Membutuhkan perhatian lebih agar makanan tidak gosong atau kering.
- Beberapa teknik, seperti menggoreng, dapat menambah kandungan lemak jika tidak dilakukan dengan benar.

4. Mempraktikkan Teknik Memasak Panas Kering

Contoh 1: Membuat Roti Panggang Sederhana

a. Alat dan Bahan:

- Roti tawar
- Margarin atau mentega
- Selai atau meses (sesuai selera)
- Piring
- Pisau oles
- Alat pemanggang roti (*toaster*) atau wajan datar

b. Langkah-langkah:

- 1) Oleskan margarin atau mentega tipis-tipis pada satu sisi roti tawar.
- 2) Jika menggunakan alat pemanggang roti, masukkan roti ke dalam alat pemanggang dan atur tingkat kematangan yang diinginkan. Tunggu hingga roti berwarna kecoklatan dan matang.
- 3) Jika menggunakan wajan datar, panaskan wajan dengan api kecil. Letakkan roti yang sudah dioles margarin di atas wajan. Bolak-balik roti hingga berwarna kecoklatan dan renyah.
- 4) Angkat roti panggang dan letakkan di atas piring.
- 5) Oleskan selai atau taburi meses di atas roti panggang sesuai selera.
- 6) Roti panggang siap dinikmati!

Link Video Youtube Pendukung:

Cara buat roti panggang enak dan sederhana <https://www.youtube.com/watch?v=NI-9GZlretZI> (Ini hanya contoh, cari video yang paling sesuai)

Contoh 2. Membuat Telur Mata Sapi (*Pan-frying*)

a. Alat dan Bahan:

- 1 butir telur
- Minyak goreng secukupnya
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya (opsional)
- Wajan datar
- Spatula
- Piring

b. Langkah-langkah:

- 1) Panaskan wajan dengan api sedang. Tuang sedikit minyak goreng ke dalam wajan.
- 2) Pecahkan telur dengan hati-hati di atas wajan.
- 3) Taburi telur dengan sedikit garam dan merica (jika suka).
- 4) Masak telur hingga tingkat kematangan yang diinginkan. Untuk telur mata sapi setengah matang, masak hingga bagian putihnya matang dan kuningnya masih cair. Untuk telur mata sapi matang, masak hingga kuningnya mengeras.
- 5) Gunakan spatula untuk mengangkat telur dari wajan dan letakkan di atas piring.
- 6) Telur mata sapi siap disajikan!

5. Pentingnya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Saat Memasak

Memasak di dapur itu seperti sebuah petualangan seru, tapi setiap petualangan punya aturan agar kita tetap selamat dan sehat, inilah yang disebut Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Jadi, dengan selalu ingat K3, kegiatan memasak kita akan menjadi lebih menyenangkan, aman, dan hasil masakan pun sehat untuk dinikmati bersama keluarga. Untuk mempelajarinya, kamu dapat lihat Tabel di bawah ini:

Tabel 12. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Saat Memasak

No	Gambar/Ilustrasi	Penjelasan
1.		Gunakan alat dan bahan yang bersih dan aman. Pastikan panci, wajan, oven dan alat masak lainnya tidak rusak, kompor berfungsi baik, dan bahan makanan sudah dicuci bersih.
2.		Hati-hati saat menggunakan kompor dan api. Jangan bermain-main di dekat kompor yang menyala. Gunakan api sedang atau kecil sesuai kebutuhan.

No	Gambar/Illustrasi	Penjelasan
3.		<p>Gunakan lap atau sarung tangan anti panas saat memegang panci atau alat masak yang panas. Ini untuk mencegah terjadinya luka bakar.</p>
4.		<p>Hati-hati saat menuangkan atau memindahkan cairan panas, lakukan perlahan agar tidak tumpah dan mengenai kulit.</p>
5.		<p>Pastikan area memasak memiliki ventilasi yang baik. Jika menggunakan kompor gas, pastikan ada aliran udara agar tidak terjadi penumpukan gas.</p>
6.		<p>Cuci tangan sebelum dan sesudah memasak. Ini penting untuk menjaga kebersihan makanan dan mencegah penyebaran kuman.</p>

No	Gambar/Ilustrasi	Penjelasan
7.		<p>Berhati-hati menggunakan saat menggunakan pisau atau alat tajam lainnya. Minta bantuan orang dewasa jika kesulitan.</p>
8.		<p>Bersihkan area memasak setelah selesai. Buang sampah pada tempatnya dan cuci peralatan masak yang sudah digunakan.</p>
9.		<p>Jangan tinggalkan kompor atau oven yang sedang menyala tanpa pengawasan</p>
10.		<p>Jauhkan bahan-bahan yang mudah terbakar dari sumber panas.</p>
11.		<p>Berhati-hati saat menuang minyak panas atau air panas agar tidak tumpah.</p>

No	Gambar/Illustrasi	Penjelasan
12.		<p>Jika terjadi luka bakar, segera aliri dengan air dingin</p>
13.		<p>Selalu memakan masker saat melakukan memasak di dapur</p>
14.		<p>Simpan bahan makanan dan peralatan memasak dengan rapi.</p>

Pengingat K3:

Kamu dapat membuat daftar ceklis K3 yang perlu diperhatikan saat di dapur dan menempelkannya di dinding dapur serta dapat di lihat oleh semua orang.

Asesmen Sumatif

Setelah mencoba memasak dengan teknik panas kering, coba jawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Teknik panas kering apa saja yang sudah kamu coba?	10
2.	Apa kesulitan yang kamu hadapi saat mencoba teknik tersebut?	15
3.	Bagaimana rasa masakan yang kamu buat? Apakah sesuai dengan harapanmu?	15
4.	Apa saja hal baru yang kamu pelajari tentang teknik olah panas kering?	20
5.	Bagaimana kamu akan menerapkan teknik olah panas kering ini untuk membantu di rumah?	20
6.	Menurutmu, mengapa keselamatan dan kesehatan kerja penting saat memasak?	20
Total Skor			100

Rubrik (kriteria ketercapaian TP)

No	Nama	Perlu Bimbingan (skor 0 – 50)	Cakap (skor 51 – 80)	Mahir (Skor 81 – 100)
1.	Murid A			95
2.	Murid B		79	
3.	Murid C			82
4.	Dst....			

Keterangan:

– Perlu Bimbingan:

Peserta didik belum pernah dan kesulitan praktik teknik panas kering, serta belum dapat memahami pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja dalam memasak.

– Cakap:

Peserta didik pernah dan dapat mempraktikkan teknik panas kering, serta cukup memahami pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja dalam memasak.

– Mahir:

Peserta didik sering dan mampu mempraktikkan dengan baik teknik panas kering, serta memahami pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja dalam memasak.

Latihan Soal Modul 1 Unit 3

1. Soal Pilihan Ganda

Wacana:

Menyangrai adalah cara memasak bahan makanan kering tanpa menggunakan minyak atau air sama sekali. Biasanya, kita memakai wajan atau kual di atas kompor. Menyangrai harus sering diaduk-aduk supaya matangnya merata dan tidak gosong. Contoh bahan yang disangrai adalah biji kopi, kacang, atau bumbu seperti kemiri dan ketumbar.

Soal:

Berdasarkan wacana di atas, teknik memasak bahan makanan kering di atas wajan tanpa menggunakan minyak atau air disebut...

- A. Menggoreng (*Frying*)
- B. Merebus (*Boiling*)
- C. Menyangrai (*Roasting*)
- D. Mengukus (*Steaming*)

2. Soal Pilihan Ganda Kompleks

Wacana:

Teknik memasak panas basah artinya kita memasak makanan menggunakan cairan. Cairannya bisa air biasa, kaldu yang gurih, santan, dan memanfaatkan uap air panas. Beberapa teknik memasak panas basah yang sering kita jumpai, di antaranya: merebus (*boiling*), menyemur (*simmering*), mengukus (*steaming*), mengetim (*double boiling*), dan menyoto (*stewing*).

Berdasarkan wacana, berilah tanda centang (✓) pada teknik memasak yang termasuk dalam kategori teknik memasak panas basah. (Jawaban bisa lebih dari satu)

Pernyataan	Benar	Salah
Merebus (<i>Boiling</i>)		
Memanggang (<i>Baking</i>)		
Mengukus (<i>Steaming</i>)		
Menyangrai (<i>Roasting</i>)		
Menyoto (<i>Stewing</i>)		

3. Soal Menjodohkan

Jodohkan jenis bumbu dasar di kolom A dengan fungsi atau karakteristiknya yang khas di kolom B, sesuai dengan materi pada modul.

Kolom A (Bumbu Dasar)	Kolom B (Fungsi/Karakteristik)
1. Bawang Merah	A. Menyumbangkan aroma yang tajam dan merangsang selera makan
2. Bawang Putih	B. Sebagai pengental alami kuah dan memberikan rasa gurih yang legit
3. Kemiri	C. Memberikan rasa manis dan gurih yang khas
	D. Memberikan aroma menyengat pada hidung dan mata

4. Soal Isian Jawaban Singkat

Teknik memasak makanan tepat di atas sumber panas langsung, seperti bara api arang yang menyala, sehingga menghasilkan makanan seperti sate ayam atau jagung bakar disebut...

5. Soal Essay/Uraian

Jelaskan perbedaan mendasar antara teknik merebus (teknik panas basah) dan menggoreng (teknik panas kering) berdasarkan penggunaan media penghantar panasnya. Bagaimana perbedaan media tersebut memengaruhi hasil akhir makanan?

MODUL 2

Teknik Memasak Panas Basah dan Panas Kering

UNIT 1

Mempraktikkan Teknik Memasak Panas Basah (Pembelajaran Mandiri)

A. Dimensi Profil Lulusan

Kreativitas	✓
Penalaran Kritis	✓
Kemandirian	✓

B. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan pembelajaran unit ini dilakukan dengan orang terdekat yang ada di rumah, seperti: orang tua, dan saudara yang dapat membimbing dan mendampingi saat melakukan praktik mandiri.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari Unit 1 tentang “**Mempraktikkan Teknik memasak Panas Basah**” kalian diharapkan dapat:

1. Mempraktekkan dan menerapkan teknik memasak panas basah untuk keperluan diri dan keluarga dengan memperhatikan keselamatan dan kesehatan kerja
2. Mengamati dan membandingkan perubahan warna, tekstur, dan aroma berbagai pengolahan panas basah

Hai teman-teman! Apakah kalian pernah membantu orang tua atau anggota keluarga lainnya saat memasak sayuran di rumah? Salah satu cara memasak sayuran yang sering digunakan adalah dengan merebus. Pada pertemuan sebelumnya, kita telah mempelajari tentang teknik olahan panas basah, salah satunya merebus.

Nah, dalam pertemuan ini kalian diminta untuk mempraktikkan secara mandiri mengenai merebus sayuran. Sebelum melakukan praktik mandiri, kita pelajari lebih mendalam tentang apa itu merebus? mengapa kita merebus sayuran? dan jenis sayuran apa saja yang dapat direbus?

1. Apa itu Merebus?

Merebus adalah teknik memasak makanan dengan cara merendamnya dalam cairan mendidih (biasanya air) hingga matang. Suhu air mendidih biasanya sekitar 100 derajat Celcius.

2. Mengapa Kita Merebus Sayuran?

Ada beberapa alasan mengapa kita merebus sayuran:

- Mematangkan Sayuran
Agar sayuran menjadi lebih lunak dan mudah dikunyah serta dicerna.
- Membersihkan Sayuran
Proses merebus dapat membantu menghilangkan kotoran atau bakteri yang mungkin ada pada sayuran.
- Mempertahankan Nutrisi (jika dilakukan dengan benar)
Beberapa nutrisi dalam sayuran tetap terjaga jika kita merebusnya dengan waktu yang tepat.

3. Jenis-Jenis Sayuran yang Dapat Direbus

Hampir semua jenis sayuran bisa direbus, contohnya:

- Sayuran hijau: Bayam, kangkung, brokoli, buncis
- Sayuran berwarna: Wortel, jagung, kentang
- Sayuran umbi: Singkong, ubi jalar.

Sekarang, saatnya kita mencoba praktik merebus sayuran di rumah! Mintalah bantuan dan pengawasan dari orang tua atau anggota keluarga yang lebih dewasa ya!

1. Alat dan Bahan

- a. Panci atau *Rice cooker*
- b. Air bersih secukupnya
- c. Kompor
- d. Berbagai jenis sayuran (pilih minimal 2 jenis yang berbeda, misalnya bayam dan wortel)
- e. Pisau (gunakan dengan hati-hati dan dengan pengawasan orang dewasa)
- f. Talenan
- g. Mangkuk atau piring saji
- h. Sendok sayur
- i. *Stopwatch* atau alat pengukur waktu

2. Langkah-Langkah Kerja:

a. Persiapan:

- Cuci bersih semua sayuran yang akan direbus.
- Potong sayuran menjadi ukuran yang sesuai. Misalnya, bayam bisa dipotong kasar, wortel bisa diiris atau dipotong dadu.
- Isi panci dengan air bersih secukupnya (hingga sayuran terendam).
- Letakkan panci di atas kompor dan nyalakan api sedang. Tunggu hingga air mendidih.

b. Merebus Sayuran:

- Setelah air mendidih, masukkan salah satu jenis sayuran ke dalam panci.
- Mulai hitung waktu merebus menggunakan *stopwatch*. Waktu merebus akan berbeda-beda tergantung jenis sayurannya.

Contoh perkiraan waktu merebus:

- Sayuran hijau (bayam, kangkung): 1-3 menit
- Brokoli: 3-5 menit
- Wortel (iris tipis): 5-7 menit
- Kentang (potong dadu): 10-15 menit
- Perhatikan perubahan warna, tekstur (kelembutan), dan aroma sayuran selama direbus.

