#PENDIDIKAN BERMUTU UNTUK SEMUA

Modul

Edukasi Gizi Pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

di Jenjang Sekolah Dasar



Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
2025

Modul

Edukasi Gizi Pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

di Jenjang Sekolah Dasar

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
2025

Daftar Kontributor

Pengarah

1. Gogot Suharwoto (Direktur Jenderal PAUD Dikdasmen, Kemendikdasmen)
2. Nia Nurhasanah (Direktur PAUD, Kemendikdasmen)
3. Moch Salim Somad (Direktur SD, Kemendikdasmen)
4. Maulani Mega Hapsari (Direktur SMP, Kemendikdasmen)
5. Winner Jihad Akbar (Direktur SMA, Kemendikdasmen)

Penanggung Jawab

1. Ariaty Dano (Direktorat SMP, Kemendikdasmen)
2. Harnowo Susanto (Direktorat SMP, Kemendikdasmen)
3. Soripada Harahap (Direktorat PAUD, Kemendikdasmen)
4. Minhajul Ngabidin (Direktorat SD, Kemendikdasmen)
5. Asep Sukmayadi (Direktorat SMA, Kemendikdasmen)

Editor

1. Airin Roshita (UNICEF)
2. Drajat Martianto (IPB University)

Tim Penyusun

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah – *Sekretariat Ditjen PAUD Dasmen*: M. Lumban Gaol, Tulus, Yudid Dwi Septarini; *Direktorat PAUD*: Aditya, Lista Apriliani, Retno Wulandari, Suryani Br. Sinulingga; *Direktorat SD*: Enfira Yamuaristi, Nastiyawati; *Direktorat SMP*: Catur Budi Santosa, Nurhatimah, Windu Astuti; *Direktorat SMA*: Maya Lia Pardosi, Rurry Fatchurrachman. **Kementerian Kesehatan** – *Direktorat Pelayanan Kesehatan Keluarga*: Agus Triwinarto, Asep Adam Mutaqin, Nyimas Septiani Wulandari, Siti Masruroh, Wahyu Kartika, Zahro; *Direktorat Kesehatan Lingkungan*: Adi Sambodho, Decky Virandola, Hasanah. **Kementerian Agama** – *Direktorat Kurikulum Sarana Kelembagaan dan Kesiswaan Madrasah*: Doni Wibowo, Endah Nuzulina, Fachrunnisaa Aghnina Wardani, Miftahul Abshor. **Praktisi dan Mitra**: Agus Fany Chandra Wijaya, Sismono La Ode, Tulus Ciptadi, Yayu Mukaromah. **IPB University**: Athifah Putri Rialdi, Ikeu Ekayanti, Karsi Ambarwati, Purnawati Hustina Rachman, Reisi Nurdiani, Rista Adhis Rona Heksana. **UNICEF**: Eriana Asri, Sri Sukotjo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Modul Pelatihan Edukasi Gizi untuk jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) ini berhasil diselesaikan. Modul ini merupakan wujud komitmen kuat Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah dalam mendukung penguatan implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di seluruh satuan pendidikan di Indonesia.

Program MBG bukan hanya tentang pemberian asupan gizi, melainkan sebuah strategi holistik yang mengintegrasikan aspek kesehatan, pendidikan, dan pembentukan karakter. Melalui modul ini, para pendidik diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang mampu mentransformasi pengalaman makan menjadi momen belajar yang berharga. Edukasi gizi yang terintegrasi akan memastikan peserta didik tidak hanya menerima makanan bergizi, tetapi juga memahami pentingnya gizi seimbang, kebersihan, dan kebiasaan makan sehat sebagai bekal penting untuk tumbuh kembang optimal dan kesiapan belajar mereka.

Keberhasilan penyusunan modul yang komprehensif ini tidak lepas dari kolaborasi multi-pihak yang luar biasa. Kami menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang tulus kepada: Pusat Unggulan Nasional Pemenuhan Pangan dan Gizi, yang mencakup Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), Badan Gizi Nasional (BGN), IPB University, dan UNICEF atas dedikasi, keahlian teknis, dan kontribusi data berbasis bukti yang memperkaya kualitas dan relevansi materi modul ini. Tidak lupa kepada Kementerian/Lembaga terkait lainnya, serta seluruh akademisi, praktisi pendidikan, dan guru yang telah secara aktif memberikan masukan, validasi, dan pengayaan sesuai konteks kebutuhan di lapangan.

Kami berharap Modul Pelatihan Edukasi Gizi ini dapat menjadi panduan praktis dan inspiratif, serta digunakan secara optimal oleh seluruh insan pendidikan. Mari bersama-sama kita jadikan sekolah sebagai lingkungan yang mempromosikan hidup sehat, sehingga tercipta Generasi Emas Indonesia yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Jakarta, Oktober 2025
Direktur Jenderal PAUDDIKDASMEN,

Gogot Suharwoto, Ph.D.
NIP. 197102111993011002

UCAPAN TERIMAKASIH

Penyusunan modul ini merupakan hasil kerja sama lintas kementerian, lembaga, akademisi, dan praktisi pendidikan. Atas dukungan, sumbangsih pemikiran, tenaga, serta waktu dari berbagai pihak tersebut, kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah beserta jajaran atas arahan, dukungan penuh, dan komitmen dalam memperkuat implementasi edukasi gizi pada program MBG di satuan pendidikan.
2. Kementerian Agama melalui Direktorat Kurikulum, Sarana, Kelembagaan, dan Kesiswaan Madrasah, serta Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Pelayanan Kesehatan Keluarga dan Direktorat Kesehatan Lingkungan, atas kontribusi dan masukan berharga dalam proses penyusunan dan penyempurnaan modul ini.
3. Tim Pusat Unggulan Nasional (*Centre of Excellence*) Pemenuhan Pangan dan Gizi, yang terdiri dari Bappenas, Badan Gizi Nasional, IPB University, dan UNICEF, atas arahan program, penyusunan materi, serta penguatan substansi dan kebijakan.
4. Seluruh tim penyusun, editor, fasilitator, dan kontributor dari berbagai institusi yang telah mencurahkan tenaga, waktu, dan pemikiran dalam proses perumusan dan penyempurnaan modul ini.
5. Pemerintah Australia atas dukungan pendanaan melalui UNICEF untuk Tim Pusat Unggulan (*Centre of Excellence*) Pemenuhan Pangan dan Gizi.
6. *China International Development Cooperation Agency* (CIDCA), dan Pemerintah Jepang, atas dukungan pendanaan melalui UNICEF untuk pelaksanaan pilot program MBG yang menggunakan modul edukasi gizi ini dan mengintegrasikan layanan gizi, pendidikan, sanitasi dan higiene.
7. Para praktisi dan mitra di lapangan yang telah berbagi pengalaman nyata, sehingga materi dalam modul ini menjadi lebih aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan satuan pendidikan.

Kami berharap modul ini tidak hanya menjadi panduan praktis, tetapi juga menjadi inspirasi bagi para fasilitator, guru, dan seluruh pemangku kepentingan dalam mewujudkan keberhasilan penerapan edukasi gizi pada Program Makan Bergizi Gratis. Semoga kerja sama dan komitmen bersama ini membawa dampak positif bagi perbaikan gizi serta peningkatan kualitas pendidikan anak-anak Indonesia.

Jakarta, Oktober 2025
Tim Penyusun

DAFTAR ISI

BAB I Pendahuluan 1
1.1 Latar belakang 1
1.2 Tujuan dan Sasaran 3
1.3 Sistem Pelatihan Berjenjang 3
1.4 Konsep Pendidikan Gizi di Satuan Pendidikan 4
1.5 Kurikulum/Kerangka Pelatihan 5
1.6 Agenda Pelatihan 7
BAB II Topik Bahasan Edukasi Gizi 9
2.1 Topik 1: Asal Usul Makanan 10
2.2 Topik 2: Fungsi Makanan 12
2.3 Topik 3: Gizi Seimbang 13
2.4 Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat 23
2.5 Topik 5: Jajanan Sehat 26
2.6 Topik 6: Masalah Gizi dan Dampak 31
2.7 Topik 7: Pemilahan Sampah Makanan 34
BAB III Pelaksanaan Edukasi Gizi pada Saat Makan Bersama 39
3.1 Topik 1: Asal Usul Makanan 42
3.2 Topik 2: Fungsi Makanan 47
3.3 Topik 3: Gizi Seimbang 51
3.4 Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat 63
3.5 Topik 5: Jajanan Sehat 72
3.6 Topik 6: Masalah Gizi dan Dampak 78
3.7 Topik 7: Pemilahan Sampah 87
BAB IV Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Pembelajaran Intrakurikuler 90
4.1 Bahasa Indonesia 90
4.2 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) 96
4.3 Pendidikan Pancasila 101
4.4 Matematika 104
4.5 Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial 110
4.6 Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti 112
4.7 Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti 114
4.8 Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti 116
4.9 Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti 118
4.10 Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti 120
4.11 Bahasa Inggris 121
BAB V Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Kokurikuler 127
BAB VI Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Ekstrakurikuler 154

6.1 Kepramukaan 155
6.2 Olahraga 157
6.3 Jurnalistik Cilik 160
6.4 Seni Tari 162
6.5 Dokter Kecil 164
BAB VII Integrasi Edukasi Gizi Melalui Kegiatan Pembiasaan di Sekolah 168
7.1 Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) 170
7.2 Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah 171
7.3 Penimbangan Berat Badan dan Tinggi Badan Secara Teratur 172
7.4 Menghabiskan Makanan 173
7.5 Makan Beragam 174
7.6 Kebiasaan Jajan Sehat di Kantin Sekolah 176
7.7 Pemilahan Sampah Organik dan Anorganik 177
7.8 *Zero Waste* – Mengurangi Sampah dari Aktivitas Makan 178
BAB VIII PENUTUP 181
LAMPIRAN 184

BAB I

PENDAHULUAN



BAB I Pendahuluan

1.1 Latar belakang

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu Proyek Strategis Nasional yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029. Pemerintah menetapkan program ini sebagai langkah strategis untuk mendukung pencapaian visi Indonesia Emas 2045, dengan meningkatkan status gizi peserta didik di seluruh satuan pendidikan. Melalui MBG, pemerintah berupaya memastikan bahwa anak-anak Indonesia memperoleh asupan gizi yang cukup dan berkualitas agar tumbuh menjadi sumber daya manusia yang sehat secara fisik, cerdas secara intelektual, dan produktif dalam berkarya.

Anak-anak usia sekolah saat ini merupakan bagian penting dalam struktur bonus demografi Indonesia pada tahun 2035. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi sejak dini, mulai dari dalam kandungan hingga usia sekolah menjadi krusial dalam membentuk generasi unggul. Namun, kondisi gizi peserta didik masih menghadapi tantangan serius. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa 11% anak usia 5–12 tahun mengalami kekurangan berat badan, dan 19,7% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Di usia 13–15 tahun, angka anak kurus mencapai 7,6% dan obesitas 16,2%, sementara pada usia 16–18 tahun, tercatat 8,3% kurus dan 12,1% *overweight* atau obesitas.

Anemia menjadi permasalahan besar, dengan prevalensi 15,3% pada anak usia 5–14 tahun dan 15,5% pada usia 15–24 tahun, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia berdampak langsung pada penurunan konsentrasi, energi, daya tahan tubuh, serta kemampuan belajar anak. Masalah *stunting* akibat kekurangan gizi kronis sejak masa awal kehidupan pun masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan gizi nasional.

Kebiasaan makan yang tidak sehat semakin memperburuk situasi. Hasil SKI 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 97% anak usia 5–19 tahun belum cukup mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, sekitar separuh dari mereka mengkonsumsi minuman manis lebih dari sekali sehari, dan sepertiga lainnya sering mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan. Kebiasaan jajan sembarangan di luar lingkungan sekolah juga meningkatkan risiko terpapar makanan yang tidak memenuhi standar gizi dan keamanan pangan, serta memperbesar kemungkinan terjadinya penyakit akibat makanan *(foodborne diseases)*.

Pemenuhan gizi yang optimal berperan besar dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Program gizi sekolah, seperti MBG, diakui sebagai salah satu upaya penting dalam meningkatkan kesehatan dan prestasi

akademik siswa. Asupan gizi yang mencukupi berdampak positif terhadap konsentrasi, daya ingat, semangat belajar, serta meningkatkan kehadiran dan partisipasi anak dalam kegiatan sekolah. Bahkan, hal ini secara tidak langsung dapat menurunkan risiko putus sekolah. Lebih dari itu, MBG tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan gizi harian, tetapi juga mendorong pengembangan karakter peserta didik. Melalui kebiasaan makan sehat di sekolah, nilai-nilai seperti kedisiplinan, hidup bersih dan sehat, kepedulian sosial, religiusitas, dan kebersamaan dapat ditanamkan untuk menciptakan generasi yang sehat secara fisik maupun mental.

Program MBG juga mendukung berbagai inisiatif pemerintah lainnya seperti Gerakan Sekolah Sehat (GSS), Revitalisasi UKS, dimensi kesehatan dalam 8 Dimensi Profil Lulusan, serta Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH). Sasaran program ini mencakup peserta didik dari jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), pendidikan dasar, hingga pendidikan menengah.

Agar edukasi gizi dalam Program MBG dapat berjalan efektif dan berkelanjutan, penting untuk menyampaikannya melalui berbagai pendekatan. Edukasi gizi tidak hanya dapat diberikan secara formal dalam mata pelajaran (intrakurikuler), tetapi juga melalui kegiatan kokurikuler (seperti proyek kelas atau praktik langsung), ekstrakurikuler (seperti pramuka, teater, TIK, olahraga), dan pembiasaan sehari-hari di lingkungan sekolah (seperti sarapan bersama, kantin sehat, atau jam makan siang terstruktur). Selain itu, momen makan bersama juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi gizi dengan aktivitas interaktif sehingga pesan gizi tersampaikan dengan cara yang menarik. Pendekatan ini memungkinkan pesan-pesan gizi tersampaikan secara holistik, kontekstual, dan menyenangkan bagi siswa.

Tidak hanya melalui guru atau sekolah, peran teman sebaya juga berpengaruh besar dalam keberhasilan edukasi gizi. Anak-anak cenderung meniru perilaku makan dan kebiasaan sehat yang dilakukan oleh teman di sekitarnya. Oleh karena itu, menciptakan budaya positif di antara sesama siswa, seperti saling mengingatkan untuk mengonsumsi buah, memilih jajanan sehat, atau menjaga kebersihan saat makan akan memperkuat pembelajaran yang diberikan di kelas maupun kegiatan sekolah lainnya.

Selain itu, keterlibatan orang tua juga sangat penting dalam menyukseskan edukasi gizi pada Program MBG. Kebiasaan makan anak tidak hanya dibentuk di sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh pola asuh dan kebiasaan makan keluarga di rumah. Orang tua berperan dalam menyediakan makanan bergizi, menjadi teladan dalam menerapkan pola hidup sehat, serta memperkuat pesan-pesan gizi yang diperoleh anak di sekolah. Dengan adanya sinergi antara sekolah, teman sebaya, dan keluarga, edukasi gizi dapat lebih berkelanjutan, konsisten, dan berdampak jangka panjang pada perubahan perilaku makan anak.

Dengan mempertimbangkan bahwa peserta didik adalah sasaran utama Program MBG, penyusunan Modul Edukasi Gizi menjadi langkah penting. Modul ini dirancang untuk memperkuat kapasitas fasilitator dan pendidik dalam menyampaikan edukasi gizi secara efektif kepada siswa. Pelatihan ini sangat diperlukan mengingat kompleksitas implementasi program yang melibatkan banyak sektor serta beragamnya kapasitas satuan pendidikan dalam memahami konsep gizi, menyiapkan infrastruktur, dan melaksanakan kegiatan harian. Melalui pelatihan ini, diharapkan para fasilitator mampu membimbing satuan pendidikan agar edukasi gizi menjadi bagian yang terintegrasi dalam pelaksanaan Program MBG sekaligus menjaga kualitas pelaksanaannya secara nasional.

1.2 Tujuan dan Sasaran

Modul Pelatihan Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SD bertujuan untuk:

a. Menyediakan materi Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SD yang terstandar.
b. Membekali fasilitator dengan pemahaman dan keterampilan dalam menyampaikan Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SD.
c. Menyediakan panduan teknis untuk fasilitator dalam menyampaikan Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SD.

Adapun sasaran dari Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SD ini adalah:

a. Pelatih di tingkat nasional dan daerah (Provinsi dan Kabupaten Kota)
b. Fasilitator/guru SD penerima program MBG

1.3 Sistem Pelatihan Berjenjang

Pelatihan edukasi gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di jenjang SD akan dilakukan secara berjenjang, yang mencakup tiga tingkat pelaksanaan sebagai berikut:

a. **Tingkat Nasional**: Pelatihan untuk pelatih (*Training of Trainers*/TOT) yang melibatkan kementerian pengampu UKS, yaitu Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Agama, dan Kementerian Dalam Negeri.

b. **Tingkat Daerah (Provinsi/Kabupaten/Kota)**: Pelatihan bagi perwakilan Tim Percepatan Program Prioritas Makan Bergizi Gratis dari BBPMP/BPMP. Pelatihan ini akan difasilitasi oleh para pelatih dari tingkat nasional.

c. **Tingkat Satuan Pendidikan**: Sosialisasi dan pelatihan internal yang dipimpin oleh kepala sekolah bersama tim pelaksana, ditujukan kepada guru

yang akan berperan sebagai fasilitator edukasi gizi kepada peserta didik, serta orangtua/komite sekolah.

Sistem pelatihan berjenjang ini dirancang untuk menjamin pemahaman yang menyeluruh serta pelaksanaan program yang konsisten dan efektif di seluruh satuan pendidikan.

1.4 Konsep Pendidikan Gizi di Satuan Pendidikan

Tujuan pendidikan nasional sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Dalam konteks ini, membentuk peserta didik yang cerdas, berkarakter, dan sehat menjadi landasan utama bagi pelaksanaan berbagai program pendukung pendidikan, salah satunya adalah Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). UKS merupakan inisiatif yang dirancang untuk menumbuhkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara menyeluruh di lingkungan sekolah, melalui pendekatan terpadu antara pendidikan dan pelayanan kesehatan. Salah satu elemen penting dalam program ini adalah edukasi gizi, yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan pola hidup sehat.

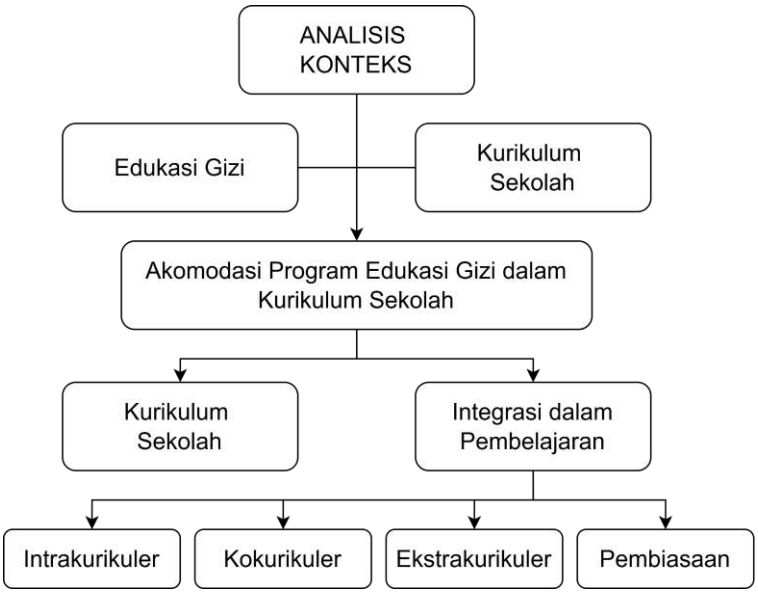
Agar edukasi gizi dapat diimplementasikan secara efektif dalam satuan pendidikan, pendekatannya perlu dilakukan melalui berbagai jalur, seperti kegiatan intrakurikuler (terintegrasi dalam mata pelajaran seperti IPA, PJOK, atau Prakarya), kokurikuler (misalnya proyek kelas atau praktik langsung), ekstrakurikuler (seperti Pramuka, TIK, atau teater), maupun pembiasaan sehari-hari (contohnya program sarapan bersama, kantin sehat, atau jam makan bersama yang terstruktur). Namun, agar integrasi ini berjalan optimal, sekolah perlu melakukan analisis konteks terlebih dahulu. Analisis ini bertujuan untuk memahami karakteristik dan kebutuhan sekolah serta lingkungan sekitarnya, sehingga model pendidikan, termasuk edukasi gizi, dapat diadaptasi secara tepat ke dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Analisis konteks menjembatani antara standar ideal dalam Standar Nasional Pendidikan (SNP), seperti Standar Kompetensi Lulusan (SKL), Standar Isi (SI), Standar Proses (SP), dan Standar Penilaian Pendidikan (SPP), dengan kondisi nyata di sekolah. Dalam praktiknya, analisis konteks dilakukan melalui evaluasi diri sekolah menggunakan pendekatan SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities*, dan *Threats*). Pendekatan ini mencakup kajian internal, seperti *strengths* (kekuatan) dan *weakness* (kelemahan) dalam hal peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, sarana prasarana, program sekolah, serta aspek geografis dan sosial budaya. Di sisi lain, kajian eksternal mencakup *opportunities* (peluang) dan *threats* (tantangan) dari lingkungan sekitar, termasuk keterlibatan komite sekolah, dinas pendidikan,

asosiasi profesi, dunia industri, hingga sumber daya alam dan sosial budaya masyarakat sekitar.

Melalui analisis konteks ini, satuan pendidikan dapat merancang strategi integrasi edukasi gizi yang sesuai dengan kondisi riil sekolah dan karakter peserta didiknya. Dengan demikian, pelaksanaan edukasi gizi sebagai bagian dari UKS dapat dilakukan secara lebih adaptif, relevan, dan berdampak nyata dalam mendukung kesehatan dan perkembangan peserta didik.

Hasil analisis konteks tersebut kemudian menjadi dasar sekolah untuk mengelola dan mengembangkan KTSP, termasuk diantaranya mengintegrasikan edukasi gizi, seperti terlihat dalam skema berikut.



Gambar 1 Skema alur proses akomodasi program edukasi gizi dalam KTSP sekolah

1.5 Kurikulum/Kerangka Pelatihan

Modul	Topik Pembelajaran	Jam Pembelajaran (JP)		
		T	P	Total
Sesi 1: Pendahuluan dan Pentingnya Edukasi Gizi dalam Program MBG	a. Latar Belakang dan Tujuan MBG b. Konsep Edukasi Gizi dalam MBG	0,5	0	0,5
Sesi 2: Uraian Materi Edukasi	Topik Bahasan Edukasi Gizi:	1	0	1

Modul	Topik Pembelajaran	Jam Pembelajaran (JP)		
		T	P	Total
Gizi (SD dan SMP/SMA)	a. Masalah gizi dan dampaknya b. Asal usul makanan c. Fungsi makanan d. Gizi seimbang e. Kebiasaan makan sehat f. Jajanan sehat g. Pemilahan sampah			
Sesi 3: Edukasi Saat Makan Bersama *(Five Minute Talk)*	a. Konsep edukasi singkat sebelum makan b. Simulasi penyampaian pesan gizi 5 menit	0,5	0,5	1
Sesi 4: Integrasi Edukasi Gizi di Sekolah dalam kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler	a. Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Pembelajaran Intrakurikuler b. Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Kokurikuler	1	1	2
Sesi 5: Integrasi Edukasi Gizi di Sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pembiasaan di sekolah	a. Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Ekstrakurikuler b. Integrasi Edukasi Gizi melalui Kegiatan Pembiasaan di Sekolah	1	1	2
Sesi 6: Rencana Tindak Lanjut	a. Latihan kelompok: menyusun rencana edukasi b. Presentasi dan umpan balik	0,5	0,5	1
Total JP		**4,5**	**3**	**7,5**

1.6 Agenda Pelatihan

Waktu	Kegiatan
08.30 – 09.00	Registrasi dan Pengisian *Pre Test*
09.00 – 09.30	Pembukaan dan Komitmen Belajar
09.30 – 09.55	**Sesi 1: Pendahuluan** 1) Latar Belakang dan Tujuan Pelatihan 2) Konsep Edukasi Gizi dalam MBG
09.55 – 10.40	**Sesi 2:** Topik Bahasan Edukasi Gizi
10.40 – 11.25	**Sesi 3:** Pelaksanaan Edukasi Gizi Pada Saat Makan Bersama (*Five minutes talk*)
11.25 - 12.55	**Sesi 4**: Integrasi Edukasi Gizi di Sekolah dalam kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler
12.55 - 13.55	**Ishoma**
13.55 – 15.25	**Sesi 5**: Integrasi Edukasi Gizi di Sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pembiasaan di sekolah
15.25 – 16.10	**Sesi 6:** Rencana Tindak Lanjut
16.10 – 16.30	*Post Test* dan Penutup

BAB II

TOPIK BAHASAN EDUKASI GIZI



BAB II Topik Bahasan Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung tumbuh kembang anak agar dapat mencapai potensi optimal, baik secara fisik maupun mental. Melalui pemahaman yang tepat mengenai gizi, anak-anak diharapkan mampu membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini, sehingga risiko terjadinya masalah kesehatan di masa depan dapat dicegah.

Dalam modul ini, materi edukasi gizi disusun secara sederhana, praktis, dan sesuai dengan kebutuhan anak usia sekolah. Materi yang dipilih tidak hanya membahas aspek gizi dan kesehatan, tetapi juga menekankan keterkaitannya dengan kehidupan sehari-hari, termasuk pola makan, pilihan makanan, hingga kepedulian terhadap lingkungan.

Materi ini disusun untuk **menunjang pelaksanaan edukasi gizi bagi** fasilitator dalam program MBG. Dengan adanya uraian materi ini, fasilitator memiliki acuan yang jelas dalam menyampaikan pesan-pesan gizi secara terarah dan mudah dipahami. Selain itu, materi ini juga berfungsi sebagai **sumber rujukan dalam menerangkan konsep-konsep gizi kepada peserta didik**, baik dalam kegiatan pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler, serta melalui kegiatan pembiasaan dan edukasi saat makan. Dengan demikian, materi ini menjadi dasar yang akan menunjang pelaksanaan edukasi gizi secara menyeluruh pada bab-bab berikutnya.

Adapun pokok bahasan dalam uraian materi ini meliputi:

1. **Asal Usul Makanan**
   Mengenalkan anak pada sumber dan proses makanan yang mereka konsumsi, mulai dari bahan mentah hingga siap santap, sehingga menumbuhkan rasa syukur dan pemahaman tentang pentingnya memilih makanan yang baik.
2. **Fungsi Makanan**
   Membahas peran makanan bagi tubuh, seperti sebagai sumber energi, pembangun, dan pelindung, sehingga anak memahami alasan mengapa mereka perlu mengonsumsi makanan yang beragam.
3. **Gizi Seimbang**
   Memberikan pengetahuan mengenai konsep gizi seimbang, termasuk porsi dan jenis makanan yang dianjurkan sesuai kebutuhan anak usia sekolah.
4. **Kebiasaan Makan Sehat**
   Menekankan pentingnya membangun kebiasaan makan yang baik, seperti sarapan setiap hari, mengonsumsi buah dan sayur, serta minum air putih yang cukup.
5. **Jajanan Sehat**

Mengajarkan anak cara memilih jajanan yang sehat, bergizi, dan aman dikonsumsi, serta membedakan dengan jajanan yang berisiko bagi kesehatan.

6. **Masalah Gizi dan Dampaknya**
   Menjelaskan berbagai masalah gizi yang sering terjadi pada anak, baik gizi kurang maupun gizi lebih, serta dampaknya terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak.
7. **Pemilahan Sampah**
   Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengelola sampah makanan, khususnya dengan memilah sampah organik dan anorganik, sebagai bagian dari perilaku hidup bersih, sehat, dan peduli lingkungan.

Melalui pemahaman materi-materi tersebut, diharapkan anak-anak tidak hanya mengetahui pentingnya gizi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Lebih jauh, dengan adanya acuan ini, fasilitator dapat lebih mudah mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan sekolah, sehingga tujuan utama program MBG, yaitu membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing, dapat tercapai secara optimal.

2.1 Topik 1: Asal Usul Makanan

Setiap hari anak-anak melihat berbagai makanan tersaji di piring atau kotak bekalnya seperti nasi hangat, telur goreng, sayur bayam, potongan buah, atau roti isi. Namun, sering kali mereka tidak menyadari bahwa makanan-makanan itu tidak serta-merta muncul begitu saja. Ada proses panjang dan banyak pihak yang terlibat sebelum makanan siap dimakan. Mulai dari tumbuhnya bahan makanan di alam, panen oleh petani, pengangkutan ke pasar, hingga diolah di dapur. Makanan yang terlihat sederhana sesungguhnya memiliki “perjalanan” yang panjang dan bernilai. Mengajak anak-anak memahami proses ini menjadi langkah penting untuk menumbuhkan rasa ingin tahu, rasa syukur, dan sikap menghargai makanan yang mereka konsumsi setiap hari.



Banyak makanan yang kita konsumsi setiap hari berasal langsung dari alam. Sayuran seperti bayam, kangkung, atau wortel tumbuh di tanah, membutuhkan air,

sinar matahari, dan waktu untuk berkembang. Buah-buahan seperti pisang, pepaya, dan semangka berasal dari pohon atau tanaman yang dipelihara di kebun. Nasi yang menjadi makanan pokok sebagian besar anak Indonesia berasal dari padi yang ditanam dan dipanen oleh petani di sawah. Sementara itu, lauk-pauk seperti ikan ditangkap dari laut atau sungai oleh para nelayan, dan ayam, telur, atau susu berasal dari hewan ternak yang dirawat oleh peternak. Proses ini menunjukkan bahwa makanan yang kita makan sangat bergantung pada alam dan kerja keras banyak orang. Memahami hal ini membantu anak-anak mengenali bahwa makanan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi merupakan hasil dari hubungan antara manusia dan lingkungan.

Selain makanan yang berasal langsung dari alam, anak-anak juga akrab dengan berbagai makanan yang sudah diolah, seperti roti, mie, sosis, biskuit, atau keju. Makanan-makanan ini tampak berbeda dari bentuk aslinya di alam, karena telah mengalami proses pengolahan, baik secara tradisional maupun di pabrik. Namun, penting untuk dipahami bahwa makanan olahan tetap berasal dari bahan dasar alami. Roti, misalnya, dibuat dari tepung terigu yang berasal dari biji gandum. Keju dibuat dari susu yang difermentasi. Tahu berasal dari kacang kedelai yang digiling dan dipadatkan. Proses pengolahan ini membuat makanan lebih praktis, tahan lama, dan beragam, namun perlu juga diajarkan kepada anak-anak bahwa tidak semua makanan olahan itu sehat. Makanan olahan yang mengandung terlalu banyak gula, garam, atau lemak perlu dibatasi. Dengan memahami bahwa makanan olahan tetap bersumber dari alam, anak-anak dapat belajar memilih dengan lebih bijak dan tidak hanya menilai makanan dari rasa atau kemasannya saja.

Karena makanan berasal dari alam dan membutuhkan proses yang panjang, penting bagi anak-anak untuk belajar menghargai setiap suapan yang ada di piring mereka. Dari benih yang ditanam, hewan yang dirawat, hingga tangan petani, nelayan, peternak, pengangkut, penjual, dan orang tua di rumah semuanya terlibat dalam menghadirkan makanan. Maka, ketika makanan dibuang begitu saja atau tidak dihabiskan, bukan hanya makanan yang terbuang, tetapi juga usaha, waktu, dan sumber daya alam. Sikap menghargai makanan bisa dimulai dari hal sederhana: mengambil makanan secukupnya, tidak pilih-pilih saat makan, dan menghabiskan bekal tanpa menyisakan. Fasilitator dapat mendorong anak-anak untuk mulai menyadari bahwa membuang makanan adalah bentuk perilaku tidak bersyukur, dan bahwa sikap bijak terhadap makanan adalah bagian dari hidup sehat dan bertanggung jawab.

Dengan memahami asal usul makanan, anak-anak diharapkan tidak hanya mengenal apa yang mereka makan, tetapi juga lebih sadar akan pentingnya menjaga alam dan menghargai usaha banyak orang yang terlibat dalam proses penyediaan makanan. Pengetahuan ini bisa menumbuhkan rasa syukur, tanggung jawab, dan sikap tidak boros sejak usia dini. Saat anak mulai bertanya “dari mana makanan ini berasal?” atau “bagaimana cara membuatnya?”, di situlah benih kepedulian

terhadap makanan dan lingkungan mulai tumbuh. Anak-anak dapat dibimbing menjadi generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki empati, kesadaran lingkungan, dan kebiasaan makan yang bijak.

2.2 Topik 2: Fungsi Makanan

Bagi anak-anak, makan sering kali hanya dimaknai sebagai cara untuk mengenyangkan perut. Padahal, setiap makanan memiliki fungsi penting bagi tubuh. Ada makanan yang memberi kita energi untuk belajar dan bermain, ada yang membantu tubuh tumbuh dan menjadi kuat, dan ada pula yang menjaga agar tubuh tetap sehat dan tidak mudah sakit. Untuk itu, anak perlu dikenalkan dengan konsep **"triguna makanan"**, yaitu tiga kelompok fungsi makanan: sebagai sumber tenaga, sebagai zat pembangun, dan sebagai zat pengatur. Pemahaman ini akan membantu anak mengerti bahwa makan tidak sekedar kenyang, tetapi juga perlu beragam jenisnya agar semua kebutuhan tubuh terpenuhi.



Zat tenaga adalah kelompok makanan yang memberikan energi bagi tubuh, sehingga anak dapat bergerak, berpikir, belajar, bermain, dan melakukan berbagai aktivitas lainnya sepanjang hari. Energi dibutuhkan oleh semua orang, termasuk anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan aktif. Makanan sumber zat tenaga biasanya mengandung karbohidrat dan lemak. Contoh makanan yang menjadi sumber tenaga antara lain nasi, roti, mie, kentang, singkong, jagung, dan sagu. Makanan tersebut sebaiknya menjadi bagian utama dari setiap waktu makan. Bila tubuh kekurangan zat tenaga, anak akan mudah merasa lelah, lesu, dan sulit berkonsentrasi di sekolah. Namun, jika terlalu banyak mengonsumsi makanan berenergi tanpa diimbangi aktivitas fisik, kelebihan energi ini bisa disimpan tubuh sebagai lemak dan menyebabkan kelebihan berat badan. Oleh karena itu, penting bagi anak untuk mengenal jenis makanan sumber tenaga dan belajar mengonsumsinya dengan porsi yang sesuai.

Zat pembangun adalah kelompok makanan yang membantu membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh, seperti otot, tulang, kulit, rambut, dan organ-organ penting lainnya. Zat ini sangat dibutuhkan oleh anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan agar tubuh mereka bisa tumbuh tinggi, kuat, dan sehat. Makanan yang mengandung zat pembangun kaya akan **protein**, baik dari sumber hewani maupun nabati. Contohnya adalah telur, ikan, ayam, daging, susu, tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Selain itu, protein juga berperan dalam proses penyembuhan luka dan membantu tubuh melawan infeksi. Jika anak kekurangan makanan pembangun, pertumbuhannya bisa terhambat, tubuh menjadi lemah, dan daya tahan tubuh menurun. Maka dari itu, penting untuk memasukkan sumber protein dalam menu makan setiap hari agar proses tumbuh kembang berjalan optimal.