Link YouTube Materi Pendukung:

Video tentang cara merebus sayuran yang benar: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXwgmibLMPC> (Ini hanya contoh, cari video yang paling sesuai)

c. Mengamati dan Mencatat:

- Setelah waktu yang diperkirakan selesai, angkat satu potong sayuran menggunakan sendok sayur. Coba tekan dengan sendok atau garpu untuk merasakan teksturnya. Apakah sudah cukup lunak?
- Amati perubahan warna sayuran dibandingkan sebelum direbus. Apakah warnanya menjadi lebih cerah atau pudar?
- Cium aroma sayuran yang sedang direbus. Apakah ada perubahan aroma?
- Catat hasil pengamatanmu pada tabel di bawah ini:

No	Jenis Sayuran	Warna Rebusan		Tekstur Rebusan		Aroma Rebusan		Waktu Merebus
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	
1	Bayam	Hijau tua	Hijau cerah	Keras	Lembut	Segar	Agak langu	2 menit
2								
3								
dst								

d. Ulangi Langkah **b** dan **c**:

Lakukan hal yang sama untuk jenis sayuran lainnya yang kamu pilih. Pastikan kamu mencatat setiap pengamatan dengan teliti.

e. Menyajikan:

Setelah semua sayuran selesai direbus, tiriskan airnya dan sajikan sayuran di atas mangkuk atau piring. Kamu bisa menambahkan sedikit garam atau bumbu lain sesuai selera (dengan pengawasan orang dewasa).

3. Lembar Kerja Murid (LKM) Laporan Praktik Memasak Panas Basah secara Mandiri

Setelah kamu melakukan praktik merebus sayuran. Maka kamu diminta untuk menyusun laporan sederhana yang akan dikumpulkan kepada pengajar. Berikut ini Tabel LKM untuk pembuatan laporan praktik memasak yang sudah kamu kerjakan.

Tabel 13. LKM Laporan Praktik Memasak Panas Basah

Nama:			
Kelas:			
Tujuan Praktik: Mengamati dan melaporkan perubahan warna dan tekstur yang terjadi pada berbagai jenis sayuran setelah melalui proses perebusan.			
Alat dan Bahan: Berikan tanda ceklis (✓) pada kotak yang disediakan apabila alat dan bahannya digunakan			
Alat yang Digunakan		Bahan yang Digunakan	
<input type="checkbox"/> Panci dengan tutup		<input type="checkbox"/> Air secukupnya	
<input type="checkbox"/> Kompor		<input type="checkbox"/> 2-3 jenis sayuran berbeda (Contoh: Wortel, Buncis, Bayam, Brokoli)	
<input type="checkbox"/> Saringan		<input type="checkbox"/> Garam sedikit (jika perlu)	
<input type="checkbox"/> Piring atau Wadah			
<input type="checkbox"/> Sendok/garpu (untuk menekan)			
<input type="checkbox"/> Stopwatch/jam (untuk mengukur waktu)			
Langkah-langkah Kerja:			
1. Siapkan semua alat dan bahan yang diperlukan di atas meja			
2. Amati dengan teliti setiap sayuran sebelum direbus. Sentuh dan tekan untuk merasakan teksturnya, lalu perhatikan warnanya. Catat hasilnya pada Tabel Pengamatan.			
3. Kebersihan: Cuci semua sayuran hingga bersih dengan air mengalir.			
4. Memasak:			
a. Masukkan air ke dalam panci, lalu didihkan di atas kompor. (Minta bantuan dan pengawasan dari Guru atau Orang Dewasa saat menggunakan kompor).			
b. Setelah air mendidih, masukkan satu jenis sayuran. Rebus selama waktu yang ditentukan (misalnya: 3-5 menit).			
c. Angkat sayuran menggunakan saringan dan letakkan di atas piring			
5. Amati kembali sayuran yang sudah direbus. Sentuh dan tekan dengan garpu untuk merasakan teksturnya, lalu perhatikan perubahan warnanya. Catat hasilnya pada Tabel Pengamatan.			
6. Ulangi langkah 4 dan 5 untuk jenis sayuran lainnya apabila diperlukan			

Tabel Pengamatan Hasil Praktik		
Nama Sayuran	Keadaan Sebelum Direbus	Keadaan Setelah Direbus
	Warna: Tekstur (saat ditekan):	Warna: Tekstur (saat ditekan):
	Warna: Tekstur (saat ditekan):	Warna: Tekstur (saat ditekan):

Asesmen Formatif

Setelah selesai praktik merebus sayuran, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut:

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apa perbedaan warna yang kamu amati pada setiap jenis sayuran sebelum dan sesudah direbus? Mengapa bisa terjadi perubahan warna tersebut?	15
2.	Bagaimana perubahan tekstur pada setiap jenis sayuran setelah direbus? Mana yang lebih cepat menjadi lunak? Mengapa?	20
3.	Apakah ada perubahan aroma pada sayuran setelah direbus? Jelaskan.	15
4.	Bandingkan perubahan yang terjadi pada jenis-jenis sayuran yang kamu rebus. Apakah perubahannya sama atau berbeda? Mengapa?	15
5.	Menurutmu, mengapa waktu merebus setiap jenis sayuran berbeda-beda?	15
6.	Apa saja yang perlu diperhatikan saat merebus sayuran agar nutrisinya tetap terjaga (diskusikan dengan orang tua atau cari informasi tambahan)?	20
Total Skor			100

Rubrik (kriteria ketercapaian TP)

No	Nama	Perlu Bimbingan (skor 0 – 50)	Cakap (skor 51 – 80)	Mahir (Skor 81 – 100)
1.	Murid A			95
2.	Murid B		79	
3.	Murid C			82
4.	Dst....			

Keterangan:

– Perlu Bimbingan:

Peserta didik tidak dapat membedakan warna, tekstur, aroma dan perubahan jenis sayuran lain sebelum dan sesudah direbus.

– Cakap:

Peserta didik mengetahui cara membedakan warna, tekstur, aroma dan perubahan jenis sayuran lain sebelum dan sesudah direbus tetapi belum bisa menjelaskan dengan baik kepada pengajar.

– Mahir:

Peserta didik memahami cara membedakan warna, tekstur, aroma dan perubahan jenis sayuran lain sebelum dan sesudah direbus serta dapat menjelaskan dengan baik kepada pengajar.

Latihan Soal Modul 2 Unit 1

1. Soal Pilihan Ganda

Stimulus:

Bacalah kutipan dari Unit 1 berikut ini.

“Merebus adalah teknik memasak makanan dengan cara merendamnya dalam cairan mendidih (biasanya air) hingga matang. Suhu air mendidih biasanya sekitar 100° C. Salah satu alasan kita merebus sayuran adalah untuk mematangkan sayuran agar menjadi lebih lunak dan mudah dikunyah serta dicerna.”

Pertanyaan:

Berdasarkan informasi tersebut, apa tujuan utama dari teknik merebus sayuran?

- A. Agar sayuran menjadi lebih renyah dan warnanya lebih pudar.
- B. Agar nutrisi dalam sayuran bertambah banyak.
- C. Agar sayuran menjadi lebih lunak sehingga mudah untuk dimakan.
- D. Agar sayuran terasa lebih asin tanpa perlu ditambah garam.

2. Soal Pilihan Ganda Kompleks

Stimulus:

Pada Unit 1, kegiatan praktik mandiri merebus sayuran memerlukan pengamatan terhadap beberapa perubahan yang terjadi pada sayuran selama proses memasak.

Pertanyaan:

Saat melakukan praktik merebus sayuran sesuai panduan pada Unit 1, perubahan apa saja yang perlu diamati dan dicatat? Beri tanda centang (v) pada setiap pernyataan yang benar. (Jawaban bisa lebih dari satu)

Pernyataan	Pilihan
Perubahan warna sayuran sebelum dan sesudah direbus.	
Perubahan tekstur (kelembutan) sayuran.	
Perubahan berat sayuran sebelum dan sesudah ditiriskan.	
Perubahan aroma sayuran selama proses perebusan.	

3. Soal Menjodohkan

Stimulus:

Setiap jenis sayuran memiliki karakteristik yang berbeda sehingga memerlukan waktu merebus yang berbeda pula untuk mencapai tingkat kematangan yang pas.

Pertanyaan:

Jodohkan jenis sayuran di Kolom A dengan perkiraan waktu merebus yang sesuai dari Kolom B berdasarkan contoh yang ada di dalam modul.

Kolom A (Jenis Sayuran)	Kolom B (Perkiraan Waktu Merebus)
1. Bayam	A. 5-7 menit
2. Brokoli	B. 1-3 menit
3. Wortel (iris tipis)	C. 3-5 menit
	D. 2 – 4 menit

4. Soal Isian Jawaban Singkat

Stimulus:

Merebus adalah teknik memasak yang paling umum. Teknik ini memanfaatkan panas dari cairan yang mendidih untuk mematangkan bahan makanan.

Pertanyaan:

Menurut penjelasan di Unit 1, suhu air mendidih yang digunakan dalam teknik merebus biasanya sekitar ... derajat Celcius.

5. Soal Essay/Uraian

Stimulus:

Dalam panduan praktik di Unit 1, diberikan contoh perkiraan waktu merebus untuk berbagai sayuran, misalnya wortel (5-7 menit) dan bayam (1-3 menit). Terlihat ada perbedaan waktu yang cukup signifikan antara keduanya.

Pertanyaan:

Mengapa waktu yang dibutuhkan untuk merebus wortel hingga matang lebih lama dibandingkan dengan bayam? Jelaskan alasanmu berdasarkan perbedaan karakteristik kedua sayuran tersebut!

UNIT 2

Mempraktikkan Teknik Memasak Panas Kering (Pembelajaran Mandiri)

A. Dimensi Profil Lulusan

Kreativitas	✓
Penalaran Kritis	✓
Kemandirian	✓

B. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan pembelajaran unit ini dilakukan dengan orang terdekat yang ada di rumah, seperti: orang tua, dan saudara yang dapat membimbing dan mendampingi saat melakukan praktik mandiri.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari Unit 2 tentang “**Mempraktikkan Teknik Memasak Panas Kering**” kalian diharapkan dapat:

1. Mempraktekkan dan menerapkan teknik memasak panas kering untuk keperluan diri dan keluarga dengan memperhatikan keselamatan dan kesehatan kerja
2. Mengamati dan membandingkan perubahan warna, tekstur, dan aroma berbagai pengolahan panas kering.

Halo teman-teman! Siapa di sini yang suka membantu memasak? Kali ini, kita akan belajar tentang salah satu teknik memasak yang seru dan sehat, yaitu menumis.

Nah, dalam pertemuan ini kalian diminta untuk mempraktikkan secara mandiri mengenai menumis sayuran. Sebelum melakukan praktik mandiri, kita pelajari lebih mendalam tentang apa itu menumis? mengapa kita menumis sayuran? dan jenis sayuran apa saja yang dapat ditumis?

1. Apa Itu Menumis?

Pernah lihat Ibu memasak sayur kangkung atau membuat nasi goreng? Nah, cara memasak seperti itu namanya menumis! Jadi, menumis itu artinya kita memasak makanan yang sudah dipotong kecil-kecil di atas wajan atau teflon, pakai sedikit saja minyak, dan apinya cukup panas. Yang penting, saat menumis, kita harus mengaduk-aduk makanannya dengan cepat supaya matangnya pas dan tidak gosong.

2. Kenapa Kita Perlu Belajar Menumis?

- **Cepat dan Praktis.**
Menumis adalah cara memasak yang cepat, cocok untuk waktu yang terbatas.
- **Sehat**
Dengan menggunakan sedikit minyak, menumis bisa menjadi pilihan yang lebih sehat dibandingkan menggoreng dengan banyak minyak.
- **Nutrisi Terjaga**
Memasak dengan cepat membantu mempertahankan nutrisi dalam bahan makanan.
- **Banyak Variasi**
Kita bisa menumis berbagai macam bahan makanan, mulai dari sayuran, daging, hingga seafood.

3. Alat dan Bahan yang Dibutuhkan untuk Menumis

- **Wajan atau Teflon.** Pilih wajan yang datar dan tidak lengket agar makanan tidak mudah gosong.
- **Spatula atau Sendok Kayu.** Untuk mengaduk makanan saat menumis.
- **Kompur.** Sumber panas utama untuk menumis.
- **Minyak Goreng atau Margarin.** Sebagai media penghantar panas. Gunakan secukupnya saja ya!
- **Bahan Makanan.** Sayuran (wortel, buncis, sawi, dll.), protein (ayam, udang, tahu, tempe), bumbu (bawang merah, bawang putih, cabai, garam, merica, kecap, dll.).

Sekarang, mari kita coba mempraktikkan teknik menumis. Kita akan membuat tumis sayur sederhana.

Contoh Resep: Capcay

a. Alat

- Talenan
- Pisau
- Mangkuk
- Ulekan/Penghalus bumbu
- Wajan
- Penggorengan besar
- Spatula/sodet
- Kompor
- Piring saji
- Sendok dan garpu

b. Bahan

- 1 buah wortel, iris tipis
- 5 batang buncis, potong pendek
- 1 ikat sawi hijau, potong-potong
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 atau 2 buah bawang bombay, iris tipis (jika ada)
- 1 sendok makan saus tiram (opsional)
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Sedikit air (sekitar 2 sendok makan)
- 2 sendok makan minyak goreng.



c. Langkah Kerja:

- 1) Persiapan. Cuci bersih semua sayuran dan potong sesuai ukuran. Siapkan juga bawang putih dan bawang bombay yang sudah dicincang atau diiris.
- 2) Panaskan Wajan. Letakkan wajan di atas kompor dengan api sedang. Tunggu hingga wajan terasa hangat.
- 3) Tuang Minyak. Tuang minyak goreng ke dalam wajan. Ratakan.
- 4) Tumis Bumbu. Masukkan bawang putih dan bawang bombay (jika ada) ke dalam wajan. Tumis hingga harum. Hati-hati jangan sampai gosong ya!
- 5) Masukkan Sayuran. Masukkan wortel dan buncis terlebih dahulu karena membutuhkan waktu lebih lama untuk matang. Aduk-aduk sebentar.
- 6) Tambahkan Sawi. Setelah wortel dan buncis agak layu, masukkan sawi hijau. Aduk kembali.
- 7) Bumbui. Tambahkan saus tiram (jika menggunakan), garam, dan merica secukupnya. Aduk rata.
- 8) Tambahkan Sedikit Air. Jika sayuran terlihat terlalu kering, tambahkan sedikit air (1-2 sendok makan) agar tidak gosong dan bumbu meresap.
- 9) Masak Hingga Matang. Terus aduk-aduk sayuran hingga matang sesuai selera. Jangan terlalu lama agar sayuran tetap renyah dan warnanya tetap menarik.
- 10) Sajikan. Angkat tumis sayur dari wajan dan sajikan selagi hangat. Selamat menikmati hasil masakanmu!