Zat pengatur adalah kelompok makanan yang berfungsi mengatur dan menjaga kerja tubuh agar berjalan dengan baik. Makanan ini membantu proses-proses penting seperti pencernaan, peredaran darah, kekebalan tubuh, dan menjaga suhu tubuh tetap stabil. Zat pengatur banyak ditemukan dalam makanan yang mengandung vitamin, mineral, dan serat, yaitu **buah-buahan dan sayur-sayuran**. Misalnya, wortel membantu menjaga kesehatan mata, jeruk kaya vitamin C yang membantu melawan penyakit, dan bayam mengandung zat besi yang penting untuk mencegah anemia. Meski sering kali dianggap "tidak penting" oleh anak-anak, buah dan sayur memiliki peran besar dalam menjaga kesehatan. Kekurangan zat pengatur bisa menyebabkan tubuh mudah sakit, sembelit, atau sulit berkonsentrasi. Oleh karena itu, anak perlu dibiasakan untuk makan sayur dan buah setiap hari sesuai dengan porsi yang dibutuhkan, agar tubuh tetap sehat, seimbang, dan terlindungi.

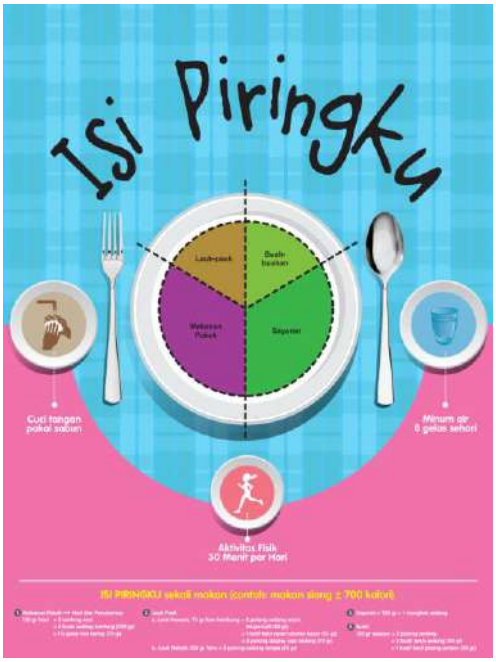
Dengan memahami triguna makanan yaitu zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur, anak-anak dapat belajar bahwa tubuh membutuhkan berbagai jenis makanan yang beragam untuk bisa tumbuh sehat, kuat, dan tidak mudah sakit. Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Karena itu, penting untuk makan secara beragam setiap hari: ada makanan pokok sebagai sumber tenaga, lauk pauk untuk membangun tubuh, serta sayur dan buah untuk menjaga kesehatan. Anak-anak diharapkan juga mulai mengenali isi piringnya, lebih terbuka untuk mencoba makanan yang belum biasa mereka makan, dan menyadari bahwa setiap makanan memiliki fungsi penting. Dengan makan makanan bergizi dan seimbang, anak-anak bisa tumbuh menjadi pribadi yang aktif, ceria, dan siap belajar di sekolah maupun bermain bersama teman.

2.3 Topik 3: Gizi Seimbang

1. Isi Piringku

Anak-anak sering kesulitan memahami apa itu makan sehat. Mereka mungkin tahu bahwa nasi, lauk pauk, sayur dan buah itu penting, tapi tidak tahu seberapa banyak harus makan, atau apakah piringnya sudah seimbang. Untuk membantu

anak lebih mudah memahami, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan pedoman sederhana bernama **"Isi Piringku"**. Pedoman ini menggantikan konsep lama "4 Sehat 5 Sempurna", dan memberi gambaran yang lebih lengkap dan praktis tentang cara menyusun makanan bergizi dalam satu piring makan. Melalui visual setengah piring berisi buah dan sayur, dan setengah lainnya berisi makanan pokok dan lauk-pauk, anak diajak belajar bahwa tubuh butuh variasi makanan dalam jumlah yang seimbang agar bisa tumbuh sehat dan kuat.



Gambar 2 Panduan Isi Piringku

"Isi Piringku" adalah panduan visual yang menggambarkan porsi makanan yang seimbang dalam satu piring. Panduan ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai langkah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang benar. Dalam panduan ini, piring dibagi menjadi empat bagian utama:

1. Makanan Pokok (1/3 Piring): Bagian terbesar dari piring diisi dengan makanan pokok seperti nasi, roti, pasta, atau kentang. Karbohidrat dari makanan pokok ini menjadi sumber energi utama bagi tubuh yang sangat dibutuhkan remaja untuk beraktivitas.
2. Sayur-Sayuran (1/3 Piring): Bagian ini terdiri dari berbagai jenis sayuran. Sayuran kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk menjaga kesehatan pencernaan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
3. Lauk Pauk (1/6 Piring): Lauk pauk meliputi sumber protein seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan. Protein penting untuk pertumbuhan otot, perbaikan jaringan tubuh, dan menjaga kesehatan kulit serta rambut.

4. Buah-Buahan (1/6 Piring): Buah-buahan menjadi sumber vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Buah juga memberikan rasa manis alami yang sehat dibandingkan dengan gula tambahan.

Isi Piringku tidak hanya berbicara soal makanan, tetapi juga mengingatkan pentingnya minum air putih yang cukup dan beraktivitas fisik secara rutin. Anak-anak dianjurkan untuk minum minimal delapan gelas air putih setiap hari, agar tubuh tidak kekurangan cairan, tetap segar, dan mampu berkonsentrasi dengan baik saat belajar. Selain itu, anak juga perlu aktif bergerak setiap hari, seperti bermain di luar, bersepeda, menari, atau berolahraga ringan. Aktivitas fisik membantu tubuh menggunakan energi secara seimbang dan memperkuat otot serta tulang. Dengan membiasakan anak untuk tidak hanya fokus pada isi piringnya, tetapi juga menjaga kebiasaan minum dan aktif bergerak, mereka akan memiliki fondasi hidup sehat yang menyeluruh.

Melalui konsep Isi Piringku, anak-anak dapat belajar bahwa makan sehat dan bergizi seimbang tidak harus rumit. Cukup dengan memperhatikan isi piring setiap kali makan. Apakah sudah ada makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah, mereka sudah membuat langkah penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Anak juga diajak untuk minum air putih yang cukup, serta aktif bergerak setiap hari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Jika kebiasaan ini dibentuk sejak dini, anak akan tumbuh dengan pola makan yang lebih bijak dan seimbang, serta lebih sadar terhadap apa yang dibutuhkan tubuhnya. Isi Piringku bukan sekadar gambar di atas kertas, tetapi panduan nyata yang bisa diterapkan di rumah, di sekolah, dan di mana saja.

2. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng biasanya identik dengan nasi kuning saat perayaan. Tapi ada satu jenis tumpeng yang tidak bisa dimakan, melainkan untuk dilihat dan dipahami, yaitu Tumpeng Gizi Seimbang. Tumpeng ini bukan untuk pesta, tetapi untuk belajar bagaimana menyusun pola makan yang sehat dan seimbang setiap hari. Bentuknya seperti gunung yang bertingkat dari bawah ke atas, dan setiap tingkatnya mewakili jenis makanan dan gaya hidup sehat yang penting untuk tubuh kita.

Tumpeng Gizi Seimbang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan sebagai panduan visual yang mudah dimengerti oleh semua kalangan, termasuk anak-anak. Dengan melihat bentuk dan susunannya, anak-anak bisa belajar bahwa makan itu bukan hanya soal kenyang, tetapi soal memilih dengan bijak, mengatur porsi, dan membiasakan diri hidup sehat sejak dini. Penjelasan setiap lapisan adalah sebagai berikut:



Gambar 3 Ilustrasi tumpeng gizi seimbang

Lapisan dasar (paling bawah): Makanan pokok

Bagian paling bawah dari Tumpeng Gizi Seimbang diisi oleh makanan pokok, yaitu sumber utama energi bagi tubuh kita. Makanan pokok sangat penting karena memberi "bahan bakar" agar anak-anak bisa bergerak, bermain, belajar, dan tumbuh dengan aktif. Contoh makanan pokok antara lain nasi, jagung, roti, kentang, ubi, mie, singkong, dan sagu. Makanan-makanan ini mengandung karbohidrat yang mudah diubah tubuh menjadi energi. Karena berada di lapisan paling bawah, ini menunjukkan bahwa makanan pokok adalah bagian yang paling besar porsinya dalam pola makan sehari-hari. Anjuran konsumsinya adalah sekitar 3–4 porsi setiap hari, tergantung usia dan aktivitas anak. Fasilitator dapat membantu anak-anak mengenali jenis makanan pokok di sekitarnya, dan membiasakan mereka untuk makan makanan pokok yang beragam, tidak hanya bergantung pada satu jenis saja, agar asupan gizinya semakin lengkap.

Lapisan kedua: Sayur dan buah-buahan

Di atas makanan pokok, terdapat sayur dan buah-buahan yang menempati lapisan kedua dalam Tumpeng Gizi Seimbang. Sayur dan buah adalah sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan, memperkuat daya tahan tubuh, serta membantu proses pencernaan. Meski sering dianggap "pelengkap", makanan ini justru berperan penting sebagai zat pengatur yang menjaga tubuh bekerja dengan lancar. Anak-anak dianjurkan untuk makan sayur sebanyak 3–4 porsi per hari dan buah sebanyak 2–3 porsi per hari. Sayur bisa berupa bayam, wortel, brokoli, atau kangkung; sementara buah bisa berupa pisang, pepaya, jeruk, semangka, atau apel. Fasilitator dapat mendorong

anak untuk mengenali aneka warna dan bentuk sayur dan buah, serta mencoba berbagai jenisnya agar kebutuhan vitamin dan mineral tubuh dapat terpenuhi setiap hari.

Lapisan ketiga: Lauk-pauk dan sumber protein

Lapisan ketiga dari Tumpeng Gizi Seimbang diisi oleh lauk-pauk yang berfungsi sebagai zat pembangun, yaitu makanan yang membantu tubuh tumbuh dan memperbaiki jaringan yang rusak. Zat pembangun penting untuk anak-anak karena mereka sedang berada dalam masa pertumbuhan. Lauk-pauk mengandung protein, yang bisa berasal dari hewan maupun tumbuhan. Contoh protein hewani antara lain ikan, ayam, telur, daging, dan susu, sedangkan protein nabati bisa didapat dari tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Anjuran konsumsinya adalah 2–4 porsi per hari, agar tubuh anak mendapatkan cukup protein untuk tumbuh tinggi, memiliki otot yang kuat, dan daya tahan tubuh yang baik. Fasilitator dapat membantu anak membedakan sumber protein hewani dan nabati, serta membiasakan makan lauk-pauk yang bervariasi setiap hari.

Lapisan puncak (paling kecil): Gula, garam, dan lemak

Di bagian paling atas dari Tumpeng Gizi Seimbang, terdapat gula, garam, dan lemak yang merupakan kelompok makanan yang hanya dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat sedikit. Ukuran lapisan ini paling kecil karena konsumsi yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Gula berlebih bisa menyebabkan kerusakan gigi dan risiko obesitas. Garam terlalu banyak dapat memengaruhi tekanan darah. Sementara lemak yang berlebihan, terutama lemak jenuh dan trans, bisa meningkatkan risiko penyakit jantung di masa depan. Karena itu, anak-anak perlu dibiasakan membatasi konsumsi makanan manis, makanan asin, dan makanan berminyak atau digoreng. Kementerian Kesehatan memberi panduan sederhana agar mudah diingat, yaitu G4-G1-L5: maksimal 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan minyak per orang per hari. Fasilitator dapat mengajak anak untuk lebih memperhatikan kandungan makanan dalam kemasan dan memilih jajanan yang lebih sehat.

Selain susunan makanan di dalam tumpeng, bagian luar Tumpeng Gizi Seimbang juga menyampaikan pesan penting tentang kebiasaan hidup sehat yang harus dilakukan setiap hari. Yang pertama adalah minum air putih minimal 8 gelas per hari, agar tubuh tidak kekurangan cairan, tetap segar, dan bisa bekerja dengan baik. Air putih sangat penting bagi semua organ tubuh, termasuk otak dan sistem pencernaan. Kedua, anak-anak perlu melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti bermain di luar, berjalan kaki, bersepeda, atau menari. Gerak aktif membantu menjaga keseimbangan energi, memperkuat otot dan tulang, serta menjaga berat badan ideal. Ketiga, anak juga perlu menerapkan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan pakai sabun, mandi secara rutin, dan menjaga kebersihan makanan. Terakhir, dianjurkan untuk melakukan pemantauan berat badan secara berkala,

agar anak, orang tua, dan guru bisa mengetahui apakah status gizi anak berada pada kondisi ideal. Semua kebiasaan ini merupakan bagian tak terpisahkan dari hidup sehat dan menjadi pelengkap dari pola makan bergizi seimbang.

Tumpeng Gizi Seimbang bukan hanya gambar, tapi panduan hidup sehat yang bisa dipahami dan diterapkan oleh siapa saja, termasuk anak-anak. Dari tumpeng ini, anak belajar bahwa makan sehat tidak cukup hanya mengenyangkan, tetapi juga harus lengkap, bervariasi, dan sesuai kebutuhan tubuh. Melalui bentuk yang bertingkat dan berwarna, anak diajak menyusun isi piringnya dengan lebih bijak, mulai dari makanan pokok, sayur dan buah, lauk-pauk, serta membatasi gula, garam, dan lemak. Ditambah dengan kebiasaan sehat seperti minum air putih, aktif bergerak, menjaga kebersihan, dan memantau berat badan, anak-anak bisa tumbuh menjadi generasi yang kuat, sehat, dan siap belajar.

3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Cuci Tangan Pakai Sabun

Anak-anak sering merasa tangan mereka bersih hanya karena tidak terlihat kotor. Padahal, banyak kuman, bakteri, dan virus yang menempel di tangan tidak bisa dilihat dengan mata. Kuman bisa berasal dari gagang pintu, uang, mainan, toilet, bahkan dari makanan yang disentuh. Jika tangan yang kotor digunakan untuk makan, mengucek mata, atau menyentuh mulut, maka kuman bisa masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan berbagai penyakit, seperti diare, flu, cacingan, atau infeksi saluran pernapasan. Oleh karena itu, anak-anak perlu dibiasakan mencuci tangan pakai sabun, bukan hanya pakai air saja, karena sabun membantu mengangkat kuman dan kotoran lebih efektif. Edukasi tentang pentingnya CTPS harus dimulai sejak dini, agar anak tumbuh dengan kebiasaan hidup bersih yang menjadi fondasi kesehatan tubuh mereka.

Waktu yang tepat untuk mencuci tangan dengan sabun adalah setelah kita bersentuhan dengan hewan, manusia, benda atau permukaan yang berpotensi mengandung kuman. Karena itu, disarankan untuk mencuci tangan dengan sabun dalam situasi-situasi berikut:

1. **Sebelum dan setelah makan**
   Mencuci tangan sebelum makan mencegah penyebaran kuman dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi. Setelah makan, mencuci tangan membersihkan sisa makanan dan melindungi diri dari kuman yang mungkin ada pada tangan anda.
2. **Setelah menggunakan toilet**
   Mencuci tangan setelah menggunakan toilet sangat penting untuk menghindari penyebaran kuman dan bakteri yang mungkin terdapat pada lingkungan toilet.
3. **Ketika Anda sakit atau merawat orang yang sakit**

Jika anda atau orang di sekitar anda sedang mengalami sakit, mencuci tangan dengan sabun secara teratur membantu mengurangi risiko penyebaran penyakit dan menjaga kebersihan lingkungan.

4. **Setelah menangani hewan peliharaan atau sampah**
   Hewan peliharaan atau membuang sampah dapat mengandung kuman atau bahan kimia yang berpotensi berbahaya. Oleh karena itu, penting untuk mencuci tangan setelah berinteraksi dengan hewan peliharaan atau membuang sampah.
5. **Ketika tangan terlihat kotor**
   Jika tangan terlihat kotor atau terdapat noda, sebaiknya mencuci tangan dengan sabun untuk membersihkan kotoran yang mungkin mengandung kuman.

Penting untuk diingat juga bahwa mencuci tangan dengan sabun harus dilakukan dengan benar, mencuci tangan dengan air saja tidak cukup untuk mematikan kuman penyebab penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir selama minimal 40-60 detik adalah cara yang baik untuk melindungi kita dari penyakit.

Lalu, langkah-langkah mencuci tangan pakai sabun yang benar itu seperti apa? Yuk kita perhatikan langkah-langkahnya pada gambar dibawah ini.



Gambar 4 Langkah mencuci tangan dengan sabun

6 Langkah Cuci Tangan yang benar menurut WHO :

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

Personal Hygiene

Setiap anak perlu diajarkan bahwa menjaga kebersihan tubuh bukan hanya membuat mereka terlihat rapi, tapi juga menunjukkan bahwa mereka sayang dan peduli pada tubuh sendiri. Tubuh yang bersih akan terasa segar, nyaman, dan lebih terlindungi dari kuman penyebab penyakit. Sebaliknya, jika anak jarang mandi, tidak menyikat gigi, tidak mengganti pakaian bersih, atau membiarkan kuku panjang dan kotor, maka kuman bisa dengan mudah berkembang dan menyebabkan masalah seperti bau badan, gatal-gatal, sariawan, atau infeksi kulit. Kebiasaan menjaga kebersihan diri atau personal hygiene ini perlu ditanamkan sejak dini agar menjadi bagian dari rutinitas harian, bukan karena disuruh, tetapi karena sadar bahwa tubuh kita perlu dirawat dan dijaga setiap hari.