Lembar Kerja Murid (LKM) Laporan Praktik Memasak Panas Kering secara Mandiri

Setelah kamu melakukan praktik menumis sayuran. Maka kamu diminta untuk menyusun laporan sederhana yang akan dikumpulkan kepada pengajar. Berikut ini Tabel LKM untuk pembuatan laporan praktik memasak yang sudah kamu kerjakan.

Tabel 14. LKM Laporan Praktik Memasak Panas Kering

Nama:	
Kelas:	
Tujuan Praktik:	
Mengamati dan melaporkan perubahan aroma, warna, tekstur, dan rasa pada sayuran dan bumbu setelah dimasak dengan cara ditumis.	
Alat dan Bahan:	
Berikan tanda ceklis (✓) pada kotak yang disediakan apabila alat dan bahannya digunakan	
Alat yang Digunakan	Bahan yang Digunakan
<input type="checkbox"/> Wajan atau Penggorengan	<input type="checkbox"/> Minyak goreng secukupnya
<input type="checkbox"/> Spatula atau Sodet	<input type="checkbox"/> Bumbu: 2 siung bawang putih (cincang), 1/2 bawang bombay (iris)
<input type="checkbox"/> Kompor	<input type="checkbox"/> Sayuran: Wortel, Buncis, Sawi Hijau, Tauge (atau sayuran pilihan lain)
<input type="checkbox"/> Talenan dan Pisau	<input type="checkbox"/> Tambahan: Bakso atau sosis (iris)
<input type="checkbox"/> Beberapa mangkuk	<input type="checkbox"/> Perasa: Garam, gula, merica, kecap atau saus tiram
Langkah-langkah Kerja:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci dan potong semua bahan (bumbu, sayuran, bakso) terlebih dahulu dan letakkan di mangkuk terpisah 2. Amati semua bahan mentah. Cium aromanya, lihat warnanya, dan rasakan teksturnya. Catat hasil pengamatanmu pada Tabel Pengamatan. 3. Mulai Memasak: (Selalu dalam pengawasan Orang Tua atau Orang Dewasa saat berada di dekat kompor dan minyak panas!) <ol style="list-style-type: none"> a. Nyalakan kompor dengan api sedang, lalu tuang sedikit minyak goreng ke wajan. b. Setelah minyak cukup panas, masukkan irisan bawang putih dan bawang bombay. Tumis hingga harum. c. Masukkan bahan yang keras terlebih dahulu seperti wortel dan buncis. Tumis selama 2-3 menit. d. Selanjutnya, masukkan bakso/sosis dan sayuran yang lebih cepat matang seperti sawi hijau dan tauge. e. Tambahkan bumbu perasa (garam, gula, merica, kecap/saus). Aduk cepat hingga semua bahan matang merata. Jangan memasak terlalu lama agar sayuran tetap renyah. 4. Pengamatan Akhir: Setelah matang, angkat dan sajikan di piring. Amati dan cicipi hasil masakanmu. Catat hasilnya pada Tabel Pengamatan. 	

Tabel Pengamatan Hasil Praktik		
Bahan yang Diamati	Keadaan Sebelum Direbus	Keadaan Setelah Direbus
Bumbu:	Aroma: Warna:	Aroma: Warna:
Sayuran Keras:	Tekstur: Warna:	Tekstur: Warna:
Sayuran Lunak:	Tekstur: Warna:	Tekstur: Warna:
Hasil Masakan	Rasa:	Rasa:

Tips Menumis yang Perlu Diingat:

- Potong Bahan Seragam. Potong semua bahan makanan dengan ukuran yang kurang lebih sama agar matangnya merata.
- Panaskan Wajan Terlebih Dahulu. Pastikan wajan sudah cukup panas sebelum minyak dituang. Ini akan membantu proses memasak lebih cepat dan mencegah makanan lengket.
- Gunakan Api Sedang Hingga Besar. Api yang cukup besar akan membuat proses menumis lebih cepat dan menghasilkan tekstur yang baik pada makanan.
- Jangan Terlalu Banyak Bahan. Jangan memasukkan terlalu banyak bahan makanan sekaligus ke dalam wajan. Ini bisa menurunkan suhu wajan dan membuat makanan menjadi lembek. Tumis sedikit demi sedikit jika perlu.
- Aduk dengan Cepat. Aduk bahan makanan secara terus-menerus agar tidak gosong dan matang merata.
- Perhatikan Tingkat Kematangan. Jangan memasak sayuran terlalu lama agar tetap renyah dan nutrisinya terjaga.

Link YouTube untuk Belajar Lebih Lanjut:

Untuk melihat contoh video cara menumis yang baik dan benar, kamu bisa melihat video berikut ini:

- **Contoh 1. Tutorial Menumis Sayuran yang Sederhana:**
<https://www.youtube.com/watch?v=PJG87Z6vcCc> (Ganti dengan link video yang lebih relevan)
- **Contoh 2. Tips Dasar Menumis yang Baik dan Benar Untuk Pemula:**
<https://www.youtube.com/watch?v=J94yF742FBk> (Ganti dengan link video yang lebih relevan)

Keamanan di Dapur Saat Menumis

- Hati-hati saat menggunakan kompor dan minyak panas. Minta bantuan orang dewasa jika kamu merasa kesulitan.
- Gunakan spatula atau sendok kayu yang panjang agar tanganmu tidak terkena cipratan minyak panas.
- Jangan tinggalkan kompor yang sedang menyala tanpa pengawasan.
- Pastikan area memasak bersih dan tidak ada benda yang mudah terbakar di dekat kompor.

Asesmen Sumatif

Setelah selesai praktik menumis, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut:

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apa perbedaan antara teknik panas kering dan teknik memasak lainnya yang kamu ketahui?	20
2.	Apakah kamu mengalami kesulitan saat mempraktikkan teknik menumis? Jika iya, kesulitan apa saja?	20
3.	Bagaimana rasa dan tekstur tumis sayur yang kamu buat? Apakah sudah sesuai dengan yang kamu harapkan?	20
4.	Menurutmu, mengapa penting untuk memotong bahan makanan dengan ukuran yang seragam saat menumis?	20
5.	Apa saja hal yang perlu kamu perhatikan agar tetap aman saat memasak menggunakan teknik menumis?	20
Total Skor			100

Rubrik (kriteria ketercapaian TP)

No	Nama	Perlu Bimbingan (skor 0 – 50)	Cakap (skor 51 – 80)	Mahir (Skor 81 – 100)
1.	Murid A			95
2.	Murid B		79	
3.	Murid C			82
4.	Dst....			

Keterangan:

- Perlu Bimbingan:
Peserta didik tidak dapat membedakan warna, tekstur, aroma dan perubahan jenis sayuran lain sebelum dan sesudah ditumis.
- Cakap:
Peserta didik mengetahui cara membedakan warna, tekstur, aroma dan perubahan jenis sayuran lain sebelum dan sesudah ditumis tetapi belum bisa menjelaskan dengan baik kepada pengajar.
- Mahir:
Peserta didik memahami cara membedakan warna, tekstur, aroma dan perubahan jenis sayuran lain sebelum dan sesudah ditumis serta dapat menjelaskan dengan baik kepada pengajar.

Latihan Soal Modul 2 Unit 2

1. Soal Pilihan Ganda

Stimulus:

Bacalah kutipan dari Unit 2 berikut ini.

Menumis itu artinya kita memasak makanan yang sudah dipotong kecil-kecil di atas wajan atau teflon, pakai sedikit saja minyak, dan apinya cukup panas. Yang penting, saat menumis, kita harus mengaduk-aduk makanannya dengan cepat supaya matangnya pas dan tidak gosong.

Pertanyaan:

Berdasarkan penjelasan tersebut, salah satu ciri utama dari teknik memasak menumis adalah...

- A. Menggunakan banyak air hingga makanan terendam.
- B. Menggunakan sedikit minyak dan api yang cukup panas.
- C. Memasak dalam waktu yang sangat lama dengan api kecil.
- D. Memasak bahan makanan dalam oven hingga kering.

2. Soal Pilihan Ganda Kompleks

Stimulus:

Pada Unit 2 dijelaskan beberapa alasan mengapa belajar menumis itu bermanfaat. Menumis adalah cara memasak yang cepat, cocok untuk waktu yang terbatas. Dengan menggunakan sedikit minyak, menumis bisa menjadi pilihan yang lebih sehat. Memasak dengan cepat juga membantu mempertahankan nutrisi dalam bahan makanan.

Pertanyaan:

Berdasarkan informasi tersebut, manakah yang merupakan keuntungan dari teknik menumis? Beri tanda centang (v) pada setiap pernyataan yang benar. (Jawaban bisa lebih dari satu)

Pernyataan	Pilihan
Proses memasaknya cepat dan praktis.	<input type="checkbox"/>
Membutuhkan banyak minyak sehingga rasa lebih gurih.	<input type="checkbox"/>
Lebih sehat karena hanya menggunakan sedikit minyak.	<input type="checkbox"/>
Membantu menjaga kandungan nutrisi pada bahan makanan.	<input type="checkbox"/>
Merupakan teknik memasak lambat yang membuat sayuran sangat empuk.	<input type="checkbox"/>

3. Soal Menjodohkan

Stimulus:

Dalam resep Capcay di Unit 2, berbagai jenis bahan dimasukkan ke dalam wajan pada waktu yang berbeda, tergantung pada teksturnya dan fungsinya. Ada urutan yang perlu diikuti agar semua bahan matang dengan sempurna.

Pertanyaan:

Jodohkan jenis bahan masakan di Kolom A dengan urutan waktu memasak yang tepat di Kolom B saat membuat Capcay sesuai resep.

Kolom A (Jenis Bahan)	Kolom B (Urutan Waktu Memasak)
1. Bawang putih	A. Dimasukkan setelah wortel dan buncis agak layu, karena paling cepat matang.
2. Wortel dan buncis	B. Dimasukkan pertama kali ke minyak panas untuk ditumis hingga harum.
3. Sawi hijau	C. Dimasukkan setelah bumbu harum, karena teksturnya keras dan butuh waktu lebih lama untuk matang.
	D. Dimasukkan seluruh wortel dan buncis setelah minyak cukup panas.

4. Soal Isian Jawaban Singkat

Stimulus:

Keamanan di dapur saat menumis sangatlah penting. Salah satunya adalah menjaga jarak aman dari cipratan minyak panas. Untuk itu, kita perlu menggunakan alat yang tepat untuk mengaduk.

Pertanyaan:

Untuk melindungi tangan dari cipratan minyak panas saat mengaduk masakan yang ditumis, sebaiknya kita menggunakan alat masak yang panjang seperti...

5. Soal Essay/Uraian

Stimulus:

Salah satu tips penting dalam menumis yang dijelaskan di Unit 2 adalah jangan memasukkan terlalu banyak bahan makanan sekaligus ke dalam wajan. Ini bisa menurunkan suhu wajan dan membuat makanan menjadi lembek.

Pertanyaan:

Jelaskan menurut pemahamanmu, mengapa memasukkan terlalu banyak bahan ke dalam wajan sekaligus saat menumis dapat membuat sayuran menjadi lembek, bukan renyah?

Penyajian dan Penataan Hidangan Makanan

A. Dimensi Profil Lulusan

Kreativitas	✓
Penalaran Kritis	✓
Kemandirian	✓

B. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan dengan Komunitas dan Organisasi Non-Profit bidang Tata Boga

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari Unit 3 tentang “**Penyajian dan Penataan Hidangan Makanan**” kalian diharapkan dapat:

1. Menerapkan penyajian porsi makanan standar dengan memperhatikan kerapian dan kebersihan penyajian makanan.
2. Mengevaluasi hidangan berdasarkan rasa, tekstur, dan penampilan.
3. Merefleksikan proses pembelajaran, menyoroti teknik-teknik utama dan tantangan yang dihadapi.
4. Menekankan pentingnya praktik keamanan dan kebersihan pangan di seluruh proses.

Oke, Hari ini, kita akan belajar sesuatu yang seru, yaitu kenapa sih makanan perlu disajikan dengan baik dan apa saja rahasia agar makanan terlihat lebih menarik dan enak. Kita akan cari tahu bersama-sama dasar-dasarnya, ya!

A. Mengapa Penyajian Makanan Itu Penting?

Teman-teman, menyajikan makanan itu artinya cara kita menyiapkan dan mengatur makanan sebelum dimakan. Ini penting, *Iho*, bukan cuma soal enakya makanan, tapi juga bagaimana tampilannya. Kalau kita menyajikan makanan, kita harus pastikan alat makannya bersih, makanannya ditaruh dengan rapi di piring, dan kita juga memberikannya dengan senyum dan sikap yang baik!

Lalu, mengapa kita perlu belajar menyajikan makanan dengan baik?

1. Meningkatkan Selera Makan

- Makanan yang ditata dengan rapi dan menarik secara visual akan lebih menggugah selera.
- Warna yang cerah dan bentuk yang unik bisa membuat kita lebih tertarik untuk mencoba dan menikmati makanan.
- Bahkan jika suhu makanan kurang ideal, penyajian yang bagus bisa membuat orang tetap lahap menyantapnya.

2. Menunjukkan Penghargaan

- Menata makanan dengan baik menunjukkan bahwa kita menghargai makanan tersebut dan juga orang yang akan memakannya. Ini seperti memberikan hadiah yang dibungkus dengan cantik.
- Tamu atau anggota keluarga akan merasa lebih dihargai saat disajikan makanan yang ditata apik.

3. Aspek Kesehatan (Kebersihan)

- Penyajian makanan adalah bagian penting dari prinsip kebersihan atau *hygiene* dan sanitasi makanan.
- Penyajian yang tidak higienis dapat menyebabkan makanan terkontaminasi bakteri atau kuman, yang bisa menimbulkan penyakit atau gangguan kesehatan.
- Menjaga kebersihan saat menyajikan makanan adalah kunci untuk memastikan makanan aman dikonsumsi.

B. Prinsip Dasar Penyajian Makanan

Ada tiga prinsip yang perlu kita ingat saat menyajikan makanan agar hasilnya baik, menarik, dan sehat:

1. Prinsip 1: Jaga Kebersihan!

- **Cuci Tangan.** Selalu cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum menyentuh atau menata makanan. Tangan adalah sumber utama penyebaran kuman.
- **Alat Bersih.** Gunakan piring, mangkuk, sendok, garpu, gelas, dan alat saji lainnya yang sudah dicuci bersih dan dikeringkan. Pastikan tidak ada sisa kotoran atau sabun. Peralatan sebaiknya tidak retak atau memiliki lekukan yang sulit dibersihkan, karena bisa menjadi tempat bakteri bersembunyi. Bahan seperti *stainless steel* atau kaca tahan panas sering direkomendasikan karena mudah dibersihkan.
- **Lindungi Makanan.** Jaga makanan agar tidak terkena debu, lalat, atau kotoran lainnya saat disiapkan atau disajikan. Jika perlu, gunakan penutup makanan atau wadah tertutup, terutama jika makanan tidak langsung disantap.
- **Penyaji Sehat dan Bersih.** Orang yang menyajikan makanan harus dalam kondisi sehat (tidak sedang batuk, pilek, atau sakit perut) dan mengenakan pakaian bersih. Jika ada luka di tangan, sebaiknya ditutup dengan plester tahan air atau menggunakan sarung tangan.
- **Pemisahan Makanan:**
 - Kuman dari bahan makanan mentah (seperti daging ayam atau ikan) bisa dengan mudah berpindah ke makanan yang sudah matang jika bersentuhan langsung atau menggunakan alat yang sama tanpa dicuci bersih. Misalnya, jangan pernah menggunakan talenan atau pisau bekas memotong daging mentah untuk memotong buah atau sayuran matang tanpa dicuci bersih terlebih dahulu.
 - Cara paling mudah adalah menggunakan wadah terpisah untuk setiap jenis makanan (nasi sendiri, lauk sendiri, sayur sendiri). Makanan matang juga tidak boleh disimpan di tempat yang sama dengan bahan mentah.

2. Prinsip 2: Buat Jadi Cantik!

Mata kita juga ikut “makan”! Tampilan makanan yang indah dapat membuat pengalaman makan lebih menyenangkan.

- **Warna**

Kombinasikan berbagai warna cerah dari bahan makanan alami. Piring yang berwarna-warni terlihat lebih hidup dan menarik. Misalnya, padukan nasi putih dengan sayur hijau (bayam, brokoli), lauk berwarna (ayam goreng kecoklatan, telur balado merah), dan tambahan wortel oranye atau tomat merah. Hindari menyajikan makanan yang warnanya hampir sama semua dalam satu piring karena akan terlihat monoton dan membosankan.

- **Bentuk**
Cobalah memotong sayuran atau lauk dengan bentuk yang berbeda-beda (dadu, irisan panjang, bulat). Untuk anak-anak, menggunakan cetakan nasi atau kue berbentuk lucu (seperti bintang, hati, hewan) bisa sangat efektif untuk menarik perhatian, terutama bagi yang cenderung pemilih makanan.
- **Penataan**
Tata makanan dengan rapi di atas piring. Jangan menumpuk semua makanan jadi satu tanpa aturan. Beri sedikit ruang kosong di piring (disebut juga *white space*) agar tidak terkesan terlalu penuh dan berantakan. Penataan yang seimbang antara nasi, lauk, dan sayur membuat piring terlihat lebih harmonis. Kita akan pelajari teknik menatanya di pertemuan selanjutnya.

3. Prinsip 3: Porsi Pas!

Menyajikan makanan dalam jumlah yang tepat juga penting.

- **Ukuran Porsi**
Nah, teman-teman, penting juga nih untuk mengambil makanan secukupnya saja, ya! Sesuaikan dengan seberapa banyak kalian butuh makan sesuai umur dan kegiatan kalian sehari-hari. Kalau kebanyakan, nanti malah jadi malas menghabiskannya. Tapi, kalau terlalu sedikit, nanti perutnya belum kenyang dan gizinya juga kurang, deh. Jadi, ambil porsi yang pas, ya!
- **Tidak Terlalu Penuh**
teman-teman, ingat ya, “sedikit itu kadang lebih bagus”. Jadi, sebaiknya piring makannya jangan diisi sampai terlalu penuh. Kalau tidak terlalu penuh, makanan jadi lebih gampang ditata biar kelihatan rapi dan bikin kita makin selera makan. Nah, kalau kalian merasa masih lapar, lebih baik bilang untuk minta tambah lagi sedikit, daripada langsung ambil porsi yang super besar di awal, ya!
- **Jumlah Ganjil (untuk Item Kecil)**
Untuk makanan kecil yang bisa dihitung (seperti bakso, nugget, udang, perkedel mini), menyajikannya dalam jumlah ganjil (misalnya 3 atau 5 buah) seringkali terlihat lebih menarik secara visual dibandingkan jumlah genap.

Untuk memudahkan mengingat, mari kita rangkum dalam tabel berikut:

Tabel 15. Ringkasan Prinsip Dasar Penyajian Makanan

Nama Prinsip	Kata Kunci atau Penjelasan Singkat	Mengapa Penting?
Porsi Pas	Cukup, tidak berlebihan, sesuai kebutuhan	Tidak mubazir, nyaman saat makan, gizi cukup
Kebersihan	Tangan & alat bersih, makanan aman, terpisah	Agar sehat, terhindar dari kuman & penyakit
Keindahan	Warna-warni, bentuk unik atau rapi, tata letak bagus	Lebih menarik, menambah selera makan

C. Contoh Inspirasi (Penyajian Makanan Indonesia)

Melihat contoh langsung bisa memberikan kita ide. Berikut beberapa contoh penyajian makanan yang menarik dan relevan dengan budaya kita di Indonesia:

1. Tumpeng Mini

Ini adalah versi kecil dari tumpeng besar yang sering ada di acara syukuran. Nasi kuning dibentuk kerucut diletakkan di tengah piring atau wadah mika bulat, lalu dikelilingi lauk-pauk khas seperti ayam goreng, perkedel kentang, kering tempe orek, irisan telur dadar, dan sambal. Hiasan sederhana dari irisan timun, tomat, atau daun selada membuatnya makin cantik. Tumpeng mini cocok untuk acara ulang tahun atau perayaan kecil.

2. Hidangan Pesta Sederhana (Prasmanan Mini atau Kue Tampah)

Untuk acara kumpul keluarga atau syukuran kecil, makanan bisa ditata secara prasmanan mini. Setiap jenis lauk (misalnya rendang, sate, capcay) diletakkan di wadah terpisah yang bersih dan ditata rapi di atas meja. Kebersihan area penyajian juga sangat penting. Contoh lain adalah Kue Tampah, di mana aneka jajanan pasar tradisional (seperti kue lapis, lemper, risol, kue ku) ditata cantik di atas tampah bambu yang dialasi daun pisang. Penataan warna dan bentuk kue sangat diperhatikan agar menarik.

3. Bekal Sekolah Kreatif (Bento Sederhana)

Kotak bekal yang ditata cantik pasti membuat semangat makan di sekolah. Nasi bisa dicetak bentuk lucu (misal: panda, mobil), lauk seperti nugget atau sosis ditata rapi, ditambah sayuran rebus berwarna cerah (wortel, buncis), dan potongan buah segar. Menggunakan bahan-bahan lokal yang mudah didapat tentu lebih baik.

4. Plating Makanan Tradisional dengan Sentuhan Modern Sederhana

Makanan Indonesia sehari-hari juga bisa tampil lebih 'kekinian' dengan penataan yang sedikit berbeda. Misalnya, rendang disajikan dalam porsi kecil yang rapi, sate ditata berdiri dengan saus yang digambar menarik di piring, atau gado-gado ditata seperti salad modern dengan sayuran segar dan saus kacang yang disiram artistik. Contoh lain adalah tahu telur yang komponennya (tahu telur goreng, tauge, kentang, kerupuk) ditata melingkar dengan saus kacang di tengahnya, atau Nasi Bali dengan lauk pauknya yang ditata terpisah rapi mengelilingi nasi.

Menggunakan contoh-contoh makanan yang akrab dengan budaya Indonesia seperti tumpeng, bekal sekolah, dan jajanan pasar akan membuat pembelajaran ini lebih relevan dan mudah dipahami oleh murid. Ini juga sekaligus mengenalkan kembali kekayaan kuliner nusantara dengan cara yang menarik.

D. Aktivitas Pertemuan

1. Diskusi Kelas: "Makanan Paling Menarik yang Pernah Kamu Lihat"

- Pengajar mengajak murid berbagi cerita tentang makanan dengan penyajian paling menarik yang pernah mereka lihat (mungkin di TV, internet, restoran, pesta, atau bekal teman).

- Pengajar bertanya: “Apa yang membuat makanan itu terlihat menarik menurutmu?” (Warna, bentuk, hiasan, kerapian?).

2. Analisis Contoh:

- Pengajar menunjukkan beberapa gambar atau foto penyajian makanan (bisa dari contoh di bagian C).
- Murid diminta mengamati dan menyebutkan prinsip-prinsip penyajian (kebersihan yang terlihat, warna, bentuk, kerapian, porsi) yang diterapkan pada setiap contoh.

3. Lembar Kerja 1: “Detektif Penyajian Makanan”

- Perhatikan gambar penyajian makanan di bawah ini:



- Tugas murid: Berdasarkan gambar di atas, murid diminta memberi tanda centang pada setiap kolom sesuai kategori prinsip (Bersih atau Rapi, Warna-warni, Bentuk Menarik, Porsi Pas) yang mereka lihat pada setiap gambar, dan menuliskan alasan singkat mengapa mereka memilihnya.

E. Refleksi Pembelajaran

1. Setelah melihat contoh-contoh tadi, apa yang biasanya membuat kalian tertarik untuk makan sesuatu berdasarkan penampilannya?.
2. Menurutmu, apakah kamu dapat membuat makanan atau bekal sekolahmu terlihat lebih menarik setelah pembelajaran ini? Jika iya, bagaimana caranya?"

F. Penutup

1. Pengajar memberikan penguatan tentang pentingnya penyajian makanan yang menarik.
2. Pengajar memberikan apresiasi kepada semua murid.
3. Pengajar menutup pelajaran dengan doa dan salam.

Rubrik Penilaian Formatif Detektif Penyajian Makanan

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
Murid dapat menjawab empat gambar yang ada dan dapat menjelaskan dengan dengan baik dan benar	Murid dapat menjawab tiga pertanyaan yang tepat dari empat gambar yang ada	Murid hanya menjawab dua jawaban yang tepat dari empat gambar yang ada	Murid masih kesulitan memetakan prinsip penyajian makanan sehingga tidak ada jawaban yang tepat

Keterangan:

Ketentuan nilai yang diperoleh oleh peserta didik sepenuhnya ditentukan oleh penilaian objektivitas pengajar berdasarkan hasil observasi atau pengamatan dan interaksi dengan mereka.

Setelah memahami dasar-dasar penyajian makanan, sekarang saatnya kita belajar teknik sederhana untuk menata makanan di piring agar terlihat lebih rapi dan menarik. Kita juga akan mencoba mempraktikkannya!

A. Teknik Dasar Menata Makanan di Piring (*Plating*)



Plating adalah istilah keren untuk seni menata makanan di atas piring saji. Berikut beberapa teknik dasar yang mudah diikuti:

1. Memilih Piring yang Tepat

- Ingat kembali pelajaran sebelumnya, ukuran piring harus pas dengan porsi makanan. Jangan gunakan piring terlalu besar untuk makanan sedikit, atau piring terlalu kecil untuk makanan yang banyak.
- Warna piring juga berpengaruh. Piring berwarna putih atau warna terang lainnya biasanya paling aman untuk pemula karena membuat warna makanan lebih menonjol. Piring polos lebih baik agar fokus tetap pada makanan.
- Untuk makanan berkuah, gunakan mangkuk atau piring yang sedikit cekung.

2. Cara Menyusun Makanan pada Piring

• Metode Jam (*Clock Method*)

Ini cara mudah untuk menata makanan secara seimbang. Bayangkan piringmu seperti jam dinding. Dari sudut pandang orang yang akan makan:

- Letakkan karbohidrat (nasi, kentang, mie) di area antara jam 9 dan jam 12.
- Letakkan protein atau lauk utama (ayam, ikan, daging, telur, tahu atau tempe) di area antara jam 3 dan jam 9.
- Letakkan sayuran di area antara jam 12 dan jam 3.
- Metode ini membantu memastikan semua komponen terlihat jelas dan piring tampak seimbang.

- **Aturan Sederhana (*Adaptasi Rules of Third*)**

Coba letakkan misalnya potongan ayam atau ikan sedikit ke arah pinggir piring, bukan di tengah. Ini seringkali membuat tampilan lebih dinamis dan menarik. Pastikan masih ada sedikit area kosong di piring (*white space*) agar tidak terkesan sumpek.

- **Menata Bahan Basah dan Kering**

Jika ada makanan berkuah atau bersaus yang disajikan bersama makanan kering (tapi tidak dicampur), sebaiknya letakkan bahan basah (saus atau kuah) di bagian bawah atau dasar piring, baru letakkan bahan kering (misalnya ayam goreng, kerupuk) di atasnya. Tujuannya agar kuah atau saus tidak mengalir dan merusak tekstur renyah makanan kering serta menjaga tampilan tetap rapi saat piring dipindahkan.