Ada lima kebiasaan utama yang penting dilakukan anak-anak setiap hari agar tubuh tetap bersih dan sehat. Pertama, **mandi dua kali sehari** untuk membersihkan keringat dan kotoran yang menempel setelah beraktivitas. Kedua, **menyikat gigi pagi dan malam**, agar mulut tetap segar dan terhindar dari gigi berlubang. Ketiga, **memakai pakaian bersih dan kering**, termasuk mengganti pakaian dalam dan kaus kaki setiap hari. Keempat, **memotong kuku secara rutin**, karena kuku panjang dan kotor bisa menyimpan kuman yang berbahaya saat makan atau menggaruk kulit. Dan kelima, **makan makanan sehat dan bergizi**, karena menjaga kebersihan dari dalam tubuh juga penting. Semua kebiasaan ini jika dilakukan secara rutin akan membuat anak lebih percaya diri, tidak mudah sakit, dan nyaman saat bermain atau belajar.

Kebiasaan menjaga kebersihan diri tidak akan tumbuh dengan sendirinya. Anak-anak belajar dari lingkungan sekitarnya seperti rumah, sekolah, hingga teman sebaya. Keteladanan dari orang tua, guru, dan kakak sangat berpengaruh. Jika anak melihat orang dewasa di sekitarnya rajin mandi, menyikat gigi, mencuci tangan sebelum makan, dan menjaga kerapian, maka anak akan cenderung meniru dan melakukannya juga. Selain itu, lingkungan sekolah yang bersih dan mendukung, seperti adanya tempat cuci tangan yang mudah dijangkau, sabun yang tersedia, dan toilet yang layak, sangat membantu anak untuk membentuk kebiasaan personal hygiene secara konsisten. Melalui contoh nyata dan lingkungan yang mendukung, anak akan memahami bahwa hidup bersih itu bukan beban, tapi bagian dari kehidupan sehari-hari yang menyenangkan.

Menjaga kebersihan diri adalah langkah sederhana tapi sangat penting agar tubuh tetap sehat, tidak mudah sakit, dan anak bisa beraktivitas dengan nyaman setiap hari. Dengan membiasakan diri mandi, gosok gigi, memotong kuku, memakai pakaian bersih, dan makan makanan sehat, anak-anak menunjukkan bahwa mereka peduli dan bertanggung jawab atas tubuhnya sendiri. Ingatkan anak bahwa bersih itu bukan hanya soal penampilan, tapi juga bagian dari gaya hidup sehat. Bersih itu sehat, dan bersih itu keren!

Kebersihan Jamban

Jamban atau toilet adalah tempat buang air besar dan kecil. Walaupun kelihatannya sepele, jamban yang bersih dan sehat sangat penting untuk menjaga tubuh tetap sehat. Jika anak buang air sembarangan atau menggunakan jamban yang kotor, maka kuman bisa menyebar ke mana-mana dan masuk ke tubuh melalui tangan, makanan, atau air. Akibatnya, anak bisa terkena diare, cacingan, atau penyakit menular lainnya. Karena itu, anak-anak perlu belajar menggunakan jamban dengan benar seperti tidak membuang air di sembarang tempat seperti kebun, selokan atau sungai serta membiasakan diri menggunakan jamban yang bersih di rumah maupun di sekolah. Mengajarkan kebiasaan ini sejak dini akan membentuk generasi yang peduli pada kesehatan diri dan lingkungan.



Menggunakan jamban tidak hanya soal buang air, tapi juga soal cara menjaga kebersihannya setelah digunakan. Anak-anak perlu diajarkan bahwa setelah buang air, penting untuk menyiram hingga bersih, agar tidak ada kotoran yang tertinggal. Selain itu, jangan membuang tisu, plastik, atau sampah lain ke dalam lubang jamban karena bisa membuat saluran mampet. Setelah selesai, anak harus mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir agar kuman yang menempel tidak menyebar. Di sekolah maupun di rumah, anak juga bisa dilibatkan dalam menjaga kebersihan kamar mandi bersama-sama, misalnya dengan menjaga lantai tetap kering dan tidak mencoret-coret dinding. Semua langkah ini terlihat sederhana, tapi punya peran besar dalam mencegah penyakit dan menjaga kenyamanan bersama.

Menjaga kebersihan jamban adalah bagian penting dari hidup sehat. Anak-anak perlu memahami bahwa jamban yang bersih membuat kita nyaman, tidak bau, dan tidak menyebarkan penyakit. Mulai dari menyiram setelah buang air, tidak membuang sampah sembarangan ke dalam kloset, hingga mencuci tangan pakai sabun setelah keluar kamar mandi. Semua itu adalah tanda bahwa kita peduli terhadap diri sendiri dan orang lain. Fasilitator dapat membantu anak mengerti bahwa kamar mandi bukan tempat yang jorok, tapi justru tempat untuk membersihkan diri. Dengan membiasakan penggunaan jamban yang bersih dan benar sejak kecil, anak-anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat, bertanggung jawab, dan menjaga lingkungan sekitarnya.

4. Aktivitas Bergerak Sepanjang Hari

Anak-anak perlu tahu bahwa bergerak bukan cuma soal olahraga, tapi juga soal membuat tubuh tetap sehat, bugar, dan bahagia setiap hari. Bergerak itu bisa lewat banyak hal seperti bermain lompat tali, berlari kejar-kejaran, menari, naik sepeda, bahkan membantu menyapu halaman. Aktivitas fisik seperti itu membuat jantung kita bekerja dengan baik, otot dan tulang menjadi kuat, serta tubuh tidak mudah sakit. Selain itu, saat anak aktif bergerak, otaknya juga bekerja lebih baik, sehingga lebih semangat belajar di sekolah.



Sayangnya, semakin banyak anak sekarang yang lebih suka duduk diam menonton TV atau bermain *gadget*. Padahal, tubuh kita dirancang untuk aktif, bukan hanya duduk seharian. Karena itu, penting untuk membiasakan anak-anak bergerak setiap hari dengan cara yang menyenangkan, baik di rumah, di sekolah, maupun saat bermain bersama teman. Menurut pedoman kesehatan, anak-anak usia sekolah dianjurkan untuk aktif bergerak setidaknya 60 menit setiap hari. Aktivitas ini bisa dilakukan secara bertahap, tidak harus langsung satu jam penuh, dan bisa dibagi sepanjang hari, misalnya 20 menit di pagi hari, 20 menit saat istirahat sekolah, dan sisanya di sore hari. Gerakan yang dilakukan juga tidak harus selalu olahraga berat. Bermain petak umpet, melompat-lompat, membantu menyiram tanaman, atau berjalan kaki ke sekolah juga termasuk aktivitas fisik. Hal yang perlu dijaga adalah tubuh tetap aktif dan tidak berdiam diri dalam waktu lama. Jika dilakukan dengan rutin, kebiasaan ini akan membantu anak menjaga berat badan ideal, memperkuat daya tahan tubuh, dan merasa lebih segar serta ceria sepanjang hari. Jadi, ayo bantu anak-anak menyadari bahwa bergerak setiap hari bukan beban, tapi gaya hidup sehat yang seru dan menyenangkan!

Dengan rutin bergerak setiap hari, anak-anak tidak hanya menjaga tubuh tetap bugar, tapi juga melatih disiplin, keberanian, dan kerja sama. Aktif bergerak membuat anak lebih percaya diri, lebih siap belajar, dan lebih jarang sakit. Karena itu, guru dan orang tua perlu memberi contoh dan dukungan, misalnya dengan menyediakan waktu bermain di luar kelas, mengajak jalan kaki bersama, atau membatasi waktu menonton dan bermain *gadget*. Ingatkan anak bahwa tubuh yang sehat butuh gerak, bukan hanya duduk. Aktif bergerak adalah bagian dari hidup sehat, dan anak-anak hebat pasti mau bergerak!

2.4 Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat

1. Ayo Sarapan Setiap Hari

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum pertama di pagi hari setelah bangun tidur, biasanya dilakukan sebelum anak memulai aktivitas belajar atau bermain. Sarapan bertujuan mengisi kembali energi yang hilang selama tidur semalaman, agar tubuh siap beraktivitas. Setelah tidur malam, tubuh kita tidak mendapatkan asupan makanan selama berjam-jam. Maka, sarapan menjadi "bahan bakar" pertama di pagi hari agar tubuh punya energi dan otak siap berpikir. Sayangnya, banyak anak yang melewatkan sarapan karena bangun terlambat, tidak merasa lapar, atau terburu-buru ke sekolah. Padahal, sarapan sangat penting untuk membantu tubuh tetap sehat, menjaga konsentrasi belajar, dan membuat anak tidak mudah lemas atau mengantuk di kelas. Sarapan bukan hanya soal makan pagi, tapi bagian dari kebiasaan hidup sehat yang perlu dibangun sejak dini.

Sarapan yang baik bukan berarti harus mewah atau mahal, tetapi harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat untuk energi, protein untuk pertumbuhan, serta vitamin dan mineral dari sayur atau buah. Contoh

sarapan sehat bisa sangat sederhana, seperti nasi dengan telur dan sayur tumis, roti isi tempe dan segelas susu, atau bubur kacang hijau dan buah pisang. Sarapan tidak harus banyak, tapi cukup untuk mengisi energi tubuh di pagi hari. Hindari sarapan yang hanya berupa makanan manis seperti permen, minuman bersoda, atau jajanan ringan yang tidak mengenyangkan. Fasilitator bisa membantu anak-anak mengenali bahwa sarapan sehat bisa dibuat dari bahan-bahan yang ada di rumah, dan bisa dinikmati bersama keluarga sebagai awal hari yang menyenangkan.

Sarapan membawa banyak manfaat bagi tubuh, terutama bagi anak-anak yang sedang tumbuh dan aktif belajar. Dengan sarapan, tubuh mendapat energi untuk bergerak, berpikir, dan berkonsentrasi di sekolah. Sarapan juga membantu menjaga suasana hati tetap baik, tidak mudah marah atau lemas, dan mencegah keinginan jajan sembarangan. Selain itu, sarapan yang teratur dapat menjaga berat badan tetap ideal dan melindungi tubuh dari penyakit. Sebaliknya, jika anak sering melewatkan sarapan, tubuh bisa cepat lelah, sulit fokus di kelas, dan mudah merasa lapar di jam-jam awal sekolah. Anak juga bisa jadi lebih mudah terkena gangguan pencernaan dan kurang gizi jika tidak mendapatkan asupan yang cukup di pagi hari. Oleh karena itu, sarapan bukan sekadar kebiasaan, tapi kebutuhan penting untuk tumbuh sehat dan belajar dengan semangat.

Membiasakan sarapan setiap pagi adalah langkah sederhana yang bisa memberikan manfaat besar bagi kesehatan anak. Tidak perlu makanan mahal atau banyak, yang penting cukup bergizi dan rutin dikonsumsi sebelum memulai hari. Fasilitator dapat membantu anak-anak memahami bahwa sarapan bukan sekadar makan, tapi cara mencintai tubuh dan mempersiapkan diri untuk belajar, bermain, dan tumbuh dengan baik. Dengan menjadikan sarapan sebagai bagian dari rutinitas harian, anak-anak akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih sehat, semangat, dan siap menghadapi hari dengan penuh energi.

2. Aku Suka Makan Sayur dan Buah

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih di bawah jumlah yang dianjurkan. Padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan anak dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit.

Apa saja manfaat mengkonsumsi sayur dan buah secara teratur?

Di atas telah disebutkan bahwa sayur dan buah penting untuk pertumbuhan dan pencegahan penyakit pada segala usia, termasuk anak-anak. Berikut merupakan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah secara lebih rinci:

1. Meningkatkan daya ingat
   Sayur dan buah merupakan sumber antioksidan (penangkal senyawa jahat) yang melindungi sel-sel otak sehingga dapat meningkatkan daya ingat dengan cara melindungi sel-sel otak.
2. Membuat tubuh lebih segar

Enzim dalam tubuh kita akan bereaksi dengan vitamin yang berasal dari sayur dan buah untuk memproduksi energi di dalam tubuh.

3. Melancarkan buang air besar
   Serat dalam sayur dan buah dapat melancarkan proses pencernaan dalam tubuh, sehingga buang air besar juga menjadi lancar.
4. Mencegah berbagai macam penyakit
   Kandungan vitamin, mineral, antioksidan, dan serat dalam sayur dan buah akan memperkuat tubuh dalam melawan dan mencegah berbagai macam penyakit, termasuk penyakit kanker, tekanan darah tinggi, ataupun diabetes



Anjuran konsumsi sayur dan buah

Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah menggarisbawahi pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi/hari, sedangkan buah 2–3 porsi/hari. Jika dilihat pada isi piringku, setengah bagian piring diisi dengan sayur dan buah untuk setiap kali makan.

Porsi makan sayur dianjurkan untuk lebih banyak dibandingkan porsi makan buah. Seperti yang dijelaskan di atas, buah merupakan sumber gula, sehingga ada buah dengan kandungan gula cukup, tetapi ada juga jenis buah yang memiliki kandungan gula yang tinggi. Jenis buah dengan kandungan gula yang tinggi inilah yang harus dibatasi konsumsinya karena berisiko meningkatkan kadar gula darah, sehingga dapat memicu berbagai macam penyakit.

Namun, masih banyak anak-anak yang belum terbiasa makan sayur dan buah setiap hari. Supaya anak-anak lebih mengenal dan menyukai sayur dan buah, kita bisa bermain sambil belajar. Dengan mengenali bentuk, warna, dan nama sayur-buah secara langsung, anak-anak akan lebih tertarik mencobanya.

3. Protein Si Superhero!

Pesan ketiga gizi seimbang adalah biasakan mengkonsumsi lauk pauk berprotein tinggi. Bila karbohidrat adalah si sumber tenaga bagi tubuh, protein

adalah si pembangun tubuh. Karena protein berfungsi dalam pembentukan sel-sel baru dan memelihara sel di dalam tubuh. Jadi, protein berfungsi seperti batu bata yang menyusun sebuah rumah. Selain itu, protein juga berperan dalam kerja enzim, hormon, dan menjaga daya tahan tubuh. Dibandingkan zat gizi lainnya, protein adalah bagian terbesar dari jaringan tubuh.



Protein terbuat dari berbagai asam amino. Tubuh kita tidak bisa memproduksi semua asam amino yang dibutuhkan sehingga harus didapat dari makanan yang dikonsumsi, baik yang berasal dari hewan (protein hewani) maupun tumbuhan (nabati). Contoh bahan pangan sumber protein hewani adalah ikan, telur, daging unggas, daging merah, susu, belut, serta makanan laut seperti ikan seperti udang, kerang, cumi-cumi. Sedangkan contoh protein nabati adalah kedelai dan olahannya seperti tempe dan tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang polong, dan jamur.

Sebaiknya, sumber protein bagi tubuh adalah kombinasi antara protein hewani dan nabati, dan dikonsumsi secara seimbang. Konsumsi pangan protein hewani yang disarankan adalah 2-4 porsi/hari (setara dengan 2-4 potong daging sapi atau ayam atau 1 ekor ikan ukuran sedang), dan konsumsi pangan protein nabati 2-4 porsi/hari (setara dengan 4-8 potong tempe atau tahu ukuran sedang).

Sesi ini akan mengajak siswa mengenal protein beserta fungsinya dan mengenal berbagai jenis makanan sumber protein hewani dan nabati. Meminta siswa menyebutkan nama masakan yang biasa dikonsumsi maupun masakan kreasi sendiri yang terbuat dari bahan pangan sumber protein hewani dan nabati. Cara ini diharapkan dapat membantu siswa menghubungkan materi ini dengan kebiasaan makan sehari-hari, terutama untuk menggugah siswa yang belum mengkonsumsi pangan hewani dan nabati sesuai anjuran.

2.5 Topik 5: Jajanan Sehat

1. Kenali Jajanan Sehat dan Aman

Jajanan adalah bagian dari keseharian anak-anak. Saat istirahat sekolah, di perjalanan pulang, atau saat bermain sore, banyak anak membeli makanan ringan

dari kantin atau pedagang keliling. Tapi tidak semua jajanan yang terlihat enak itu baik untuk tubuh. Jajanan yang tidak sehat atau tidak aman bisa mengandung pewarna berbahaya, terlalu banyak gula, garam, dan minyak, atau bahkan sudah terkontaminasi kuman karena cara penyimpanan yang tidak bersih. Jika dikonsumsi terus-menerus, jajanan seperti ini bisa menyebabkan sakit perut, diare, obesitas, hingga gangguan kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, anak-anak perlu belajar untuk lebih cermat dan bijak saat memilih jajanan, tidak hanya melihat rasanya, tapi juga apakah jajanan itu bersih, bergizi, dan aman untuk tubuh. Dengan begitu, mereka bisa tetap menikmati jajan tanpa membahayakan kesehatan.



Jajanan yang sehat dan aman adalah yang:

a. Tidak mengandung cemaran biologis seperti bakteri (biasanya disebabkan praktik kebersihan diri dan lingkungan yang tidak baik, misalnya akibat penggunaan air yang tidak dimasak, alat makan yang tidak dicuci dengan benar)
b. Tidak mengandung cemaran kimia, seperti pestisida
c. Tidak mengandung zat pewarna berbahaya, misalnya rhodamine
d. Tidak mengandung zat pengawet berbahaya seperti boraks dan formalin
e. Tidak terdapat cemaran fisik seperti rambut, pasir, dan lainnya

Makanan dan minuman yang dijual sembarangan di sekolah bisa berisiko terkena cemaran biologis atau kimiawi yang dapat mengganggu kesehatan. Selain itu, sebaiknya jajanan tidak mengandung gula, garam dan minyak yang melebihi anjuran. Contoh jajanan sehat antara lain: tahu isi tanpa penyedap berlebihan, roti isi telur, pisang rebus, jagung kukus, bubur kacang hijau, susu, atau jus buah tanpa gula tambahan. Jajanan ini tidak hanya mengenyangkan, tapi juga memberi zat gizi penting bagi pertumbuhan anak. Fasilitator bisa mengajak anak-anak mengamati jajanan di sekitar mereka dan belajar membedakan mana yang aman dan mana yang perlu dihindari.

Sering mengonsumsi jajanan yang tidak sehat bisa berdampak buruk bagi tubuh, terutama jika dilakukan setiap hari dalam jangka panjang. Makanan yang

terlalu manis, asin, atau berminyak dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti sakit perut, diare, obesitas, gigi berlubang, bahkan berisiko terkena penyakit kronis saat dewasa nanti, seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Selain itu, jajanan yang dijual di tempat yang kotor atau terbuka bisa terkontaminasi kuman dan bahan berbahaya yang tidak terlihat mata. Anak-anak perlu memahami bahwa jajan sembarangan bukan hanya soal rasa, tapi bisa membahayakan tubuh. Karena itu, belajar memilih jajanan yang aman adalah bagian dari cara menjaga diri sendiri, agar tetap sehat, bugar, dan bisa terus bermain dan belajar dengan semangat.

Jajan itu boleh, asal tahu cara memilih yang tepat. Dengan memahami ciri-ciri jajanan yang sehat dan aman, anak-anak bisa tetap menikmati makanan kesukaannya tanpa mengorbankan kesehatan. Fasilitator berperan penting untuk membimbing anak melihat jajanan bukan hanya dari rasa dan warna, tapi juga dari kandungan gizinya dan cara penyajiannya. Dorong anak untuk membawa bekal dari rumah, memilih jajanan lokal yang bersih, dan membiasakan membaca label jika membeli makanan kemasan. Ingatkan bahwa **tubuh yang sehat dimulai dari makanan yang baik** termasuk dari pilihan jajanan setiap hari. Anak cerdas adalah anak yang tahu cara jajan dengan bijak!

2. Ayo Cerdas Mengatur Uang Jajan!

Anak-anak sejak usia dini sudah mulai mengenal uang, entah dari uang saku harian, jajan di kantin, atau diberi hadiah oleh orang tua dan keluarga. Tapi belum semua anak tahu bagaimana cara menggunakan uang dengan bijak. Literasi keuangan adalah kemampuan untuk memahami nilai uang, membedakan kebutuhan dan keinginan, serta membuat keputusan yang cermat dalam membelanjakan atau menabung. Dengan membiasakan anak mengelola uang sejak kecil, mereka belajar bertanggung jawab, menghargai usaha orang tua, dan tidak mudah tergoda membeli sesuatu hanya karena ikut-ikutan. Fasilitator berperan untuk membantu anak memahami bahwa uang bukan sekadar alat untuk jajan, tapi juga perlu direncanakan penggunaannya agar tidak habis begitu saja.



Salah satu hal penting yang perlu dikenalkan kepada anak sejak dini adalah **perbedaan antara kebutuhan dan keinginan**. Kebutuhan adalah sesuatu yang harus dipenuhi agar bisa hidup sehat dan nyaman, seperti makan, minum, alat tulis, atau seragam sekolah. Sementara keinginan adalah hal yang menyenangkan tapi bisa ditunda atau tidak harus dimiliki, seperti mainan baru, makanan mahal, atau aksesoris yang sedang tren. Dengan memahami perbedaan ini, anak bisa belajar mengatur prioritas saat menggunakan uang. Selain itu, penting juga menanamkan kebiasaan menabung, meskipun jumlahnya sedikit. Menabung melatih kesabaran, perencanaan, dan rasa tanggung jawab. Uang yang ditabung bisa digunakan untuk kebutuhan mendesak atau membeli sesuatu yang benar-benar diinginkan setelah dikumpulkan. Fasilitator dapat membantu anak-anak membuat celengan sederhana dan mencatat pengeluaran kecil sebagai latihan awal mengelola uang.

Dalam kehidupan sehari-hari, anak-anak sering terpapar dengan berbagai pengaruh yang bisa memengaruhi cara mereka menggunakan uang. Misalnya, ketika teman membeli mainan baru atau jajanan viral, anak bisa merasa ingin ikut membeli meskipun tidak benar-benar butuh. Belum lagi iklan di TV, internet, atau media sosial yang sering menampilkan produk dengan cara yang menarik dan meyakinkan. Tanpa disadari, anak bisa terdorong untuk belanja hanya karena ingin terlihat keren atau tidak mau ketinggalan. Di sinilah pentingnya peran orang dewasa untuk membantu anak berpikir kritis, bertanya: “Apakah ini benar-benar dibutuhkan?”, “Apakah uangnya cukup?”, dan “Apakah bisa ditunda?”. Mengajari anak untuk tidak langsung tergoda dan berpikir sebelum membeli adalah bekal penting dalam membentuk kebiasaan keuangan yang sehat.

Belajar mengelola uang bukan hanya soal hitung-hitungan, tapi juga tentang membentuk sikap yang bertanggung jawab, sabar, dan berpikir ke depan. Dengan memahami arti kebutuhan, keinginan, serta pentingnya menabung dan berpikir sebelum membeli, anak-anak akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri dan tidak boros. Fasilitator dapat memperkuat pesan ini dengan kegiatan menyenangkan seperti bermain peran, membuat rencana belanja, atau mengelola uang saku mingguan. Ingatkan anak-anak bahwa uang bukan untuk dihabiskan secepatnya, tapi untuk dimanfaatkan dengan bijak agar bisa memenuhi kebutuhan dan mewujudkan impian mereka di masa depan. Anak cerdas tahu cara menggunakan uang dengan hati-hati!

3. Cek Dulu Tanggal Kadaluarsanya, Ya!

Di zaman sekarang, konsumsi makanan dalam kemasan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi anak-anak dan remaja. Camilan ringan, minuman kemasan, mie instan, hingga makanan siap saji tersedia dengan mudah di toko, warung, maupun kantin sekolah. Namun, dibalik kemudahan tersebut, penting bagi siswa untuk memahami bahwa tidak semua makanan kemasan aman dikonsumsi, apalagi jika sudah melewati tanggal kadaluarsa.



Tanggal kedaluwarsa atau *expiration date* adalah penanda penting yang menunjukkan batas waktu aman konsumsi sebuah produk. Makanan yang dikonsumsi setelah lewat tanggal ini bisa menurun kualitas gizinya, bahkan berisiko menyebabkan gangguan kesehatan seperti keracunan, diare, atau infeksi. Sayangnya, masih banyak anak dan remaja yang belum terbiasa membaca atau mengecek label makanan sebelum membeli atau mengkonsumsinya.

Apa Itu Tanggal Kadaluarsa?

Tanggal kadaluarsa adalah batas waktu suatu produk aman untuk dikonsumsi. Setelah tanggal ini lewat, makanan bisa:

a. Berubah rasa, bau, dan tekstur
b. Kehilangan kandungan gizinya
c. Menjadi tempat tumbuhnya bakteri berbahaya
d. Menyebabkan gangguan pencernaan atau sakit

Tanggal kadaluarsa biasanya ditulis di bagian atas, bawah, atau belakang kemasan dengan tulisan seperti:

"Baik digunakan sebelum" / "*Best before*" / "*Expired date*" / "EXP" diikuti tanggal, bulan, dan tahun.

Apa Saja yang Harus Diperhatikan Saat Membeli atau Mengonsumsi Makanan Kemasan?

1. Cek tanggal kadaluarsanya. Jangan dibeli atau dimakan jika sudah lewat dari tanggal itu.
2. Perhatikan kondisi kemasan. Jangan dikonsumsi jika:
   a. Kemasan penyok, sobek, karatan, atau menggelembung
   b. Warna dan bau isinya berubah
3. Baca label gizi dan komposisi bahan, terutama jika memiliki alergi.

4. Simpan makanan sesuai petunjuk**.** Misalnya “simpan di lemari pendingin” atau “hindari sinar matahari langsung”.

Oleh karena itu, penting untuk menanamkan kebiasaan positif dan tanggung jawab dalam memilih makanan, dimulai dari hal sederhana seperti mengenali arti tanggal kadaluarsa dan label kemasan. Dengan membiasakan diri mengecek kemasan dan memahami informasi yang tertera, siswa tidak hanya menjaga kesehatan diri sendiri, tetapi juga belajar menjadi konsumen yang cerdas dan bertanggung jawab.

2.6 Topik 6: Masalah Gizi dan Dampak

Masa anak-anak merupakan tahap penting dalam kehidupan manusia. Pada periode ini, tubuh sedang mengalami pertumbuhan pesat, tinggi badan bertambah, otak berkembang, dan kemampuan belajar mulai terbentuk dengan kuat. Semua proses tersebut hanya dapat berlangsung optimal apabila kebutuhan gizinya terpenuhi.

Sayangnya, pemenuhan gizi anak sekolah tidak selalu berjalan dengan baik. Masih banyak anak yang menghadapi tantangan, baik dari sisi jumlah maupun kualitas makanan yang dikonsumsi. Tantangan tersebut tidak hanya berupa kekurangan makanan, tetapi juga pola konsumsi yang tidak seimbang, berlebihan, atau kurang zat gizi tertentu. Kondisi ini berpotensi menghambat tumbuh kembang, menurunkan konsentrasi belajar, hingga meningkatkan risiko penyakit di masa depan.

Untuk memahami lebih jauh, masalah gizi pada anak dapat dijelaskan melalui konsep *Triple Burden of Malnutrition* atau tiga beban masalah gizi utama. Pertama, kekurangan gizi, misalnya anak terlalu kurus atau pertumbuhannya terhambat karena asupan makan yang tidak cukup. Kedua, kelebihan gizi, seperti berat badan berlebih atau obesitas akibat konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Ketiga, kekurangan gizi mikro, yaitu kurangnya zat gizi penting seperti zat besi, kalsium, atau vitamin yang bisa menyebabkan masalah kesehatan walaupun berat badan terlihat normal.

Ketiga kondisi ini saling berkaitan dengan pola makan sehari-hari. Misalnya, kebiasaan *picky eating* yaitu hanya mau makan jenis makanan tertentu. Hal ini dapat mempersempit variasi gizi yang dikonsumsi anak, sehingga berisiko memperparah salah satu dari tiga masalah gizi tersebut. Pada bagian berikut, akan dibahas lebih rinci mengenai setiap jenis masalah gizi beserta dampaknya pada anak usia sekolah.

1. Kekurangan gizi

Kekurangan gizi adalah kondisi ketika tubuh anak tidak mendapatkan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat 11% anak tergolong kurus pada kelompok usia 5-12 tahun. Kondisi ini

tidak hanya berarti anak kurang makan, tetapi juga bisa terjadi jika makanan yang dikonsumsi tidak beragam dan tidak seimbang. Misalnya, anak hanya makan nasi dengan lauk seadanya tanpa cukup protein, sayur, atau buah.

Pada tahap awal, kekurangan gizi bisa terlihat dari anak yang lebih kurus atau pendek dibanding teman seusianya, mudah lelah saat bermain, kurang bersemangat belajar, serta lebih sering sakit karena daya tahan tubuhnya menurun. Jika kekurangan ini berlangsung lama, dampaknya semakin serius: anak bisa mengalami stunting (tubuh pendek akibat kurang gizi kronis), gangguan perkembangan otak, sulit berkonsentrasi, hingga prestasi belajar menurun.

Selain itu, anak dengan kekurangan gizi juga memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit infeksi. Hal ini karena tubuh tidak memiliki cadangan energi dan zat gizi penting untuk melawan kuman. Pada jangka panjang, anak yang tumbuh dengan status gizi kurang bisa mengalami penurunan produktivitas dan kualitas hidup saat dewasa.

2. Kelebihan gizi

Kelebihan gizi terjadi ketika anak mengonsumsi energi dan zat gizi tertentu melebihi kebutuhan tubuhnya. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 19,7% anak usia 5-12 tahun tergolong overweight atau obesitas. Masalah ini biasanya berkaitan dengan pola makan tinggi kalori, lemak, gula, dan garam, serta kurangnya aktivitas fisik. Contohnya, anak yang terlalu sering mengonsumsi *junk food*, minuman manis, atau camilan berkalori tinggi, tetapi jarang bergerak atau berolahraga.

Anak dengan kelebihan gizi biasanya tampak kelebihan berat badan atau obesitas. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga membawa risiko kesehatan yang serius sejak usia sekolah. Anak yang obesitas lebih rentan mengalami gangguan metabolisme, seperti tekanan darah tinggi, kadar kolesterol yang tidak normal, hingga risiko diabetes tipe 2.

Dampaknya tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada psikologis dan sosial. Anak dengan berat badan berlebih sering kali menghadapi ejekan dari teman sebaya, merasa minder dengan penampilannya, dan kehilangan rasa percaya diri. Hal ini dapat memengaruhi perkembangan emosional serta kemampuan bersosialisasi mereka. Jika dibiarkan hingga dewasa, kelebihan gizi bisa berkembang menjadi obesitas jangka panjang yang meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, dan kanker. Oleh karena itu, penting untuk membiasakan pola makan seimbang serta mendorong anak agar aktif bergerak setiap hari.

3. Kekurangan gizi mikro

Kekurangan gizi mikro adalah kondisi ketika tubuh anak tidak mendapatkan cukup vitamin dan mineral yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan, meskipun asupan makanan sehari-hari tampak cukup dari sisi jumlah. Jadi, anak

bisa saja terlihat makan banyak, tetapi jika jenis makanannya tidak beragam, tubuh tetap kekurangan zat gizi tertentu.

Salah satu masalah gizi mikro yang paling sering terjadi pada anak sekolah adalah anemia defisiensi zat besi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 15,3% anak usia 5-14 tahun mengalami anemia. Anak yang kekurangan zat besi akan tampak pucat, mudah lelah, sulit konsentrasi, dan prestasi belajarnya bisa menurun. Selain zat besi, kekurangan gizi mikro lain yang juga penting diperhatikan adalah kekurangan kalsium (dapat mengganggu pertumbuhan tulang dan gigi), vitamin A (menurunkan daya tahan tubuh dan kesehatan mata), serta zinc (memengaruhi nafsu makan dan proses tumbuh kembang).

Masalah kekurangan gizi mikro sering disebut sebagai "*hidden hunger*" atau kelaparan tersembunyi, karena gejalanya tidak selalu terlihat jelas. Namun dampaknya sangat nyata: anak bisa mudah sakit, kurang bersemangat, dan tidak berkembang optimal baik secara fisik maupun kemampuan belajarnya. Untuk mencegah hal ini, anak perlu dibiasakan mengonsumsi makanan yang beragam, terutama protein hewani, sayur, buah, dan kacang-kacangan, serta program suplementasi bila diperlukan, seperti pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri.

4. Picky Eating

Salah satu tantangan umum dalam pemberian makan anak usia sekolah adalah perilaku pilih-pilih makanan atau *picky eating. Picky eating* merupakan salah satu kebiasaan yang umum terjadi pada anak usia sekolah dasar. Anak dengan kebiasaan ini biasanya hanya mau makan makanan tertentu saja, seperti makanan yang rasanya manis, renyah, atau sudah sangat dikenal, dan menolak mencoba makanan baru seperti sayur atau lauk tertentu. Meski terlihat sepele, kebiasaan ini bila dibiarkan dapat berdampak pada kecukupan gizi anak. Tubuh memerlukan berbagai jenis zat gizi yang tidak bisa diperoleh hanya dari satu jenis makanan. Karena itu, penting untuk mengenali kebiasaan *picky eating* sejak dini, agar anak bisa belajar memperluas jenis makanan yang dikonsumsi dan mencukupi kebutuhan gizinya.



Mencoba makanan sehat yang beragam sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Setiap makanan memiliki manfaat yang berbeda-beda untuk tubuh. Misalnya, sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan serat, lauk pauk seperti ikan dan tempe memberikan protein yang membantu pertumbuhan otot dan otak, sedangkan nasi, ubi, atau jagung memberikan energi untuk belajar dan bermain. Semakin beragam makanan sehat yang dikonsumsi, semakin lengkap pula zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Sayangnya, beberapa anak merasa enggan mencoba makanan yang menurut mereka kurang enak, bau, atau memiliki tekstur yang tidak disukai. Padahal, rasa tidak suka sering kali hanya disebabkan karena belum terbiasa. Ketika anak sudah mulai mengenal dan mencicipinya beberapa kali, rasa itu bisa berubah dan justru menjadi makanan favorit.

Mendorong anak untuk berani mencoba makanan sehat yang sebelumnya tidak disukai perlu dilakukan secara perlahan, sabar, dan menyenangkan. Anak dapat diajak mencoba dalam porsi kecil terlebih dahulu, misalnya satu sendok sayur atau sepotong kecil buah. Anak juga dapat dilibatkan dalam proses memilih, menyiapkan, atau bahkan memasak makanan sehat, agar rasa ingin tahunya tumbuh. Dukungan dari lingkungan sekitar, baik keluarga, guru, maupun teman juga berperan penting. Ketika anak merasa bahwa mencoba makanan baru adalah hal yang seru dan aman, keberaniannya akan semakin meningkat. Melalui pendekatan yang positif dan penuh semangat, anak diharapkan mulai memiliki sikap terbuka terhadap berbagai jenis makanan sehat dan meninggalkan kebiasaan pilih-pilih makanan.

Dengan mengenalkan topik ini kepada anak-anak, diharapkan mereka mulai menyadari bahwa makanan bukan hanya soal rasa, tetapi juga soal fungsi bagi tubuh. Edukasi sejak dini akan membantu membentuk sikap dan kebiasaan yang sehat. Anak-anak akan belajar untuk tidak melewatkan waktu makan, memilih jajanan yang lebih sehat, mengurangi makanan tinggi gula dan lemak, serta menghargai makanan bergizi yang disiapkan di rumah atau di sekolah. Jika dilakukan secara konsisten, langkah-langkah sederhana ini akan memberikan dampak besar terhadap status gizi dan kesehatan anak-anak Indonesia.