3. Membuat Tampilan Lebih Tinggi (*Create Height*)

- Menata makanan agar sedikit bertumpuk atau memiliki ketinggian bisa membuatnya terlihat lebih menarik daripada hanya diletakkan datar.
- Contoh sederhana: Letakkan suwiran ayam di atas nasi, tumpuk dua potong perkedel, atau sandarkan kerupuk pada gundukan nasi. Namun, jangan menumpuk terlalu tinggi hingga mudah roboh.

4. Bermain dengan Tekstur

- Selain warna dan bentuk, kombinasi tekstur yang berbeda dalam satu piring (misalnya, sesuatu yang lembut, renyah, dan kenyal) bisa membuat makanan lebih seru saat dimakan dan dilihat.
- Contoh: Nasi pulen (lembut), ayam goreng tepung (renyah), dan tumis buncis (sedikit kenyal).

5. Hiasan Sederhana (*Garnish*) yang Bisa Dimakan

- *Garnish* adalah hiasan pada makanan. Prinsip terpenting, semua garnish harus bisa dimakan, terutama untuk makanan anak-anak. Jangan gunakan hiasan plastik atau bahan berbahaya lainnya. Garnish juga sebaiknya sesuai dengan rasa makanan utamanya.
- Contoh *Garnish* Sederhana dan Aman:
 - Taburan. Bawang merah goreng, irisan tipis daun bawang atau seledri, biji wijen sangrai.
 - Sayuran atau Buah Potong. Daun selada segar sebagai alas, irisan tomat merah segar, irisan mentimun (bisa dibentuk kipas sederhana dengan bantuan orang dewasa), irisan wortel rebus.
 - Bentuk Sederhana dari Timun atau Tomat. Dengan pengawasan ketat orang dewasa dan menggunakan pisau biasa (bukan pisau ukir khusus), mungkin bisa dicoba membuat bentuk sangat dasar seperti kipas dari irisan timun (diiris tipis tidak putus lalu diregangkan) atau bunga mawar dari kulit tomat (kupas kulit tomat memanjang tanpa putus, lalu gulung).
 - Sate Buah. Ini adalah pilihan *garnish* atau camilan penutup yang sangat menarik

dan aman dibuat oleh kita. Cukup siapkan potongan buah aneka warna (misal: stroberi merah, anggur ungu atau hijau, melon oranye atau hijau, semangka merah, nanas kuning, pisang putih) dan tusuk sate. Kita bisa menusukkan potongan buah secara berselang-seling warna pada tusukan sate. Sate buah bisa disajikan begitu saja atau dengan sedikit saus coklat leleh atau yogurt di sampingnya.

Penting untuk Diperhatikan:

Aktivitas menggunakan pisau harus selalu dalam pengawasan penuh orang dewasa karena risiko cedera. Teknik ukiran yang rumit menggunakan pisau khusus tidak disarankan untuk anak.

B. Demonstrasi Menata Makanan

1. Tonton Bersama Video Contoh

Yuk, coba kita nonton video pendek yang seru! Di sana kita bisa lihat cara mengatur nasi, lauk, dan sayur di piring jadi cantik, misalnya disusun seperti arah jarum jam. Atau, kita juga bisa belajar bikin hiasan makanan yang gampang banget, seperti membuat sate dari buah-buahan atau membentuk bunga mawar dari kulit tomat. Pilih video yang gambarnya jelas dan cara membuatnya gampang kita ikuti, ya!

Berikut ini link Videonya:

- Video mengatur nasi, lauk, dan sayur di piring:
<https://www.youtube.com/shortsatauXzQVXem2wjo> (silahkan cari video lain yang lebih relevan)
- Video membuat sate dari buah-buahan:
https://www.youtube.com/watch?v=97Es1QLd_yM (silahkan cari video lain yang lebih relevan).

2. Aktivitas Praktik Pilihan

Oke, teman-teman! Sekarang, coba kalian pilih salah satu kegiatan seru di bawah ini. Tapi, pilih yang paling cocok dengan keadaan di kelas kita, ya! Maksudnya, lihat dulu alat dan bahan apa saja yang kita punya, berapa banyak waktu yang tersedia, dan juga berapa banyak teman-teman di kelas yang akan ikut kegiatan.

- **Pilihan Pertama: Menggambar Rencana Penataan**

Murid diberikan lembar kerja (LK) 1 tentang Menggambar Rencana Penataan dengan gambar piring kosong. Mereka diminta menggambar rencana penataan untuk menu makan siang impian mereka (misal: nasi, ayam goreng, tumis wortel, kerupuk). Mereka harus menerapkan metode jam dan prinsip estetika (warna, bentuk) yang telah dipelajari.

Lembar Kerja: Menggambar Rencana Penataan

Nama:

Kelas:

(Gambar Piring Kosong)

- **Pilihan Kedua: Menata Buah Potong atau Membuat Sate Buah**

Ini adalah pilihan praktik langsung yang relatif aman dan mudah. Sekolah menyediakan potongan buah segar aneka warna (pisang, melon, semangka, pepaya, anggur, stroberi) dan tusuk sate bersih. Murid berlatih menyusun sate buah dengan kombinasi warna yang menarik. Alternatif lain, murid menata potongan buah tersebut secara kreatif di atas piring kecil.

- **Pilihan Ketiga: Membuat Garnish Sederhana**

Pengajar dapat mendemonstrasikan cara membuat garnish sangat sederhana seperti kipas timun atau bunga tomat. Murid mencoba meniru dengan bimbingan intensif. Pilihan ini memiliki risiko lebih tinggi dan memerlukan pertimbangan matang terkait keselamatan.

Fleksibilitas dalam memilih aktivitas praktik sangat penting, mengingat kondisi setiap sekolah bisa berbeda. Opsi menggambar adalah alternatif yang paling aman dan hemat biaya jika praktik langsung sulit dilaksanakan.

- **Rancang Piring Kreasiku**

Murid dapat menggunakan **LK 1 (Menggambar Rencana Penataan)** ini untuk menggambar rencana penataan mereka (jika memilih **Pilihan Pertama**) atau menempelkan foto atau menggambar hasil karya praktik mereka (jika memilih **Pilihan Kedua** atau **Pilihan Ketiga**).

Terdapat beberapa pertanyaan panduan di **Rancang Piring Kreasiku** atau **Lembar Kerja (LK) 2** ini, seperti: “Makanan atau buah apa saja yang ada di piring atau sate buahmu?”, “Prinsip penataan apa yang kamu coba terapkan?”, “Bagian mana yang paling kamu sukai dari hasil karyamu?”. Ini membantu murid mendokumentasikan dan merefleksikan proses kreatif mereka.

Lembar Kerja (LK) 2 Rancang Piring Kreasiku (Pilihan Kedua atau Pilihan Ketiga)	
Nama :	
Kelas :	
1. Makanan atau buah apa saja yang ada di piring atau sate buahmu?	
2. Prinsip penataan apa yang kamu coba terapkan?	
3. Prinsip penataan apa yang kamu coba terapkan?	
4. Tempelkan foto atau gambar hasil karya praktik anda di bawah ini:	

Refleksi Pembelajaran melalui Diskusi Kelompok atau Kelas

Setelah kalian mempelajari UNIT 3 tentang penyajian dan penataan hidangan makanan, coba kalian diskusikan dengan teman sekelas atau kelompok tentang empat pertanyaan di bawah ini:

No	Pertanyaan
1.	Setelah belajar dan mencoba menata makanan, menurutmu apa manfaatnya kalau kita bisa menyajikan makanan dengan rapi dan menarik di rumah?
2.	Bagaimana perasaanmu saat mencoba menata buah atau menggambar rencana plating?
3.	Apakah ada kesulitan dalam mencoba menata buah atau menggambar rencana plating??
4.	Bagian mana yang paling menyenangkan dalam mencoba menata buah atau menggambar rencana plating??

C. Asesmen Sumatif Pertama

Selamat ! Kamu sudah melakukan asesmen sumatif pertama, karena kamu sudah memilih dan memberikan jawaban pada salah satu LK dari dua LK yang pada “**Aktivitas Praktik Pilihan**”. Berikut rubrik penilaian masing-masing LK.

- Rubrik LK 1. Menggambar Rencana Penataan

Nama	Rencana penataan menu makan siang (50)	Penerapan metode jam (25)	Prinsip Estetika (25)	Skor (100)
Murid A	40	20	20	80
Murid B	45	25	25	95
Dst

- LK 2. Rancang Piring Kreasiku

Nama	Pertanyaan 1 (25)	Pertanyaan 2 (25)	Pertanyaan 3 (25)	Pernyataan (25)	Skor (100)
Murid A	20	20	20	25	85
Murid B	25	25	25	20	95
Dst	

D. Asesmen Sumatif Kedua

Belajar tidak hanya dari buku! Untuk membuat pelajaran kita lebih seru dan agar ilmunya lebih terasa manfaatnya, kita akan melakukan tugas khusus. Kali ini, kalian akan berperan seperti seorang reporter yang belajar langsung dari para ahli di sekitar kita.

Tugas kalian adalah mewawancarai para penjual makanan yang sering kita temui, seperti kakak-kakak di rumah makan Padang, abang-abang di warteg, atau pedagang kaki lima di dekat rumah. Dengan cara ini, kita dapat melihat bagaimana pelajaran di sekolah diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut ini adalah formulir wawancara sederhana yang dapat digunakan sebagai panduan dalam melakukan wawancara dengan pedagang.

Tabel 16. Formulir Misi Wawancara Pengusaha Kuliner Disekitar Kita

Formulir Misi Wawancara Pengusaha Kuliner Disekitar Kita	
Nama Reporter	:
Kelas	:
Tanggal Wawancara	:
Bagian 1: Data Narasumber (Ahli Kuliner)	
Nama Narasumber	:
Nama Warung/Usaha	:
Jenis Makanan yang Dijual	:
Bagian 2: Panduan Memulai Wawancara (Pembukaan) <i>(Ucapkan ini dengan sopan untuk memulai percakapan ya!)</i>	
"Selamat (pagi/siang/sore), Bapak/Ibu. Permisi, perkenalkan nama saya [Sebutkan Namamu], saya murid kelas 6 dari SD/SKB/PKBM [Sebutkan Nama Sekolahmu]. Saya sedang ada tugas sekolah yang seru yaitu belajar langsung dari para ahli kuliner seperti Bapak/Ibu. Apakah saya boleh minta waktunya sebentar untuk bertanya beberapa hal?"	
Bagian 3: Daftar Pertanyaan Wawancara <i>(Pilih beberapa pertanyaan di bawah ini yang paling menarik menurutmu!)</i>	
A. Tentang Usaha dan Pengalaman	
1) Sudah berapa lama Bapak/Ibu sudah berjualan makanan ini?	
2) Apa masakan yang paling disukai atau paling laris di sini? Kenapa ya kira-kira?	
3) Apa bagian yang paling Bapak/Ibu sukai dari pekerjaan sebagai penjual makanan?	

Formulir Misi Wawancara Pengusaha Kuliner Disekitar Kita

4) Apa tips nya supaya makanan yang Bapak/Ibu jual selalu laku/laris manis?	
B. Hubungan dengan Pelajaran di Sekolah	
1) Bagaimana cara Bapak/Ibu menentukan harga untuk satu porsi makanan? (Matematika)	
2) Apakah Bapak/Ibu harus menakar bumbu (misalnya dengan sendok) agar rasanya selalu sama setiap hari? (Matematika)	
3) Bagaimana cara Bapak/Ibu menjaga bahan-bahan masakan agar tetap segar dan tidak cepat busuk? (IPAS)	
4) Menurut Bapak/Ibu, apa hal paling penting agar makanan yang dijual selalu bersih dan sehat? (IPAS)	
5) Biasanya, Bapak/Ibu membeli bahan-bahan masakan ini dari mana? (Contoh: dari pasar, dari petani langsung?) (IPAS)	
C. Pertanyaan Tambahanku (Jika ada yang ingin kamu tanyakan sendiri)	
1)	
2)	
D. Kata mutiara / motivasi Bapak/Ibu untuk murid /pewawancara	
Bagian 4: Catatan Reporter	
<i>(Tulis jawaban dari narasumber di bagian ini. Boleh ditulis poin-poinnya saja!)</i>	
Bagian 5: Panduan Mengakhiri Wawancara (Penutup)	
<i>(Jangan lupa ucapkan ini sebelum pergi ya!)</i>	
"Terima kasih banyak ya, Bapak/Ibu, atas waktu dan jawaban yang sudah diberikan. Ilmu dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk tugas saya. Saya jadi banyak belajar hal baru hari ini. Semoga usahanya semakin lancar dan sukses selalu!"	
Dokumentasi: Jangan lupa meminta izin untuk mengambil foto bersama narasumber sebagai bukti laporanmu!	

Rubrik Penilaian Asesmen Kedua

Aspek Penilaian	Sangat Baik (Skor 4)	Baik (Skor 3)	Cukup (Skor 2)	Perlu Bimbingan (Skor 1)	Skor Diperoleh
1. Kelengkapan dan Kerapian Laporan	Laporan diisi dengan sangat lengkap di semua bagian (data narasumber, catatan, dokumentasi foto). Tulisan rapi dan mudah dibaca.	Laporan diisi dengan lengkap, namun ada 1 bagian kecil yang terlewat atau kurang rapi.	Laporan diisi namun ada beberapa bagian penting yang kosong (misalnya data narasumber atau catatan yang sangat minim).	Sebagian besar laporan tidak diisi atau dikerjakan secara asal-asalan.	

Aspek Penilaian	Sangat Baik (Skor 4)	Baik (Skor 3)	Cukup (Skor 2)	Perlu Bimbingan (Skor 1)	Skor Diperoleh
2. Etika dan Sikap Saat Wawancara <i>(Dinilai dari cerita murid/ feedback orang tua/ observasi pengajar)</i>	Menunjukkan sikap sangat sopan, percaya diri, dan antusias. Menggunakan kalimat pembuka dan penutup dengan sangat baik dan luwes.	Menunjukkan sikap sopan dan mengikuti panduan pembuka/ penutup, meskipun terkadang terlihat sedikit malu atau gugup.	Berusaha bersikap sopan namun terlihat sangat gugup, kurang percaya diri, atau lupa menggunakan kalimat pembuka/ penutup.	Kurang menunjukkan etika wawancara yang baik (misalnya memotong pembicaraan, tidak sopan).	
3. Kemampuan Bertanya	Mengajukan pertanyaan dari daftar dengan jelas, dan mampu mengajukan minimal 1 pertanyaan tambahan yang relevan (Bagian 3C terisi dengan baik).	Mengajukan pertanyaan dari daftar dengan cukup jelas, namun tidak mengajukan pertanyaan tambahan.	Hanya mengajukan beberapa pertanyaan dari daftar, terkesan terburu-buru dan kurang mendalami.	Tidak mengajukan pertanyaan dengan baik atau hanya bertanya 1-2 pertanyaan saja.	
4. Kualitas Isi Catatan dan Laporan	Catatan wawancara sangat detail dan informatif. Murid mampu menghubungkan jawaban narasumber dengan materi pelajaran secara jelas (misal: “ternyata ini seperti pelajaran Matematika tentang untung rugi”).	Catatan wawancara cukup jelas dan merangkum poin-poin utama dari jawaban narasumber.	Catatan wawancara sangat singkat, hanya terdiri dari beberapa kata, dan kurang bisa menjelaskan informasi yang didapat.	Catatan wawancara tidak jelas, sulit dipahami, atau tidak relevan dengan pertanyaan yang diajukan.	

Penghitungan Nilai Akhir:

Total Skor Diperoleh: _____ (Jumlah dari kolom “Skor Diperoleh”)

Nilai Akhir = (Total Skor Diperoleh / 16) x 100

Nilai Akhir: _____

Latihan Soal Modul 2 Unit 3

1. Soal Pilihan Ganda

Stimulus:

Bacalah kutipan dari Unit 3 berikut ini.

Makanan yang ditata dengan rapi dan menarik secara visual akan lebih menggugah selera. Warna yang cerah dan bentuk yang unik bisa membuat kita lebih tertarik untuk mencoba dan menikmati makanan.

Pertanyaan:

Berdasarkan prinsip keindahan dalam penyajian makanan, mengapa penting untuk menata makanan dengan warna-warni dan bentuk yang menarik?

- A. Agar kuman dan bakteri pada makanan mati.
- B. Agar makanan terlihat lebih menggugah selera dan membuat orang lebih tertarik untuk makan.
- C. Agar porsi makanan yang disajikan menjadi lebih banyak dari seharusnya.
- D. Agar proses memasak makanan menjadi lebih cepat selesai.

2. Soal Pilihan Ganda Kompleks

Stimulus:

Prinsip Jaga Kebersihan atau higiene adalah kunci utama dalam penyajian makanan untuk memastikan makanan aman dikonsumsi. Ada beberapa tindakan yang harus diperhatikan untuk menjaga kebersihan.

Pertanyaan:

Berdasarkan prinsip Jaga Kebersihan dalam menyajikan makanan, manakah tindakan-tindakan di bawah ini yang benar untuk diterapkan? Beri tanda centang (v) pada setiap pernyataan yang benar. (Jawaban bisa lebih dari satu)

Pernyataan	Pilihan
• Menggunakan talenan bekas memotong ayam mentah untuk mengiris tomat tanpa dicuci terlebih dahulu.	
• Selalu mencuci tangan menggunakan sabun sebelum menata makanan di piring.	
• Menggunakan piring yang bersih dan kering untuk menyajikan makanan.	
• Membiarkan makanan yang akan disajikan terbuka di meja tanpa penutup.	
• Menutup makanan yang tidak langsung disantap dengan tudung saji agar terhindar dari debu dan lalat.	

3. Soal Menjodohkan

Stimulus:

Salah satu teknik dasar menata makanan di piring adalah Metode Jam (*Clock Method*). Metode ini membantu menempatkan komponen makanan secara seimbang dengan membayangkan piring sebagai jam dinding.

Pertanyaan:

Jodohkan komponen makanan di Kolom A dengan posisi penataannya yang tepat di piring menurut “Metode Jam” yang ada di Kolom B.

Kolom A (Komponen Makanan)	Kolom B (Posisi di Piring)
1. Karbohidrat (Nasi, Kentang)	A. Antara jam 12 dan jam 3
2. Protein/Lauk Utama (Ayam, Ikan)	B. Antara jam 3 dan jam 9
3. Sayuran	C. Antara jam 9 dan jam 12
	D. Antara jam 3 dan jam 6

4. Soal Isian Jawaban Singkat

Stimulus:

Dalam seni kuliner, ada istilah khusus untuk seni menata makanan di atas piring saji agar tampilannya menjadi lebih menarik.

Pertanyaan:

Istilah keren untuk seni menata makanan di atas piring saji disebut...

5. Soal Essay/Uraian

Stimulus:

Kamu akan menyiapkan bekal makan siang berisi nasi, ayam goreng, dan irisan timun. Saat ini, semua makanan tersebut hanya diletakkan begitu saja di dalam kotak bekal.

Pertanyaan:

Berdasarkan prinsip penataan makanan yang telah kamu pelajari di Unit, berikan dua contoh cara berbeda yang bisa kamu lakukan untuk membuat bekal tersebut terlihat lebih menarik dan menggugah selera! Jelaskan mengapa caramu itu berhasil membuat tampilan bekal menjadi lebih baik!.

KUNCI JAWABAN

Latihan Soal Modul 1 Unit 1

1. Jawaban:

D. Mengukus (*Steaming*)

Penjelasan: Mengukus adalah metode memasak yang menggunakan uap dari air mendidih untuk mematangkan makanan tanpa merendamnya langsung di dalam air. Hal ini berbeda dengan merebus yang merendam makanan sepenuhnya dalam air mendidih.

2. Jawaban:

B. Selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah memasak.

C. Membersihkan tumpahan di lantai dengan segera untuk menghindari terpeleset.

Penjelasan:

- Mencuci tangan adalah dasar kebersihan untuk mencegah penyebaran kuman.
- Membersihkan tumpahan penting untuk mencegah kecelakaan seperti terpeleset di dapur.
- Gagang panci harus diarahkan ke dalam untuk menghindari tersenggol.
- Memisahkan talenan untuk bahan mentah dan matang penting untuk mencegah kontaminasi silang.

3. Jawaban:

1 → C (Merebus, Telur rebus)

2 → D (Menggoreng, Ayam goreng)

3 → A (Menumis, Tumis kangkung)

4 → B (Mengukus, Siomay)

4. Jawaban:

Menumis (*Sauteing*)

5. Jawaban:

Perbedaan mendasar antara merebus dan mengukus terletak pada kontak makanan dengan air. Pada teknik merebus, makanan dimasak dengan cara direndam seluruhnya dalam cairan (seperti air atau kaldu) yang mendidih (suhu 100°C). Sementara itu, pada teknik mengukus, makanan dimasak menggunakan uap air panas dan diletakkan dalam wadah berlubang sehingga tidak bersentuhan langsung dengan air mendidih di bawahnya.

Teknik yang lebih baik untuk menjaga kandungan gizi pada sayuran adalah mengukus. Alasannya, saat merebus, beberapa vitamin yang larut dalam air (seperti vitamin C dan B) dapat hilang dan larut ke dalam air rebusan. Sebaliknya, karena saat mengukus sayuran tidak terendam air, maka lebih banyak nutrisi yang dapat dipertahankan di dalam sayuran itu sendiri.

Latihan Soal Modul 1 Unit 2

1. Jawaban:

B. Agar tubuh mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang

Penjelasan:

Sesuai dengan teks, tujuan utama porsi yang pas adalah agar tubuh mendapatkan semua gizi penting secukupnya, tidak kekurangan maupun kelebihan, sehingga badan tetap sehat.

2. Jawaban:

- Usia seseorang (Benar)
- Tingkat aktivitas atau kegiatan fisik (Benar)
- Jenis kelamin (Benar)

Penjelasan:

Teks secara eksplisit menyebutkan bahwa standar porsi makan dipengaruhi oleh usia, tingkat aktivitas, dan jenis kelamin.

3. Jawaban:

1 → D (Nasi, 1 centong nasi)

2 → C (Lauk Pauk (Ayam/Ikan), 1 potong ukuran sedang)

3 → A (Sayuran Matang, 1 mangkuk sedang)

4 → B (Susu, 1 gelas)

4. Jawaban:

bersih dan rapi

Penjelasan:

Modul menjelaskan bahwa dengan mengambil porsi yang sesuai, sisa makanan akan berkurang, yang membuat dapur dan meja makan menjadi lebih bersih dan rapi.

5. Jawaban:

Porsi makan Ayah dan Adik berbeda karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia dan tingkat aktivitas. Ayah adalah orang dewasa yang memiliki tingkat aktivitas lebih tinggi, sehingga membutuhkan lebih banyak energi dan porsi makan yang lebih besar. Sebaliknya, Adik yang masih anak-anak memiliki kebutuhan energi lebih sedikit, sehingga porsi makannya pun lebih kecil.

Menerapkan porsi makan yang pas dapat membantu menjaga kebersihan dan kerapian di rumah dengan dua cara utama:

- Mengurangi Sisa Makanan. Jika setiap anggota keluarga mengambil makanan sesuai kebutuhannya, kemungkinan besar makanan akan habis. Ini berarti lebih sedikit sisa makanan yang harus dibuang, sehingga tempat sampah tidak cepat penuh dan tidak menimbulkan bau tidak sedap.
- Mengurangi Kekacauan dan Peralatan Kotor. Porsi yang pas di piring mengurangi risiko makanan tumpah atau berceceran saat makan. Selain itu, karena cenderung hanya menggunakan satu piring per orang yang habis, jumlah peralatan makan yang kotor dan perlu dicuci menjadi lebih sedikit, sehingga dapur tidak dipenuhi tumpukan cucian piring.

Latihan Soal Modul 1 Unit 3

1. Jawaban:

C. Menyangrai (Roasting)

Penjelasan:

Sesuai dengan teks, menyangrai adalah teknik memasak bahan kering tanpa menggunakan minyak atau air.

2. Jawaban:

- Merebus (*Boiling*) (Benar)
- Mengukus (*Steaming*) (Benar)
- Menyoto (*Stewing*) (Benar)

Penjelasan:

Teks secara eksplisit menyebutkan bahwa merebus, mengukus, dan menyoto (*stewing*) adalah contoh dari teknik memasak panas basah. Sementara itu, memanggang dan menyangrai termasuk dalam teknik panas kering.

3. Jawaban:

1 → C (Bawang Merah, memberikan rasa manis dan gurih yang khas)

2 → A (Bawang Putih, menyumbangkan aroma yang tajam dan merangsang selera makan)

3 → B (Kemiri, sebagai pengental alami kuah dan memberikan rasa gurih yang legit)

4. Jawaban:

Memanggang di atas bara (*Grilling*)

Penjelasan:

Modul menjelaskan bahwa *grilling* atau memanggang di atas bara adalah teknik memasak makanan tepat di atas sumber panasnya langsung, seperti bara api arang, untuk membuat sate atau jagung bakar.

5. Jawaban:

Perbedaan mendasar antara teknik merebus dan menggoreng terletak pada media penghantar panas yang digunakan.

a. Media Penghantar Panas:

- Merebus menggunakan cairan seperti air, kaldu, atau santan yang mendidih sebagai media untuk mematangkan makanan.
- Menggoreng menggunakan minyak panas sebagai media untuk mematangkan makanan.

b. Pengaruh pada Hasil Akhir Makanan:

- Merebus menghasilkan makanan dengan tekstur yang lembut dan empuk karena terendam dalam cairan. Namun, jika terlalu lama, teksturnya bisa menjadi sangat lembek.
- Menggoreng cenderung menghasilkan makanan dengan tekstur yang renyah atau garing di bagian luar, sementara bagian dalamnya tetap lembut. Ini terjadi karena minyak panas membentuk lapisan kering di permukaan makanan.

Latihan Soal Modul 2 Unit 1

1. Kunci Jawaban:
C. Agar sayuran menjadi lebih lunak sehingga mudah untuk dimakan.
2. Kunci Jawaban:
 - Perubahan warna sayuran sebelum dan sesudah direbus.
 - Perubahan tekstur (kelembutan) sayuran.
 - Perubahan aroma sayuran selama proses perebusan.
3. Kunci Jawaban:
1 → B (Bayam: 1-3 menit)
2 → C (Brokoli: 3-5 menit)
3 → A (Wortel iris tipis: 5-7 menit)
4. Kunci Jawaban:
100
5. Kunci Jawaban:
Waktu merebus wortel lebih lama dibandingkan bayam karena perbedaan tekstur dan kepadatan keduanya.
 - Wortel memiliki tekstur yang keras, padat, dan tebal. Panas dari air mendidih membutuhkan waktu lebih lama untuk bisa menembus ke dalam seluruh bagian wortel dan membuatnya menjadi lunak.
 - Bayam adalah sayuran daun yang memiliki tekstur sangat lunak, tipis, dan tidak padat. Karena itu, panas dapat dengan sangat cepat mematangkan bayam dan membuatnya layu atau lunak hanya dalam waktu singkat.

Oleh karena itu, sayuran yang lebih keras secara alami akan memerlukan waktu memasak yang lebih lama agar matang sempurna.

Latihan Soal Modul 2 Unit 2

1. Kunci Jawaban:
B. Menggunakan sedikit minyak dan api yang cukup panas.
2. Kunci Jawaban:
 - Proses memasaknya cepat dan praktis.
 - Lebih sehat karena hanya menggunakan sedikit minyak.
 - Membantu menjaga kandungan nutrisi pada bahan makanan.
3. Kunci Jawaban:
 - 1 → B (Bawang putih ditumis hingga harum terlebih dahulu)
 - 2 → C (Wortel dan buncis dimasukkan terlebih dahulu karena lebih keras)
 - 3 → A (Sawi hijau dimasukkan setelah wortel dan buncis agak layu)

4. Kunci Jawaban:
Spatula / sendok kayu
5. Kunci Jawaban:
Memasukkan terlalu banyak bahan ke dalam wajan sekaligus akan membuat suhu wajan yang tadinya panas menjadi turun drastis. Akibatnya, proses memasak berubah. Alih-alih ter Goreng cepat oleh panas minyak (menumis), bahan makanan justru akan mengeluarkan air dan akhirnya menjadi seperti direbus atau ter-stim di dalam wajan. Proses ini membuat tekstur sayuran menjadi lembek dan basah, bukan renyah (*crispy*) seperti hasil tumisan yang baik.