2.7 Topik 7: Pemilahan Sampah Makanan

Setiap hari, kita menghasilkan sampah dari bungkus makanan, botol minum, kertas bekas, sisa makanan, hingga plastik pembungkus jajanan. Kalau tidak dikelola dengan benar, sampah bisa menumpuk, mencemari lingkungan, dan membahayakan kesehatan manusia dan hewan. Sayangnya, banyak orang masih suka membuang sampah sembarangan: ke sungai, ke jalan, atau ke halaman kosong. Akibatnya, selokan jadi tersumbat, banjir lebih mudah terjadi, dan muncul banyak lalat atau nyamuk yang bisa membawa penyakit. Anak-anak perlu dikenalkan sejak dini bahwa setiap orang bertanggung jawab terhadap sampah yang dihasilkannya termasuk anak-anak sendiri. Dengan memahami apa itu sampah dan dampaknya,

anak-anak bisa mulai belajar untuk membuang sampah di tempatnya dan menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat.

Salah satu langkah sederhana dan penting yang bisa dilakukan oleh semua orang termasuk anak-anak adalah memilah sampah sejak dari sumbernya, yaitu memisahkan antara sampah organik dan sampah anorganik.



Apa itu Sampah Organik?

Sampah organik adalah sampah yang berasal dari makhluk hidup dan bisa terurai secara alami (mudah membusuk). Contohnya:

a. Sisa makanan (nasi, sayur, tulang ikan)
b. Kulit buah, daun, batang sayur
c. Potongan rumput atau ranting kecil

Sampah organik ini bisa diolah menjadi kompos yang bermanfaat untuk menyuburkan tanah dan tanaman.

Apa itu Sampah Anorganik?

Sampah anorganik adalah sampah yang tidak mudah membusuk dan biasanya berasal dari bahan buatan manusia. Contohnya:

a. Plastik (bungkus makanan, botol minuman)
b. Kaca (botol sirup, pecahan gelas)
c. Logam (kaleng, tutup botol)
d. Kertas, kardus, dan alumunium foil

Beberapa jenis sampah anorganik bisa didaur ulang menjadi barang baru, tetapi perlu waktu dan proses khusus. Karena itu, mengurangi penggunaannya dan memilahnya sejak awal sangat penting.

Mengapa Anak SD Perlu Belajar Memilah Sampah?

a. Membentuk kebiasaan peduli lingkungan sejak dini. Anak yang terbiasa memilah sampah akan lebih sadar pentingnya menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan.
b. Mengurangi jumlah sampah yang dibuang ke tempat pembuangan akhir. Sampah yang tercampur sulit diolah kembali. Tapi jika dipilah, bisa diolah kembali atau dimanfaatkan.
c. Menjaga kesehatan lingkungan sekolah dan rumah. Sampah yang tidak terpilah bisa menimbulkan bau, mengundang lalat, nyamuk, dan tikus.
d. Melatih tanggung jawab dan disiplin. Memilah sampah mengajarkan anak untuk bertanggung jawab atas limbah yang mereka hasilkan.

Apa yang Bisa Dilakukan di Sekolah dan Rumah?

a. Menyediakan dua tempat sampah: organik dan anorganik.
b. Mengajak siswa mengamati dan membedakan sampah saat jam makan atau istirahat.
c. Membuat poster warna-warni tentang jenis-jenis sampah dan tempat pembuangannya.
d. Mengadakan lomba memilah sampah atau program "Bank Sampah Mini Sekolah".
e. Melibatkan siswa dalam membuat kompos sederhana dari sisa makanan di kantin atau daun kering.

Dengan pembelajaran yang menyenangkan dan praktis, siswa akan belajar bahwa lingkungan bersih dimulai dari tindakan kecil seperti membuang sampah pada tempatnya dan memilahnya dengan benar. Kegiatan ini juga mendukung program sekolah sehat dan berwawasan lingkungan.

Sampah yang tidak dikelola dengan baik bisa menimbulkan berbagai masalah serius, baik untuk lingkungan maupun kesehatan manusia. Sampah plastik yang menumpuk di sungai bisa menyumbat aliran air dan menyebabkan banjir saat hujan turun. Sampah organik yang dibiarkan membusuk bisa menghasilkan bau tidak sedap dan menjadi sarang lalat, kecoa, bahkan tikus. Tak hanya itu, genangan air kotor di sekitar tumpukan sampah juga bisa menjadi tempat nyamuk berkembang biak yang bisa menularkan penyakit seperti demam berdarah. Bahkan sampah yang dibakar sembarangan bisa mencemari udara dan mengganggu pernapasan. Karena itu, anak-anak perlu tahu bahwa kebiasaan kecil seperti membuang sampah sembarangan bisa berdampak besar bagi banyak orang. Tapi kabar baiknya, anak-anak juga bisa jadi bagian dari perubahan dengan mulai memilah sampah, mengurangi penggunaan plastik sekali pakai, dan membuang sampah pada tempatnya.



Untuk membantu mengurangi jumlah sampah, ada tiga langkah mudah yang bisa dilakukan oleh semua orang, termasuk anak-anak, yaitu prinsip 3R: Reduce, Reuse, dan Recycle. **Reduce** artinya mengurangi penggunaan barang sekali pakai misalnya dengan membawa botol minum sendiri ke sekolah atau tidak selalu membeli jajanan dalam kemasan plastik. **Reuse** berarti menggunakan kembali barang yang masih bisa dipakai, seperti kotak bekas makanan dijadikan tempat pensil, atau kertas bekas yang bersih digunakan sebagai buku catatan. **Recycle** artinya mendaur ulang, yaitu mengolah sampah menjadi barang baru yang berguna, misalnya membuat kerajinan dari botol plastik atau kaleng bekas. Dengan melakukan 3R, anak-anak belajar bahwa menjaga lingkungan bukan sesuatu yang rumit, bahkan bisa menjadi aktivitas yang kreatif, menyenangkan, dan bermanfaat. Sekecil apa pun tindakan kita, akan berarti besar kalau dilakukan bersama-sama.

Masalah sampah bukan hanya urusan orang dewasa atau petugas kebersihan, tapi tanggung jawab kita semua, termasuk anak-anak. Dengan belajar memilah sampah, membuang pada tempatnya, dan menerapkan prinsip 3R, anak-anak bisa menjadi agen perubahan kecil yang berdampak besar bagi lingkungan. Fasilitator dapat membantu anak menyadari bahwa menjaga kebersihan lingkungan adalah bagian dari hidup sehat, dan bisa dimulai dari hal-hal sederhana: membawa kantong belanja sendiri, tidak membuang sampah sembarangan, atau mengurangi penggunaan plastik. Bumi ini rumah kita bersama, kalau ingin tetap indah dan bersih, kita semua harus ikut menjaga. Anak-anak yang peduli lingkungan adalah anak-anak yang hebat dan siap membawa masa depan yang lebih baik.

BAB III

PELAKSANAAN EDUKASI GIZI PADA SAAT MAKAN BERSAMA



BAB III Pelaksanaan Edukasi Gizi Pada Saat Makan Bersama

Latar Belakang dan Penjelasan

Kegiatan makan bersama dalam program MBG tidak hanya menjadi momen untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, tetapi juga merupakan kesempatan emas untuk melakukan edukasi gizi secara langsung. Melalui kegiatan ini, anak-anak tidak hanya diajak makan dengan gizi seimbang, tetapi juga diberi pemahaman sederhana mengenai pentingnya makanan yang mereka konsumsi.

Untuk mendukung hal tersebut, dirancanglah sebuah metode edukasi singkat yang disebut **Gebrak MBG** (*Generasi Bergizi Aktif dari MBG*). Gebrak MBG adalah sesi edukasi gizi singkat berdurasi sekitar 3–5 menit yang dilakukan sebelum anak makan bersama. Konsepnya mirip dengan *Five Minutes Talk*, yaitu penyampaian pesan gizi secara singkat, sederhana, dan menyenangkan.

Dalam pelaksanaannya, Gebrak MBG menggunakan pendekatan yang:

- **Seru dan interaktif**, sehingga anak terlibat aktif.
- **Singkat dan sederhana**, agar mudah dipahami.
- **Visual dan berwarna**, untuk menarik perhatian.
- **Dekat dengan dunia anak**, sehingga pesan terasa relevan.
- **Positif dan suportif**, menumbuhkan semangat belajar.
- **Fleksibel dan dapat disesuaikan**, sesuai dengan kondisi sekolah.

Biasanya sesi dibuka dengan sapaan hangat guru, bisa ditambah *ice breaking* singkat seperti yel-yel atau tepuk semangat. Setelah itu, guru atau fasilitator menyampaikan pesan gizi inti yang sudah ditentukan, misalnya tentang pentingnya sarapan, manfaat sayur dan buah, atau cara memilih jajanan sehat. Agar lebih menarik, guru dapat dibantu oleh *student lead* (pemimpin dari kalangan siswa) atau menggunakan alat bantu sederhana. Sesi kemudian ditutup dengan refleksi singkat,

misalnya dengan pertanyaan: “Apa yang kalian ingat hari ini tentang gizi?” atau ajakan untuk dipraktekan saat makan.

Melalui Gebrak MBG, edukasi gizi dapat dilakukan secara rutin tanpa membebani jadwal belajar. Justru, kegiatan ini menjadi ciri khas dari pelaksanaan program MBG karena mengintegrasikan edukasi ke dalam kehidupan nyata anak setiap hari. Dengan cara ini, makan bersama tidak hanya dipandang sebagai aktivitas konsumsi, tetapi juga sebagai ruang belajar yang menyenangkan, penuh interaksi, dan bermakna.

Diharapkan, dengan konsistensi pelaksanaan Gebrak MBG, anak-anak akan semakin memahami pentingnya makanan bergizi dan membentuk kebiasaan baik yang bertahan hingga dewasa. Guru dan fasilitator pun memiliki sarana praktis untuk menyampaikan materi gizi tanpa harus menunggu sesi khusus. Dengan demikian, tujuan program MBG dalam membangun generasi sehat, cerdas, dan berdaya saing dapat diwujudkan secara nyata melalui langkah kecil namun berdampak besar.

Yel-Yel Gebrak MBG

Gebrak MBG!

Kita makan kan makan *(gerakan memakan)*
Yang bergizi zi bergizi *(tangan majuin ke depan dan ayunkan dengan jempol yang diangkat)*
Kita sehat hat sehat *(pose pamer otot kanan dan kiri)*

Generasi… Bergizi! *(pukul paha sekali)*
Dan Aktif!
M..B..G..!

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

1. Urutan materi yang diberikan bersifat fleksibel sesuai dengan kebutuhan di masing-masing sekolah. Tidak harus memberikan materi sesuai dengan urutan di modul ini.
2. Dalam menyampaikan setiap materi, Guru dapat melakukan improvisasi sesuai dengan kreasi dan kemampuan masing-masing dan ketersediaan alat bantu di tiap sekolah.
3. Semua materi alat bantu dapat diunduh pada tautan berikut ini:

https://tinyurl.com/Media-Edukasi-Gizi-SD	

Sesi Edukasi Gizi saat Makan

Topik Bahasan	Nama Sesi
Topik 1: Asal-usul makanan	Sesi 1.1 Mana-Mana Makanan (Kelas 1-3) Sesi 1.2 Mana-Mana Makanan (Kelas 4-6)
Topik 2: Triguna Makanan	Sesi 2.1 Irama Triguna (Kelas 1-3) Sesi 2.2 Tim Triguna (Kelas 4-6)
Topik 3: Gizi Seimbang	Sesi 3.1 Gizi Warna Warni Sesi 3.2 Pu-Isi Piringku 1 (Kelas 1-3) Sesi 3.3 Pu-Isi Piringku 2 (Kelas 4-6) Sesi 3.4 Tumpuk Tumpeng Sesi 3.5 Sekali (Sehatku Ada Lima) Sesi 3.6 Cerita Bergerak
Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat	Sesi 4.1 Sarapan Sultan Sesi 4.2 Gerak Gerik Perut Sesi 4.3 Saya Sayur, Beta Buah Sesi 4.4 Suit Protein
Topik 5: Jajanan Sehat	Sesi 5.1 Tepukan Jajanan Sesi 5.2 Tabungan Cring-Cring Sesi 5.3 Satu Dua Tiga Kadaluwarsa
Topik 6: Masalah Gizi Anak dan Dampaknya	Sesi 6.1 Kontes Sayur Sesi 6.2 Lagu Tubuhku Sesi 6.3 Gaya Gizi
Topik 7: Pemilahan Sampah Makanan	Sesi 7.1 Pilah Sampah

3.1 Topik 1: Asal Usul Makanan

Sesi 1.1 Mana-Mana Makanan (Kelas 1-3)

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan contoh makanan alami
- Siswa mampu mengenal bahwa makanan alami berasal dari tumbuhan dan hewan
- Siswa mampu memilih makanan alami sebagai bagian dari makan

Pesan Kunci:
Makanan sehat banyak berasal dari alam, seperti sayur, buah, dan telur

Alat Bantu: Kartu Mana-Mana Makanan

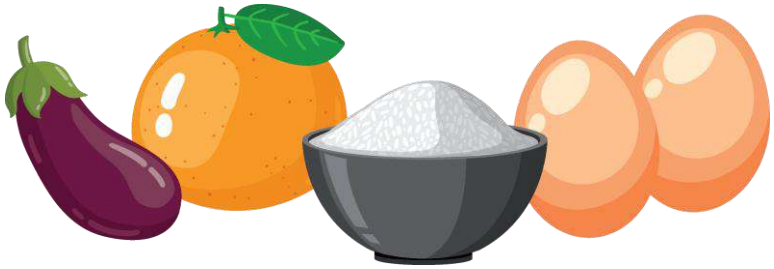
Langkah Bermain:

Persiapan:

1. Siapkan alat bantu materi berupa kartu bergambar. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat print gambarnya.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Setelah itu ajak siswa untuk menyambung lirik lagu. Nyanyikan bait pertama, sementara siswa menyanyikan bait selanjutnya, tentang hal yang berhubungan dengan asal usul makanan.
   Kartu Mana Mana Makanan Alami
   - Apel → Pohon
   - Terong → Pohon
   - Beras → Padi
   - Ubi → Akar
   - Pare → Pohon
   - Ikan → Laut
   - Telur → Ayam



4. Berikan contoh:
   Mulai lagu sambil menunjukan gambar Apel
   Dari mana, dari mana, dari mana asalnya?
   Siswa menjawab dengan lantang dengan melanjutkan nyanyian
   Dari pohon, dari pohon, dari pohon, asalnya
5. Siswa harus menjawab dengan kompak. Jika terdapat kesalahan atau tidak kompak, maka beritahukan jawaban yang benar kepada siswa.
6. Lagu akan diulang kembali hingga satu kelas kompak menyanyikan lirik yang sama.
7. Jika satu kelas berhasil melanjutkan lirik dengan kompak, maka himbau untuk bertepuk tangan bersama.
8. Ambil kartu bergambar yang berbeda, sebanyak 3 kali atau sebanyak jumlah waktu yang tersisa.
9. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Makanan sehat banyak berasal dari alam, seperti sayur, buah, dan telur
10. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Mana-Mana-Makanan-1	

Sesi 1.2 Mana-Mana Makanan (Kelas 4-6)

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan contoh makanan alami
- Siswa mampu mengenal bahwa makanan alami berasal dari tumbuhan dan hewan
- Siswa mampu memilih makanan alami sebagai bagian dari makan
- Siswa mampu menyebutkan contoh makanan olahan dan bahan asalnya
- Siswa mampu memahami proses sederhana makanan olahan
- Siswa mampu mengenali bahwa tidak semua makanan olahan sehat jika dikonsumsi berlebihan

Pesan Kunci:
Makanan sehat banyak berasal dari alam, seperti sayur, buah, dan telur, sedangkan makanan olahan dibuat dari bahan alami. Kita harus pintar memilih yang sehat!

Alat Bantu: Kartu Mana-Mana Makanan

Langkah Bermain:

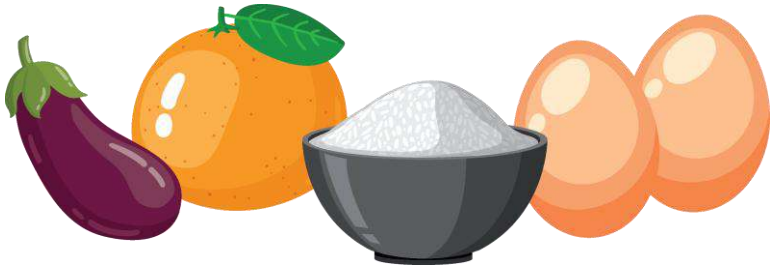
Persiapan:

1. Siapkan alat bantu materi berupa kartu bergambar. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat print gambarnya.

Pengarahan:

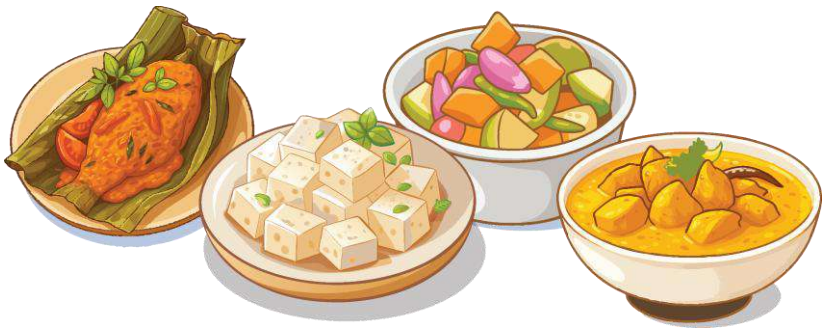
1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Setelah itu Guru akan mengajak siswa untuk menyambung lirik lagu. Guru akan menyanyikan bait pertama, sementara siswa menyanyikan bait selanjutnya, tentang hal yang berhubungan dengan asal usul makanan.