Latihan Soal Modul 2 Unit 3

1. Kunci Jawaban:
B. Agar makanan terlihat lebih menggugah selera dan membuat orang lebih tertarik untuk makan.
2. Kunci Jawaban:
 - Selalu mencuci tangan menggunakan sabun sebelum menata makanan di piring.
 - Menggunakan piring yang bersih dan kering untuk menyajikan makanan.
 - Menutup makanan yang tidak langsung disantap dengan tudung saji agar terhindar dari debu dan lalat.
3. Kunci Jawaban:
 - 1 → C 13
 - 2 → B 14
 - 3 → A 15
4. Kunci Jawaban:
Plating
5. Kunci Jawaban:
 - Cara Pertama. Saya akan menggunakan cetakan nasi berbentuk lucu, misalnya bintang atau beruang, untuk membentuk nasinya. Alasannya karena bentuk yang unik dan lucu membuat makanan terlihat lebih menarik dan tidak membosankan, terutama untuk bekal.
 - Cara Kedua. Saya akan menata irisan timun di sekeliling nasi atau di salah satu sudut kotak bekal sebagai hiasan (*garnish*). Saya juga bisa menambahkan irisan tomat agar ada warna merah. Alasannya untuk menambahkan warna-warni dari sayuran membuat piring (atau kotak bekal) terlihat lebih cerah dan hidup, sehingga lebih menggugah selera.

DAFTAR PUSTAKA

- Akademi TataBoga Bandung. (2020). **Tips Food Plating**. Diakses pada 16 Mei 2025 dari <https://atb-bandung.ac.id/berita/tips-food-plating>
- Amira, K. (2025). **12 Teknik Memasak ala Chef Profesional dan Fungsi Melakukannya**. Diakses pada 8 Mei 2025 dari <https://www.gramedia.com/best-seller/teknik-memasak/>.
- Basrowi, R. W. (2025). **Panduan Pola Makan Sehat untuk Anak**. Diakses pada 11 Mei 2025 dari <https://bebeclub.co.id/artikel/nutrisi/1-tahun/pola-makan-bagi-balita-ibu>
- Fridayani, N., & Agmasari, S. (2020). **Rekomendasi Alat Masak untuk Anak yang Suka Masak**. Diakses pada 13 Mei 2025 dari <https://www.kompas.com/food/read/2020/08/20/210100675/rekomendasi-alat-masak-untuk-anak-yang-suka-masak->.
- Goentoro, P. L. (2025). **Panduan Mencukupi Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah**. Diakses pada 12 Mei 2025 dari <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak/gizi-anak-sekolah/>
- Hanny, A. (2024). **4 Material Alat Masak Anti Lengket yang Aman untuk MPASI**. Diakses pada 10 Mei 2025 dari <https://www.idntimes.com/food/dining-guide/hanny-ammaria/material-alat-masak-anti-lengket-aman-mpasi-c1c2>
<https://news.kokikit.com/cara-menghitung-porsi-catering-ini-dia-tips-terbaik/>
- Khafid. (2024). **Panduan Aman di Dapur**. Diakses pada 13 mei dari <https://mtsahikmahpasir.sch.id/read/17/keselamatan-dan-kesehatan-kerja-k3-dalam-memasak>
- Khazanah, W. (2020). **Edukasi Keamanan Pangan di Dapur Rumah Tangga**. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1): 1-6.
- Kinan. (2024). **15 Resep Olahan Telur untuk Anak agar Tidak Bosan, dari Makanan Kekinian hingga Berkuah**. Diakses pada 15 Mei 2025 dari <https://www.haibunda.com/parenting/20241220215347-59-355625/15-resep-olahan-telur-untuk-anak-agar-tidak-bosan-dari-makanan-kekinian-hingga-berkuah>
- kumparan.com. (2023). **Macam-macam Teknik Memasak**. Diakses pada 9 Mei 2025 dari <https://kumparan.com/berita-update/macam-macam-teknik-memasak-21HXkhDkKJe>
- Medina. (2019). **Menghitung Porsi Catering? Ini Tips Yang Tepat Dari Executive Chef Medina Catering**. Diakses pada 11 Mei 2025 dari <https://medinacatering.id/menghitung-porsi-catering-ini-tips-yang-tepat-dari-executive-chef-medina-catering/>
- National Culinary Service Academy Indonesia. (2024). **Aturan Dasar yang Ada di Kitchen**. Diakses pada 18 Mei 2025 dari <https://ncsaindonesia.com/web/aturan-dasar-yang-ada-di-kitchen/>
- Putri, M. (2022). **Beralih dari Minyak Goreng, 15 Resep Makanan Rebus yang Bisa Bunda Coba!**. Diakses pada 14 Mei dari <https://www.haibunda.com/moms-life/20220317144905-90-269214/beralih-dari-minyak-goreng-15-resep-makanan-rebus-yang-bisa-bunda-coba>
- Riskita, A. (2023). **15 Resep Olahan Telur untuk Anak agar Tidak Bosan, dari Makanan Kekinian hingga Berkuah**. Diakses pada 15 Mei 2025 dari <https://www.orami.co.id/magazine/plating-makanan>
- Sendari, A. A. (2025). **Resep Ayam Panggang Oven Lezat dan Praktis, Lengkap Tips Memanggangnya**. Diakses pada 13 Mei 2025 dari <https://www.liputan6.com/feeds/read/5861604/resep-ayam-panggang-oven-lezat-dan-praktis-lengkap-tips-memanggangnya>
- Upahita, D. (2023). **Panduan Mencukupi Kebutuhan Gizi Harian untuk Anak Usia Sekolah (6-9 Tahun)**. Diakses pada 12 Mei 2025 dari <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak/kebutuhan-asupan-gizi-anak/>
- Wijayanti, E. (2022). **5 Resep Kue Kukus Empuk untuk Camilan Sehat Anak**. Diakses pada 14 Mei dari <https://www.fimela.com/food/read/4993685/5-resep-kue-kukus-empuk-untuk-camilan-sehat-anak>

Sumber Gambar:

<https://kampungkaleng.com/wp-content/uploads/2023/10/342116610>
<https://asset-2.tstatic.net/newsmaker/foto/bank/images/tumis-kangkung-sayur-sop-dan-sayur-lodeh-jagung>
<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/news/2021/02/23/200965/1413489-1000xauto>
<https://www.dapurumami.com/uploads/recipe/capcay-sayur-asutqiux->
https://media.kompas.tv/library/image/content_article/article_img/20210716100941
<https://www.enervon.co.id/uploads/article/2021/10/13/257d66cd2093>
https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1539662585/attached_image/
<https://imgv2-2-f.scribdassets.com/img/document/773992191/original/4d05c802c1/1?v=1>
[https://imgx.parapuan.co/crop/0x0:0x0/752x408/filters:format\(webp\)/photo/2021/08/08/istock-168340083jpg](https://imgx.parapuan.co/crop/0x0:0x0/752x408/filters:format(webp)/photo/2021/08/08/istock-168340083jpg)
https://dinkes.jogjaprov.go.id/view_image/view/535/B00000000001168
<https://sumateraekspres.bacakoran.co/upload/4a3d5912b7658f4b132943b8d8161af9>
https://www.static-src.com/wcsstore/Indraprastha/images/catalog/full//89/MTA-20645160/belfarm_kunyt
https://awsimages.detik.net.id/community/media/visual/2020/11/05/merebus-telur_169.jpeg?w=1200
<https://www.foodie.com/img/gallery/the-reason-recipes-tell-you-to-boil-then-simmer/intro-1704256901>
https://akcdn.detik.net.id/visual/2022/04/27/sayuran-kukus_11.jpeg?w=720&q=90
<https://asset.kompas.com/crops/t5A4azBZ4rOzINRP7wDXEJut3w=/0x224:667x669/1200x800>
https://awsimages.detik.net.id/community/media/visual/2024/03/25/braising_169.jpeg?w=1200
<https://media.istockphoto.com/id/1371163048/id/foto/lada-bubuk-putih-dan-bumbu-lada-utuh-diisolasi-dengan-latar-belakang-putih.jpg?>
[https://cdn1-production-images-kly.akamaized.net/tHHZyd_pXST7sojBrbXfUigb1os=/800x450/smart/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(webp\)/kly-media-production/medias/5022194/original](https://cdn1-production-images-kly.akamaized.net/tHHZyd_pXST7sojBrbXfUigb1os=/800x450/smart/filters:quality(75):strip_icc():format(webp)/kly-media-production/medias/5022194/original)
<https://www.wikihow.com/images/thumb/9/9a/Braise-Beef-Step-12-Version-4.jpg/550px-nowatermark-Braise-Beef-Step-12-Version-4>
<https://umsu.ac.id/health/wp-content/uploads/2024/10/Rempah-Jintan-Putih-Untuk-Kesehatan-Tubuh>
<https://pyfahealth.com/wp-content/uploads/2022/05/Manfaat-Buah-Pala>
<https://assets.unileversolutions.com/v1/78301566>
<https://umsu.ac.id/health/wp-content/uploads/2024/11/Rempah-Kapulaga-Kandungan-dan-Manfaatnya>
<https://d1vbn70l1mn1nqe.cloudfront.net/prod/wp-content/uploads/2022/03/21075525/Potensi-Manfaat-Kayu-Manis->
https://akcdn.detik.net.id/visual/2021/04/03/ilustrasi-nasi-goreng_169.jpeg?w=400&q=90
<https://cakrawalanews.co/wp-content/uploads/2024/02/roti-bakar>
<https://down-id.img.susercontent.com/file/sg-11134201-23020-wv9p9obzwanv37>
<https://asset-a.grid.id/crop/0x0:0x0/x/photo/2024/04/04/alat-masak-stainless-steeljpg-20240404101602>
<https://media.istockphoto.com/id/1473202906/id/vektor/anak-perempuan-dengan-merebus-air-di-atas-kompor-berisiko-terbakar-atau-menyebabkan.webp?s>
<https://down-id.img.susercontent.com/file/afddee7b4f3afc62d59dad46dd3da09>
https://web.mitra10.com/media/Blog/2._Jendela_Dapur_Kayu_Dekat_Kompor
<https://asset-2.tstatic.net/bali/foto/bank/images/ilustrasi-cuci-tangan>
<https://d1vbn70l1mn1nqe.cloudfront.net/prod/wp-content/uploads/2022/10/24043720/berapa-kalori-nasi-goreng-yang-aman-untuk-dikonsumsi-1.jpg.webp>
https://foto.kontan.co.id/FBD_1dqyWkhCat_VhdAjRlryoAA=/smart/filters
<https://www.masakapahariini.com/wp-content/uploads/2019/08/ss-500x300>
<https://topmetro.news/wp-content/uploads/2020/07/porsi-makan-siang>

[*https://www.thespruceeats.com/thmb/jmCFoDgteUFWiXqGnqFZTjtRiqY=/1500x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\)*](https://www.thespruceeats.com/thmb/jmCFoDgteUFWiXqGnqFZTjtRiqY=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc())

[*https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/TmmX9Uk1OuTiZKa6iEN0DWELB1w=/500x500/smart/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(webp\)*](https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/TmmX9Uk1OuTiZKa6iEN0DWELB1w=/500x500/smart/filters:quality(75):strip_icc():format(webp))

[*https://cdn.grid.id/crop/0x0:0x0/700x465/smart/filters:format\(webp\):quality\(100\)/photo/sasefoto/original/41262_wajib-tahu-begini-cara-membuang-sampah-dapur-agar-tidak-bau-busuk.jpg*](https://cdn.grid.id/crop/0x0:0x0/700x465/smart/filters:format(webp):quality(100)/photo/sasefoto/original/41262_wajib-tahu-begini-cara-membuang-sampah-dapur-agar-tidak-bau-busuk.jpg)

[*https://d2xjmi1k71iy2m.cloudfront.net/dairyfarm/id/pagelimages/page__en_us_1725509993571__2.jpeg*](https://d2xjmi1k71iy2m.cloudfront.net/dairyfarm/id/pagelimages/page__en_us_1725509993571__2.jpeg)

[*https://down-id.img.susercontent.com/file/id-11134207-7qul7-lheap1jnj8eb47*](https://down-id.img.susercontent.com/file/id-11134207-7qul7-lheap1jnj8eb47)

[*https://infopublik.id/resources/album/juni-2020/DSC00358up.jpg*](https://infopublik.id/resources/album/juni-2020/DSC00358up.jpg)

[*https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1722522681/attached_image/tangan-kena-air-panas-ini-tindakan-awal-yang-perlu-dilakukan.jpg*](https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1722522681/attached_image/tangan-kena-air-panas-ini-tindakan-awal-yang-perlu-dilakukan.jpg)

[*https://www.shutterstock.com/image-photo/pour-boiling-water-into-pot-260nw-1154839906.jpg*](https://www.shutterstock.com/image-photo/pour-boiling-water-into-pot-260nw-1154839906.jpg)

[*https://img.freepik.com/premium-photo/pouring-boiling-water-from-electric-kettle-into-italian-coffee-makers-tank-generative-ai_1259709-85576.jpg*](https://img.freepik.com/premium-photo/pouring-boiling-water-from-electric-kettle-into-italian-coffee-makers-tank-generative-ai_1259709-85576.jpg)

[*https://images.theconversation.com/files/650275/original/file-20250220-32-cg1o5a.png*](https://images.theconversation.com/files/650275/original/file-20250220-32-cg1o5a.png)

[*https://www.smartmama.com/wp-content/uploads/2017/11/Plating-Photo-8-by-ZEN2.jpg*](https://www.smartmama.com/wp-content/uploads/2017/11/Plating-Photo-8-by-ZEN2.jpg)