   Kartu Mana Mana Makanan Alami
   - Apel → pohon
   - Terong → pohon
   - Beras → padi
   - Ubi → akar
   - Pare → pohon
   - Ikan → laut
   - Telur → ayam



Kartu Mana Mana Makanan Olahan

- Pepes → ayam/ikan/daging
- Roti → gandum
- Tahu → kedelai
- Yogurt → susu
- Keju → susu
- Acar → buah dan sayur



4. Berikan contoh:
   Contoh jika menggunakan kartu mana-mana makanan alami:
   Guru memulai lagu sambil menunjukan gambar Apel
   Dari mana, dari mana, dari mana asalnya?
   Siswa menjawab dengan lantang dengan melanjutkan nyanyian
   Dari pohon, dari pohon, dari pohon, asalnya
   Contoh jika menggunakan kartu mana-mana makanan olahan:
   Guru memulai lagu sambil menunjukan gambar Roti
   Dari mana, dari mana, dari mana bahannya?
   Siswa menjawab dengan lantang dengan melanjutkan nyanyian
   Dari gandum, dari gandum, dari gandum, bahannya
5. Siswa harus menjawab dengan kompak. Jika terdapat kesalahan atau tidak kompak, maka beritahukan jawaban yang benar kepada siswa.
6. Lagu akan diulang kembali hingga satu kelas kompak menyanyikan lirik yang sama.
7. Jika satu kelas berhasil melanjutkan lirik dengan kompak, maka himbau untuk bertepuk tangan bersama.
8. Ambil kartu bergambar yang berbeda, sebanyak 3 kali atau sebanyak

jumlah waktu yang tersisa.

9. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Makanan sehat banyak berasal dari alam, seperti sayur, buah, dan telur, sementara makanan olahan dibuat dari bahan alami, kita harus pintar memilih yang sehat!
10. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Mana-Mana-Makanan-2	

3.2 Topik 2: Fungsi Makanan

Sesi 2.1 Irama Triguna (Kelas 1-3)

Capaian pembelajaran:
Siswa mampu menyebutkan tiga fungsi makanan dan memberi contoh dari tiap fungsi

Pesan Kunci:
Setiap makanan punya manfaat yaitu memberi tenaga, membangun tubuh, dan melindungi tubuh.

Alat Bantu: Poster Irama Triguna

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Poster lagu untuk ditempelkan di depan kelas.

Pengarahan Irama Tri Guna (Kelas 1-3):

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Sampaikan bahwa hari ini mereka akan bernyanyi bersama lagu Irama Triguna. Kemudian ajarkan lagu "Irama Tri Guna" dengan menggunakan nada lagu "satu-satu aku sayang ibu".



Irama Tri Guna:

Satu-satu, nasi karbohidrat
dua-dua, daging berprotein
tiga-tiga, sayur buah bervitamin
satu, dua, tiga, lengkap manfaatnya!

Kar-bo-hi-drat, untuk energiku
Yang Pro-te-in, sebagai pembangun
Dan Vi-ta-min, pelindung tubuhku
Triguna makanan, wujud hidup sehat!



4. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Setiap makanan punya manfaat—memberi tenaga, membangun tubuh, dan melindungi tubuh.
5. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Irama-Triguna	

Sesi 2.2 Tim Triguna (Kelas 4-6)

Capaian pembelajaran:
Siswa mampu menyebutkan tiga fungsi makanan dan memberi contoh dari tiap fungsi

Pesan Kunci:
Setiap makanan punya manfaat—memberi tenaga, membangun tubuh, dan melindungi tubuh.

Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Persiapan:
1. Siapkan alat bantu materi berupa Poster lagu untuk ditempelkan di depan kelas. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat menuliskan liriknya di papan tulis dan menggambarkan di papan tulis

Pengarahan:
1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Sampaikan bahwa hari ini mereka akan membentuk tim bernama Tim Triguna.
4. Minta 3 orang siswa untuk maju menjadi perwakilan ke depan kelas secara sukarela. Sebagai alternatif Guru juga dapat menunjuk 3 orang siswa tersebut.
5. Siswa akan bermain roleplay. Setiap siswa menyelesaikan kalimat, mereka harus berpose dan bergaya.

   Siswa 1:
   Halo aku adalah sumber energi, namaku _____ (isi dengan contoh karbohidrat)

   Siswa 2:
   Halo aku adalah sumber pembangun. aku adalah._____ (isi dengan contoh protein)

   Siswa 3:
   Halo aku adalah sumber pelindung, panggil aku _____ (isi dengan contoh sayur dan buah)

   Siswa 1,2,3:

Kami adalah triguna makanan!

6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Setiap makanan punya manfaat—memberi tenaga, membangun tubuh, dan melindungi tubuh.
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

3.3 Topik 3: Gizi Seimbang

Sesi 3.1 Gizi Warna Warni

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu mengenali perilaku "*Picky Eating*" (pilih-pilih makanan)
- Siswa mampu mengetahui bahwa mencoba berbagai makanan itu baik untuk tubuh
- Siswa menjadi termotivasi untuk berani mencoba makanan sehat yang belum disukai

Pesan Kunci:
Makanan yang sehat itu beragam warnanya dan berasal dari berbagai kelompok makanan.

Alat Bantu: Spidol, pensil warna atau kertas berwarna warni.

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu yang dibutuhkan.

Pengarahan Gizi Warna Warni:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Jelaskan bahwa gizi dapat jika diibaratkan warna, gizi itu berwarna-warni, sehingga semua bagus untuk dicoba dan dikombinasikan.
4. Kemudian, tunjukan salah satu kertas atau spidol berwarna, dan minta siswa menyebutkan makanan yang warnanya sesuai dengan warna tersebut.
   Contoh:
   Saat menunjukan kertas/spidol berwarna merah, maka siswa diminta menyebutkan makanan berwarna merah sebanyak-banyaknya. “Daging, Kacang Merah, Apel, dan lain-lain”
5. Lakukan percobaan sampai menggunakan lima warna, atau sesuai waktu yang tersedia.
6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Makanan yang sehat itu beragam warnanya dan berasal dari berbagai kelompok makanan.
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Gizi-Warna-Warni	

Sesi 3.2 Pu-Isi Piringku 1 (Kelas 1 - 3)

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyusun komposisi makanan seimbang di piring mereka.
- Siswa dapat menyebut isi piring sehat melalui puisi dan menunjukkan pada poster.

Pesan Kunci:
Isi piring sehat terdiri dari nasi, lauk, sayur, dan buah yang seimbang.

Alat Bantu: Poster Pu-Isi Piringku 1 (kelas 1-3)

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Poster Pu-Isi Piringku 1 untuk kelas 1-3. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat menuliskan di papan tulis dan print gambar.

Pengarahan Pu-Isi Piringku:

1. Salam dan sapa siswa di kelas.
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan mendengarkan puisi yang berjudul PU-ISI PIRINGKU, tentang isi piring sehat terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah.
4. Minta dua orang siswa untuk membacakan Pu-isi Piringku di depan kelas. Siswa lain diminta untuk merespon dengan mengatakan “Pu-isi piringku harus seimbang.”
5. Berikut adalah puisi yang akan dibacakan di depan kelas:

Pu-isi Piringku
Ku isi piringku
Lengkap dan seimbang untuk tubuhku
Makanan pokok itu karbohidratku
Lauk pauk sebagai proteinku
Buah dan sayuran, vitamin dan mineralku

Tak hanya isi piringku
Minum air putih delapan gelas
Cuci tangan, Aktif bergerak jangan malas

Ku isi piringku



Dan seisi hidupku
Lengkap dan seimbang untuk tubuhku

6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Isi piring sehat terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah yang seimbang.
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Pu-Isi-Piringku-1	

Sesi 3.3 Pu-Isi Piringku 2 (Kelas 4-6)

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyusun komposisi makanan seimbang di piring mereka.
- Siswa dapat menyebut isi piring sehat melalui puisi dan menunjukkan pada poster.

Pesan Kunci:
Isi piring sehat terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah yang seimbang.

Alat Bantu: Poster Pu-Isi Piringku 2 (Kelas 4-6)

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Poster Isi Piringku 2 untuk kelas 4-6. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat menggambarkan di papan tulis dan print gambar.

Pengarahan Pu-Isi Piringku:

1. Salam dan sapa siswa di kelas.
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan mendengarkan puisi yang berjudul PUISI PIRINGKU, tentang isi piring sehat terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah sesuai dengan porsinya yang disarankan..
4. Bagikan post it ke siswa, satu siswa mendapat 3 lembar *post it*.
5. Bacakan Pu-isi Piringku di depan kelas. Siswa diminta untuk menuliskan di post it jawaban dari pertanyaan di dalam puisi tersebut.
6. Berikut adalah puisi yang akan dibacakan di depan kelas:

   Pu-isi Piringku

   Ku isi piringku
   Lengkap dan seimbang untuk tubuhku
   Satu piring dibagi tiga
   ⅓ makanan pokok, apa isinya?
   ⅓ sayuran, apa isinya?
   ⅓ lauk pauk dan buah, apa isinya?

   Piring kuisi, 8 gelas sehari air kuminum
   Tidak lupa aku aktif bergerak dan cuci tangan

Ku isi piringku dan seisi hidupku

8. Setelah puisi dibacakan, bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Isi piring sehat terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah yang seimbang.
9. Setelah itu tutup sesi dan arahkan siswa untuk menempelkan post it tersebut ke poster Pu-Isi Piringku sesuai dengan tempatnya sebelum antri untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.



Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Pu-Isi-Piringku-2	

Sesi 3.4 Tumpuk Tumpeng

Capaian pembelajaran:
Siswa mampu mengenali bagian-bagian tumpeng dan artinya.

Pesan Kunci:
Tumpeng Gizi Seimbang mengajarkan kita makan cukup, beragam, dan aktif bergerak.

Alat Bantu: Poster Tumpeng Gizi Seimbang

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Poster Tumpuk Tumpeng. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat menggambarkan di papan tulis.



Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Jelaskan bagian-bagian tumpeng gizi dibantu dengan poster tumpeng gizi.
4. Mintalah 4 orang siswa maju ke depan kelas (baik secara sukarela maupun dengan menunjuk) untuk membuat tumpukan dengan telapak tangan mereka.
5. Setiap lapisan tangan mewakili bagian tumpeng gizi, para siswa diharuskan menyebut bagian gizi tersebut beserta contohnya:.
   Siswa 1: Sambil mengulurkan tangan dan berseru **“**Makanan pokok: Nasi”
   - **Siswa 2:** Mengulurkan tangan dan menaruh di atas tangan Siswa 1 **“**Sayur dan buah: Bayam”
   - **Siswa 3:** Mengulurkan tangan dan menaruh di atas tangan Siswa 2 **“**Lauk pauk: Tempe”
   - **Siswa 4:** Mengulurkan tangan dan menaruh di atas tangan Siswa 3 **“**Gula garam minyak: secukupnya”
   - Lalu keempat siswa serentak mengangkat tangan yang bertumpuk tersebut sambil berseru “Tumpeng Gizi Seimbang!”
   - Begitu menyelesaikan tugasnya, mintalah siswa lainnya untuk bertepuk tangan.
6. Mintalah 4 orang siswa lain untuk mencoba hal sama di depan kelas.
7. Lakukan hingga semua siswa mencoba atau sampai waktu habis.





8. Setelah puisi dibacakan, bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Tumpeng Gizi Seimbang mengajarkan kita makan cukup, beragam, dan aktif bergerak.
9. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Tumpuk-Tumpeng	

Sesi 3.5 Sekali (Sehat Ku Ada Lima)

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu mengenali lima ciri anak bersih dan sehat
- Siswa mampu mengetahui mengapa penting menjaga kebersihan tubuh
- Siswa menjadi termotivasi untuk melakukan kebiasaan hidup bersih setiap hari

Pesan Kunci:
Anak sehat dan bersih itu rajin cuci tangan, mandi, gosok gigi, kuku bersih, dan makan makanan bergizi!

Alat Bantu: Poster Sehatku Ada Lima.

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Poster Sehatku Ada Lima. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat menggambarkan di papan. Menuliskan lirik lagu SEKALI (SEHATKU ADA LIMA) di papan tulis.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Ajak siswa bernyanyi berjudul SEHATKU ADA LIMA, dengan nada lagu balonku, dengan lirik seperti ini:

   Sehatku ada lima,
   Lima ciri-cirinya
   Cuci tangan dan mandi,
   Tak lupa gosok gigi



   Guru: Siapa baju bersih?
   Siswa menjawab: “Sayaaaaa!!”

Guru: Siapa potong kuku?
Siswa menjawab: “Sayaaaaa!!”

Guru: Siapa makan bergizi?
Siswa menjawab: “Sayaaaaa!!”

Marilah hidup sehat



4. Ajari siswa untuk bernyanyi, lalu kemudian bernyanyilah bersama. Ulangi lagu hingga semua siswa dapat menyanyikannya dengan kompak, atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
5. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Anak sehat dan bersih itu rajin cuci tangan, mandi, gosok gigi, kuku bersih, dan makan makanan bergizi!
6. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Sehatku-Ada-Lima	

Sesi 3.6 Cerita Bergerak

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyadari pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan
- Siswa mampu menyebutkan contoh aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari
- Siswa menjadii termotivasi untuk bergerak aktif setiap hari

Pesan Kunci:
Anak sehat itu aktif bergerak setiap hari supaya tubuh kuat dan semangat belajar!

Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Persiapan:

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa di kelas
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Guru membacakan kisah Si Eka Yang Aktif. Selama membacakan cerita, setiap ada kata aktivitas fisik yang disebut, siswa harus memperagakan gerakan aktivitas fisik tersebut. Contoh: ketika kata "menyapu" disebut dalam cerita, siswa diminta memperagakan gerakan menyapu.

Kisah Si Eka yang Aktif

Jam pulang sekolah selalu menjadi waktu yang sibuk buat Eka, seorang anak periang yang penuh semangat. Dari luar kelas pun sudah terdengar suara teman-temannya, "Eka! Main badminton yuk!" Eka bergegas menuju lapangan sekolah.

Sesampainya di sana, Eka bergegas melakukan pemanasan. Permainan dimulai, dengan cekatan Eka berlari, melangkah dan mengayunkan raket dan *smash,* memukul *shuttlecock* jatuh ke lapangan lawan. Sorak-sorai teman-temannya membuat suasana sore semakin seru.

Saat matahari mulai turun, ibu menjemput Eka. Sesampainya di rumah, Eka mandi kemudian membantu ibu: menyiram tanaman, mengelap meja, dan menyapu lantai. Tidak hanya bergerak sehat, rumah pun jadi rapi dan bersih.

Baru setelah semuanya selesai, Eka makan malam bersama keluarga. Setelah itu, ia menyiapkan buku-buku untuk esok hari sebelum bersiap tidur.

Malam itu ia tertidur nyenyak, tubuhnya segar setelah seharian aktif beraktivitas.

4. Di akhir cerita, guru akan bertanya aktivitas fisik lain apa lagi yang belum disebutkan dalam cerita. Siswa diminta menjawab dengan menirukan gayanya.
5. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Anak sehat itu aktif bergerak setiap hari supaya tubuh kuat dan semangat belajar!**
6. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Cerita-Bergerak	

3.4 Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat

Sesi 4.1 Sarapan Sultan

Capaian pembelajaran:
Siswa mampu memahami pentingnya sarapan dan membiasakan diri sarapan sebelum berangkat ke sekolah

Pesan Kunci:
Sarapan pagi sangat penting bagi tubuh dan otak, tanpa sarapan kamu akan lemas dan tidak fokus belajar

Alat Bantu: Video Animasi, alat pemutar video

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Video Animasi yang akan ditampilkan. Jika tidak memiliki alat bantu materI, guru bisa menampilkan video lewat laptop.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Setelah itu guru akan memutar materi video animasi tentang pentingnya sarapan, yang berjudul Sarapan Sultan. Jika tidak terdapat fasilitas untuk memutar video, guru dapat membacakan cerita di bawah ini, atau meminta siswa untuk membaca bersama.

   SARAPAN SULTAN

   Di pagi hari, Sultan yang sudah wangi dan berseragam sedang menunggu sarapannya datang “sarapan apa ya hari ini?”. Tiba-tiba muncul Sultan Merah di sebelah kiri kepalanya. “Bagaimana kalau hari ini tidak usah sarapan? Buat apa sih sarapan itu?” hasut Sultan Merah supaya Sultan tidak hidup sehat.

   Tiba-tiba muncullah Sultan Putih di sebelah kanan kepalanya “Eh! Kamu harus tetap sarapan, Sultan!”.

   Sultan Putih memperlihatkan manfaat-manfaat jika Sultan sarapan pagi. seperti bisa bermain, olah raga, dan belajar. “Sarapan itu memberimu energi untuk beraktivitas penuh selama seharian!” kata Sultan Putih.

Melihat adanya kesempatan menghasut Sultan Merah berkata “Kalau begitu kita sarapan yang manis-manis atau yang digoreng-goreng aja! Hahaha”.

Dengan cepat ia menghidangkan makanan yang tidak sehat seperti jelly, donat cokelat, kentang goreng, dan lain-lain.

Melihat meja makannya penuh dengan makanan, Sultan tampak tergiur “hmmmm~ asikkk akan enak banget nih”.



Dengan cepat, Sultan Putih datang “Eits! Sarapan sultan itu bukan yang manis-manis dan berminyak!”. Ia lalu menghilangkan semua makanan tidak sehat yang di meja, lalu menggantinya dengan makanan-makanan bergizi yang tidak kalah lezat seperti telur rebus, nasi, dan buah.

“Sarapan sultan itu maksudnya kaya akan gizi!” Kata Sultan Putih.

Sultan jadi tertarik melihat semua makanan enak dan sehat itu. Ia mengajak keluarganya untuk makan bersama lalu pergi ke sekolah dengan senang hati.