[*https://i0.wp.com/blog.duniamasak.com/wp-content/uploads/Ini-Dia-Cara-Penyajian-Makanan-yang-Khas-di-Indonesia.jpg?fit=900%2C520&ssl=1*](https://i0.wp.com/blog.duniamasak.com/wp-content/uploads/Ini-Dia-Cara-Penyajian-Makanan-yang-Khas-di-Indonesia.jpg?fit=900%2C520&ssl=1)

[*https://d39wptbp5at4nd.cloudfront.net/media/194454_original_361854420-748599193933784-409136473642586267-n.jpg*](https://d39wptbp5at4nd.cloudfront.net/media/194454_original_361854420-748599193933784-409136473642586267-n.jpg)

[*https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2021/10/ac14acce-efek-samping-bawang-putih.jpg?w=750&q=100*](https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2021/10/ac14acce-efek-samping-bawang-putih.jpg?w=750&q=100)

[*https://www.static-src.com/wcsstore/Indraprastha/images/catalog/full//89/MTA-20645160/belfarm_kunyit_full01_ms1154l3.jpg*](https://www.static-src.com/wcsstore/Indraprastha/images/catalog/full//89/MTA-20645160/belfarm_kunyit_full01_ms1154l3.jpg)

[*https://www.static-src.com/wcsstore/Indraprastha/images/catalog/full//97/MTA-11885272/dunia_sayur_online_kemiri_100_gram_full01_jrr9aagx.jpg*](https://www.static-src.com/wcsstore/Indraprastha/images/catalog/full//97/MTA-11885272/dunia_sayur_online_kemiri_100_gram_full01_jrr9aagx.jpg)

[*https://cdn.rri.co.id/berita/Manado/o/1727333825006-033849500_1727308857-shutterstock_144899770/upf5xhvmhq502kk.webp*](https://cdn.rri.co.id/berita/Manado/o/1727333825006-033849500_1727308857-shutterstock_144899770/upf5xhvmhq502kk.webp)

[*https://www.shutterstock.com/image-photo/chicken-potato-oven-prepared-baking-1070539994?dd_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F*](https://www.shutterstock.com/image-photo/chicken-potato-oven-prepared-baking-1070539994?dd_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

[*https://blue.kumparan.com/image/upload/fl_progressive,fl_lossy,c_fill,q_auto:best,w_640/v1634025439/01hdq5s8gy2harstmrqae5etyd.jpg*](https://blue.kumparan.com/image/upload/fl_progressive,fl_lossy,c_fill,q_auto:best,w_640/v1634025439/01hdq5s8gy2harstmrqae5etyd.jpg)

[*https://img2.beritasatu.com/cache/beritasatu/480x310-3/29052012164332.jpg*](https://img2.beritasatu.com/cache/beritasatu/480x310-3/29052012164332.jpg)

[*https://d1r9hss9q19p18.cloudfront.net/uploads/2017/10/coffee-roast-at-home.jpg*](https://d1r9hss9q19p18.cloudfront.net/uploads/2017/10/coffee-roast-at-home.jpg)

[*https://www.yesdok.com/visual/slideshow/add-basket-article-1651901530.jpg?w=600*](https://www.yesdok.com/visual/slideshow/add-basket-article-1651901530.jpg?w=600)

[*data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/2wCEAAkGBxQREhUTExMWFURXGR0bGBgYGB0*](data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/2wCEAAkGBxQREhUTExMWFURXGR0bGBgYGB0)

[*https://d1vbn70lmn1nqe.cloudfront.net/prod/wp-content/uploads/2022/03/02060024/X-Manfaat-Bawang-Putih-untuk-Kesehatan-Anak-01.jpg*](https://d1vbn70lmn1nqe.cloudfront.net/prod/wp-content/uploads/2022/03/02060024/X-Manfaat-Bawang-Putih-untuk-Kesehatan-Anak-01.jpg)

[*https://bblabkesmasmakassar.go.id/wp-content/uploads/2023/02/PGS-600x750.jpg*](https://bblabkesmasmakassar.go.id/wp-content/uploads/2023/02/PGS-600x750.jpg)

[*https://akcdn.detik.net.id/community/media/visual/2020/03/17/b8c48fce-0d28-4042-9c87-f3706402b3b3.jpeg?q=90&w=480*](https://akcdn.detik.net.id/community/media/visual/2020/03/17/b8c48fce-0d28-4042-9c87-f3706402b3b3.jpeg?q=90&w=480)

[*https://cdn1-production-images-kly.akamaized.net/Dtlc4bEzuf9Mx2wGcXmUE-IRSmE=/1280x720/smart/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(webp\)/kly-media-production/medias/5076027/original/031046300_1735871048-1735827314004_resep-tumis-capcay-sayur.jpg*](https://cdn1-production-images-kly.akamaized.net/Dtlc4bEzuf9Mx2wGcXmUE-IRSmE=/1280x720/smart/filters:quality(75):strip_icc():format(webp)/kly-media-production/medias/5076027/original/031046300_1735871048-1735827314004_resep-tumis-capcay-sayur.jpg)

GLOSARIUM

Alat Pemadam Api Ringan (APAR)	: Alat yang digunakan untuk memadamkan api ringan jika terjadi bahaya kebakaran.
Antioksidan	: Senyawa yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.
Baking (Memanggang)	: Teknik memasak makanan di dalam oven di mana panas datang dari segala arah.
Boiling (Merebus)	: Teknik memasak makanan dengan cara merendamnya dalam cairan yang mendidih (sekitar 100°C), seperti air, kaldu, atau santan.
Braising (Menyemur/ memasak pelan-pelan)	: Teknik memasak potongan besar daging atau sayuran dengan cara direbus sebentar dengan sedikit minyak, lalu ditambahkan cairan hingga setengah bagian bahan terendam, kemudian dimasak dengan api kecil dalam waktu yang lama hingga empuk.
Bumbu Aromatik	: Jenis bumbu yang berfungsi membangkitkan aroma yang menggugah selera, memberikan aroma khas dan segar pada masakan, serta menetralkan bau amis. Contohnya adalah daun salam, daun jeruk, serai, lengkuas, jahe, dan kunyit.
Bumbu Dasar	: Bumbu utama dalam masakan Indonesia yang terdiri dari bawang merah, bawang putih, dan kemiri, yang memberikan rasa gurih dan aroma wangi.
Bumbu Rempah	: Bumbu yang umumnya berbentuk biji-bijian kering dan berfungsi untuk memperkaya rasa masakan, memberikan rasa hangat, wangi yang kuat, dan terkadang sedikit pedas. Contohnya adalah ketumbar, merica, jintan, pala, cengkeh, kapulaga, dan kayu manis.
Capaian Pembelajaran (CP)	: Target pembelajaran yang diatur dalam Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pengajaran No. 032/H/KR/2024 yang menjadi acuan penyusunan muatan keterampilan Tata Boga.
Celemek	: Pakaian yang digunakan untuk menjaga kebersihan pakaian dan makanan saat memasak.
Double Boiling (Mengetim)	: Teknik memasak makanan secara tidak langsung dengan meletakkan wadah berisi makanan di dalam wadah lain yang berisi air mendidih. Teknik ini cocok untuk makanan yang sensitif terhadap panas tinggi.
Frying (Menggoreng)	: Teknik memasak bahan makanan menggunakan minyak panas.
Garnish	: Hiasan pada makanan yang harus bisa dimakan dan sesuai dengan rasa makanan utamanya. Contohnya taburan bawang goreng, irisan daun bawang, atau potongan sayuran dan buah.
Grilling (Memanggang di Atas Bara)	: Teknik memasak makanan tepat di atas sumber panas langsung, seperti bara api arang atau panggangan listrik.
K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja)	: Serangkaian aturan dan prinsip untuk menjaga keamanan dan kesehatan saat berada di dapur, mencakup kebersihan diri, penggunaan alat yang aman, dan pencegahan bahaya.
Karbohidrat	: Salah satu nutrisi penting yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh manusia, contohnya nasi, roti, mie, dan kentang.

Kukusan (Dandang)	: Wadah khusus dengan lubang-lubang di bawahnya yang digunakan untuk meletakkan makanan saat mengukus.
Mengukus	: Memasak makanan dengan uap air panas tanpa makanan tersebut menyentuh air secara langsung.
Mengetim	: Memasak makanan secara tidak langsung di dalam wadah yang diletakkan di dalam wadah lain berisi air mendidih.
Menumis	: Memasak cepat menggunakan sedikit minyak dengan api yang cenderung besar dan sering diaduk agar matang merata.
Menyemur (<i>Simmering</i>)	: Memasak makanan dalam cairan dengan suhu di bawah titik didih (sekitar 85-95°C).
Menyangrai (<i>Roasting</i>)	: Memasak bahan makanan kering tanpa menggunakan minyak atau air, biasanya menggunakan wajan di atas kompor.
<i>Pan-frying</i> (Menggoreng dengan Sedikit Minyak)	: Memasak makanan di atas wajan datar dengan minyak yang sedikit.
<i>Plating</i>	: Istilah untuk seni menata makanan di atas piring saji.
<i>Poaching</i> (Merebus dengan Sedikit Air)	: Memasak makanan dalam cairan yang sangat sedikit dengan suhu sekitar 70-80°C.
Porsi Standar	: Ukuran yang disarankan untuk setiap jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi setiap kali makan untuk memenuhi kebutuhan gizi.
Protein	: Nutrisi esensial yang berfungsi sebagai bahan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh.
Serat	: Bagian dari tumbuhan yang tidak dapat dicerna oleh tubuh namun sangat penting untuk kesehatan pencernaan.
<i>Stewing</i> (Menyoto)	: Memasak potongan kecil bahan makanan dalam cairan yang banyak dengan api kecil dalam waktu yang lama.
<i>Stir-frying</i> (Menggoreng dengan Minyak Cukup)	: Teknik memasak dengan wajan cekung besar, api besar, dan minyak yang cukup sambil diaduk cepat.
Teknik Memasak Panas Basah	: Teknik memasak yang menggunakan cairan (air, kaldu, santan) atau uap air panas untuk mematangkan makanan.
Teknik Memasak Panas Kering	: Teknik memasak tanpa menggunakan banyak air atau cairan, di mana panas datang langsung dari api, minyak panas, atau udara panas di oven.
<i>Toasting</i> (Membuat Roti Panggang)	: Memanaskan lembaran roti hingga menjadi kering dan warnanya berubah menjadi cokelat muda yang garing.
Tumpeng Gizi Seimbang	: Pedoman pola makan sehat di Indonesia yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan untuk membantu masyarakat menerapkan pola makan bergizi seimbang.
Vitamin	: Nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh, seperti Vitamin A, C, K, dan B, yang banyak terdapat dalam sayuran.

PROFIL PENULIS



Asep Koswara saat ini beraktivitas sebagai pengajar di PKBM Windsor Jakarta dan Tenaga Ahli di Direktorat Sekolah Dasar Kemendikdasmen untuk Program Wajib Belajar 13 Tahun dan Pendidikan Kesetaraan. Ia memiliki rekam jejak yang luas dalam bidang pendidikan, termasuk sebagai Tim Penyusun Capaian Pembelajaran Kurikulum Merdeka pada tahun 2021. Ia menyelesaikan pendidikan Magister (S2) pada program studi Biologi Konservasi di Universitas Nasional. Ia telah menulis beberapa buku, di antaranya adalah Modul Ajar Pemberdayaan Program Pemberdayaan dan Keterampilan Berbasis Profil Pelajar Pancasila Fase E Paket C tahun 2023 dan Buku Pendidikan Tangguh Bencana tahun 2019. Penulis dapat dihubungi melalui posel asep046@pendidik.kesetaraan.belajar.id

PROFIL PENGKAJI



Neneng Kadariyah lulus dari Fakultas Sastra Universitas Indonesia tahun 1996. Saat ini bekerja di Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, BSKAP, Kemendikdasmen sebagai Pengembang Kurikulum Ahli Madya. Melakukan pengembangan kurikulum untuk Pendidikan Dasar dan Menengah pada pendidikan formal dan nonformal serta penyusunan panduan serta bahan ajar. Karya ilmiah yang diterbitkan meliputi Buku Pendamping tematik kelas I dan V Kurikulum 2013, Modul Bahasa Indonesia setara daring, Modul Keaksaraan Dasar, dan Modul Integrasi Bencana (SCDRR). Kegiatan lain yang dilakukan adalah sebagai narasumber nasional dan memberikan pendampingan penyusunan kurikulum kepada satuan pendidikan.

PROFIL PENYUNTING



Arie Fitria, lahir di Jakarta. Lulusan S1 Ekonomi STIE Perbanas Jakarta ini telah berkarir di Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah sejak tahun 2005. Selama kurang lebih 19 tahun bekerja di bidang pendidikan nonformal dengan jenjang karir saat ini adalah Widyaprada Ahli Muda. Pengalamannya dalam mengkaji materi berhubungan pendidikan nonformal sudah tidak diragukan lagi. Salah satunya pada tahun 2020 mengkaji materi naskah yang berjudul “Asyiknya Menghitung Satuan Berat” dan materi video tutorial pembelajaran pendidikan keaksaraan dasar yang berjudul “Ayo Belajar Membaca Huruf, Membaca dan Menulis Angka, dan Mengenal Operasi Bilangan”.



Nina Sofiana, S.Sos, M. Ikom. Editor, lahir di Jakarta, bekerja di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, sebelumnya di Direktorat Sarana Pendidikan, pada subdit Perbukuan sebagai Tim penilaian buku, pada th 2000 bergabung di Direktorat Sekolah Dasar mulai bergabung dengan TIM Kesetaraan dan Wajar 13 th sejak Januari tahun 2025.



Laela Chusnah, merupakan lulusan program Sarjana Hukum di Jakarta, Ia telah terlibat sebagai penyunting dalam berbagai kegiatan penyusunan modul pembelajaran di lingkungan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Keterlibatannya dalam beberapa kegiatan penyusunan modul menjadi bekal penting dalam menjalankan tugasnya. Semoga bahan ajar ini dapat memberikan manfaat dan menjadi salah satu kontribusi dalam peningkatan mutu pendidikan kesetaraan