Tidak lupa ia berpesan bahwa sarapan pagi yang bergizi itu sangat penting bagi tubuh dan otak, tanpa sarapan kita akan lemas dan tidak fokus belajar.

4. Setelah video selesai, guru menjelaskan tentang pentingnya membiasakan diri untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah.
5. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Sarapan pagi sangat penting bagi tubuh dan otak, tanpa sarapan kamu akan lemas dan tidak fokus belajar
6. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Sarapan-Sultan	

Sesi 4.2 Gerak Gerik Perut

Capaian pembelajaran:



- Siswa mampu memahami perbedaan antara rasa lapar dan keinginan makan karena rasa bosan atau kebiasaan
- Siswa mampu membiasakan diri makan saat lapar dan berhenti saat kenyang

Pesan Kunci:

Makan yang bergizi seimbang dengan teratur sesuai porsi dan waktunya.



Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster Gerak Gerik Perut. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru bisa menuliskannya di papan tulis.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Setelah itu bacakan pernyataan berikut ini. Jika siswa setuju, minta mereka peragakan gerak-gerik mengelus perut sambil mengangguk, sementara jika mereka tidak setuju, minta mereka peragakan gerak-gerik mengelus perut sambil menggeleng.
4. Berikut adalah pernyataan yang bisa dibacakan, beserta jawabannya.
   Pernyataan:
   Saya harus makan tiga kali sehari (pagi, siang, malam) agar tubuh saya sehat.
   Jawaban:
   Setuju

   Pernyataan:
   Kalau saya terlalu banyak makan jajanan manis atau gorengan, itu bisa mengganggu kesehatan saya.
   Jawaban:
   Setuju

   Pernyataan:
   Makan sayur dan buah setiap hari penting agar saya kuat dan tidak mudah sakit.

Jawaban:
Setuju

Pernyataan:
Saya boleh tidak sarapan asal makan siang lebih banyak.
Jawaban:
Tidak Setuju

Pernyataan:
Minum air putih lebih baik daripada minuman manis untuk menemani makan.
Jawaban:
Setuju

Pernyataan:
Kalau makan terburu-buru dan tidak teratur, itu tetap baik untuk tubuh.
Jawaban:
Tidak Setuju

5. Benarkan jika ada jawaban yang salah. Bacakan semua pernyataan atau sesuai waktu yang tersisa.
6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Makan yang bergizi seimbang dengan teratur sesuai porsi dan waktunya.
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Sesi 4.3 Saya Sayur, Beta Buah

Capaian pembelajaran:
Siswa menyebutkan minimal tiga contoh sayuran dan tiga contoh buah-buahan yang penting bagi tubuh

Pesan Kunci:
Sayur dan buah membuat tubuh sehat, kuat, dan tidak mudah sakit

Alat Bantu: Video Animasi Saya Sayur Beta Buah dan alat pemutar video

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Video Animasi yang akan ditampilkan. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru bisa menampilkan video lewat laptop atau *smartphone* dan ditonton secara bergantian berkelompok.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Putarkan video animasi tentang sayur dan buah, yang berjudul "Saya Sayur Beta Buah" Jika tidak terdapat fasilitas untuk memutar video, guru dapat membacakan cerita di bawah ini, atau meminta siswa untuk membaca bersama.

   SAYA SAYUR BETA BUAH

   Pada suatu hari, pintu kelas terbuka, dan masuklah sekelompok sayur dan buah yang ingin berkenalan.

   Kangkung maju sambil tersenyum lebar. "Halo, salam kenal! Aku Kangkung. Aku kaya zat besi yang membantu pembentukan sel darah merah. Karena itu aku selalu bugar dan tidak mudah lemas."



Wortel pun ikut menyapa dengan ceria. “Halo, perkenalkan, awak Wortel! Sayur oranye yang penuh vitamin A. Karena itulah mataku sehat sekali, bisa melihat dengan jelas.”

“Halo, kalau aku Kol! Warnaku putih, tapi ada juga yang ungu lho. Aku juga penuh serat, bikin pencernaan lancar dan sehat. Dan jangan lupa, aku punya zat antioksidan yang bisa melindungi tubuhmu dari penyakit. Aku bulat tapi kuat!”



Tidak mau ketinggalan, buah-buahan pun ikut angkat suara.

Nanas tersenyum sambil mengibaskan rambutnya yang tajam. “Permisi, saya Nanas! Walau kulitku berduri, hatiku manis. Aku punya vitamin C tinggi yang bisa membuat tubuhmu kuat melawan penyakit.”

Kemudian Apel memperkenalkan diri dengan tenang. “Kalau abdi Apel. Aku punya antioksidan yang membuat otak pintar dan jantung tetap sehat.”

Pisang pun melompat riang “Kami Pisang! Kami sumber energi cepat yang bikin kamu semangat bermain dan belajar setiap hari!”



Akhirnya semua sayur dan buah itu bergandengan tangan. Mereka berkata bersama, “Ingat nama kami, supaya tubuhmu kuat dan tidak mudah sakit. Masih banyak lagi teman sayur dan buah yang ingin berkenalan denganmu. Jadi, ayo biasakan makan buah dan sayur setiap hari!”

7. Setelah video selesai, jelaskan tentang pentingnya makan sayur dan buah setiap hari.

8. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Sayur dan buah membuat tubuh sehat, kuat, dan tidak mudah sakit
9. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Saya-Sayur-Beta-Buah	

Sesi 4.4 Suit Protein

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan beberapa contoh makanan sumber protein
- Siswa mampu memahami fungsi protein untuk tubuh (tumbuh, kuat, dan sehat)
- Siswa menjadi termotivasi untuk mau makan makanan berprotein seperti tempe, telur, ikan, dan lainnya

Pesan Kunci:
Protein bantu tubuh tumbuh kuat dan pintar

Alat Bantu: -

Persiapan:

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Arahkan siswa untuk berpasangan dengan teman sebangkunya, kemudian jelaskan bahwa hari ini mereka akan bermain permainan bernama "Suit Protein"
4. Jelaskan aturan permainan suit protein, seperti ini:
    - Jika hasil suit dimenangkan salah satu siswa: Siswa yang menang harus menyebutkan nama protein hewani. Jika betul, siswa mendapat 1 poin.
    - Jika hasil suit seri: siswa harus cepat-cepatan menyebutkan nama protein nabati. Dan jika betul siswa tersebut juga mendapat 1 poin.
    - Siswa yang pertama kali mengumpulkan 3 poin memenangkan pertandingan suit protein.
5. Mintalah siswa untuk melakukan suit protein secara bergantian hingga seluruh siswa melakukan dengan teman sebangkunya. Atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Protein bantu tubuh tumbuh kuat dan pintar
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

3.5 Topik 5: Jajanan Sehat

Sesi 5.1 Tepukan Jajanan

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan ciri-ciri jajanan sehat dan aman
- Siswa mampu membedakan jajanan yang layak dan tidak layak dikonsumsi
- Siswa menjadi termotivasi untuk memilih jajanan yang baik untuk tubuh

Pesan Kunci:
Pilih jajanan yang bersih, bergizi, dan aman dikonsumsi!

Alat Bantu: Kartu Bergambar Tepukan Jajanan

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Kartu Bergambar. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru bisa printing gambar jajanannya, ditempel di papan.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan bermain Tepukan Jajanan dimana para siswa akan diminta menyelidiki jajanan yang bersih, bergizi, dan aman dikonsumsi!
4. Dengan menggunakan kartu Tepukan Jajanan, perlihatkan satu persatu apakah jajanan tersebut aman, bersih dan bergizi. Kemudian tanyakan pertanyaan di bawah, dan minta siswamenjawabnya dengan bertepuk tangan jika setuju, dan diam jika tidak setuju.

   Pertanyaan Guru 1: Apakah jajanan ini aman?
   Respon siswa: Jika iya, bertepuk tangan dengan satu kali tepukan

   Pertanyaan Guru 2: Apakah jajanan ini bersih?
   Respon siswa: Jika iya, bertepuk tangan dengan dua kali tepukan

   Pertanyaan Guru 3: Apakah jajanan ini bergizi?
   Respon siswa: Jika iya, bertepuk tangan dengan tiga kali tepukan



Jika gambar di kartu tersebut aman, bersih dan bergizi sekaligus maka di akhir mintalah siswa untuk bertepuk tangan tanda jajanan tersebut baik untuk tubuh.

5. Lakukan dengan beberapa gambar di kartu atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Pilih jajanan yang bersih, bergizi, dan aman dikonsumsi!
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Tepukan-Jajanan	

Sesi 5.2 Tabungan Cring-Cring

Capaian pembelajaran:

- Siswa menjadi sadar akan pentingnya mengatur uang jajan
- Siswa mampu mengenal konsep sederhana: membeli seperlunya, menabung, dan berbagi
- Siswa mulai mencatat dan mengecek sendiri penggunaan uang jajannya

Pesan Kunci:
Uang jajan bukan Cuma untuk jajan, tapi bisa disimpan, dibagi, dan dimanfaatkan dengan bijak!

Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Sampaikan bahwa hari ini para siswa akan mendengarkan kisah berjudul "Caca dan Celengan Cring! Cring!"
4. Saat bercerita nanti, setiap ada kata "Menabung" disebut, Siswa harus serentak berkata "Cring! Cring!"
5. Bacakan cerita di bawah ini, atau dapat juga meminta salah satu siswa untuk membacakan cerita tersebut di depan kelas, sambil mengamati dan memberi aba-aba pada siswa lainnya untuk berkata "Cring! Cring!"

   CACA dan CELENGAN CRING CRING!

   Suatu hari, Caca sedang merapikan kamar. Tiba-tiba… terdengar suara lirih dari celengan ayamnya, "Cacaaaa… kapan kamu menabung lagi?"

   Caca terperanjat, "Hah?! Siapa yang bicara?!"
   Suara itu terdengar lagi, kali ini jelas,

   "Aku di sini. Sudah lama kamu tidak memasukkan uang ke dalamku. Setiap dapat uang jajan… selalu habis untuk jajan dan mainan. Huhuhu… aku rindu saat kamu rajin menabung."

   Caca makin kaget, "Celengan?! Kamu bisa bicara?!"

   Celengan mengangguk-angguk, "Ya! Aku kecewa sekali. Kalau terus begini,

kapan kamu bisa punya tabungan yang lebih besar?"

Caca mencoba membela diri, "Tapi… menabung itu susah! Godaannya banyak sekali."

Celengan menghela napas panjang, "Hmm… memang cepat senang kalau langsung dibelanjakan. Tapi kalau kamu sabar dan menabung… kamu bisa membeli mainan yang lebih keren! Bahkan, kamu bisa mengatur uangmu: sebagian untuk jajan, sebagian untuk mainan, dan sisanya ditabung lagi. Bayangkan, suatu hari kamu bisa membelikan kado untuk ibu dari hasil tabunganmu."

Caca terdiam. Matanya membesar, lalu ia tersenyum, "Benar juga… mulai sekarang aku akan rajin. Terima kasih, celengan!"

Celengan bersorak gembira, "Horeee! Aku tunggu kamu menabung ya Caca!"

Sejak hari itu, setiap kali Caca hampir lupa menabung, celengannya akan berbisik nakal,

"Cacaaaa… menabung dulu… jajan kemudian. Manfaatkan uangmu dengan bijak ya!"

8. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Uang jajan bukan Cuma untuk jajan, tapi bisa disimpan, dibagi, dan dimanfaatkan dengan bijak!
9. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Tabungan-Cring-Cring	

Sesi 5.3 Satu Dua Tiga Kadaluwarsa

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menemukan dan membaca informasi tanggal kadaluwarsa pada label kemasan
- Siswa menjadi sadar akan pentingnya mengecek tanggal sebelum membeli atau mengonsumsi
- Siswa mampu menolak makanan/kudapan jika sudah lewat tanggal kadaluwarsa



Pesan Kunci:
Cek dulu tanggal kadaluwarsanya sebelum makan atau minum, ya!

Alat Bantu: 1. Poster Label Makanan dan 2. Kemasan makanan/minuman



Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Poster Label Kemasan Makanan/Minuman. Guru juga dapat meminta siswa membawa dari rumah.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Sampaikan bahwa hari ini mereka akan belajar tentang mencari label tanggal kadaluwarsa di kemasan makanan.
4. Jelaskan tentang pentingnya mengetahui tanggal kadaluwarsa suatu makanan atau minuman, dan bahayanya mengonsumsi makanan atau minuman yang telah lewat tanggal kadaluwarsanya.
5. Sambil memegang kemasan makanan/minuman, contohkan gerakan satu, dua, tiga kadaluwarsa, seperti berikut ini:



Satu Cek depan belakang,
Dua Cek atas bawah,
Tiga Cek kiri kanan.

Jika sudah menemukan tanggal kadaluwarsanya, maka serukan “Ketemu! Dan membaca tanggal kadaluwarsa yang tertera.

6. Minta beberapa siswa maju ke depan kelas untuk memeragakan gerakan tersebut. Lakukan hingga semua siswa mendapat giliran atau sesuai dengan

waktu yang tersisa.

7. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Cek dulu tanggal kadaluwarsanya sebelum makan atau minum, ya!
8. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Satu-Dua-Tiga-Kadaluwarsa	

3.6 Topik 6: Masalah Gizi Dan Dampak

Sesi 6.1 Kontes Sayur

Capaian pembelajaran:

- Dapat mengenali perilaku "*Picky Eating*" (pilih-pilih makanan)
- Mengetahui bahwa mencoba berbagai makanan itu baik untuk tubuh
- Termotivasi untuk berani mencoba makanan sehat yang belum disukai

Pesan Kunci:
Mari bersama kita coba berbagai ragam makanan

Alat Bantu: Boneka Kertas Sayur

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa boneka kertas sayur. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat menyiapkan sendiri berupa sayur betulan atau membuat sendiri boneka kertas sayurnya dengan karakter:

Kangkung Kuat, Labu Siam Lincah, Wortel Wow, Kacang Panjang Tangguh

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Kemudian jelaskan bahwa hari ini para siswa akan mendengarkan dongeng tentang Kontes Sayur. Akan ada beberapa episode yang dapat dipakai oleh guru, sehingga materi ini dapat dipakai untuk beberapa sesi.
4. Setelah itu, bacakan tentang dongeng berikut ini:

Episode 1: KONTES SAYUR Kangkung Kuat

Di suatu hari yang cerah di Negeri Mayur, sedang berlangsung Kontes Sayur untuk mencari sayur terbaik.

“Kasih tepuk tangan untuk para kontestan kitaaa!”

Masuklah Kangkung Kuat, Labu Siam Lincah, Wortel Bugar dan Kacang Panjang Tangguh.



Hari ini, sayur yang akan menunjukan kebolehannya adalah Kangkung Kuat.

Kangkung Kuat berkata lantang, “MUAHAHA! Aku Kangkung! Lihat ototku! Aku kuat! Aku bisa angkat galon, angkat gas, bahkan angkat kamu!”

Lalu Kangkung Kuat menunjukkan kehebatannya yang lain. “Daunku hijau segar penuh zat besi, membuat darahmu sehat dan tubuhmu tidak mudah lelah. Aku juga banyak serat, jadi pencernaanmu bisa bekerja dengan lancar dan tubuhmu tetap bugar. Dan jangan lupa, rasaku juga lezat lhooo!”

Penonton bersorak riang, mereka berdecak kagum. Tapi sang juri pun mengingatkan, “Ingatlah wahai warga Negeri Mayur, bukan hanya Kangkung yang hebat. Karena semua sayur punya kelebihannya masing-masing.”

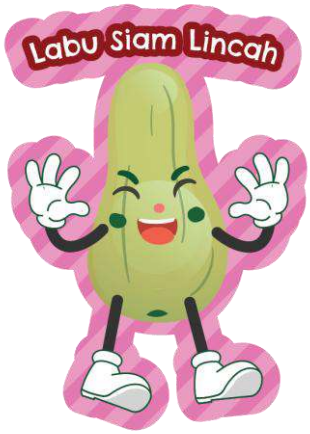
Akhirnya semua sayur yang datang di kontes sayur pun berpegangan tangan dan berseru bersama, “Makanlah sayur setiap hari, habiskan tanpa sisa. Sayur mayur membuat tubuh kita jadi sehat, kuat, dan penuh energi!!”

Episode 2: KONTES SAYUR Labu Siam Lincah

Di Negeri Mayur, Kontes Sayur masih berlangsung untuk mencari sayur terbaik.

Kangkung Kuat, Labu Siam Lincah, Wortel Bugar, dan Kacang Panjang Tangguh beridir di atas panggung.

“ Kali ini beri tepukan meriah untuk para kontestan kita **Labu Siam Lincah**!”



Dengan tubuh hijau lonjongnya, Labu Siam melompat ke panggung sambil berputar salto, “Taraaa! Aku Labu Siam! Aku bisa meloncat lincah, berguling lucu, dan selalu bikin siapa pun bugar!” katanya sambil berputar sekali lagi sampai hampir terjatuh, membuat penonton tertawa terbahak-bahak.

Ia lalu menepuk dadanya, “Aku penuh serat, dan banyak vitamin. Aku bisa bikin tubuhmu ringan, dan aktif. Makanya aku bisa tetap lincah bergerak ke sana kemari!”

Penonton bersorak riang, mereka berdecak kagum sambil bersiul-siul kagum melihat kelincahan Labu Siam. Tapi sang juri pun mengingatkan, “Ingatlah wahai warga Negeri Mayur, bukan hanya Labu Siam yang lincah, karena semua sayur punya kelebihannya masing-masing.”

Akhirnya semua sayur yang datang di kontes sayur pun berpegangan tangan dan berseru bersama, “Makanlah sayur setiap hari, habiskan tanpa sisa. Sayur mayur membuat tubuh kita jadi sehat, kuat, dan penuh energi!!”

Episode 3: KONTES SAYUR Wortel Wow

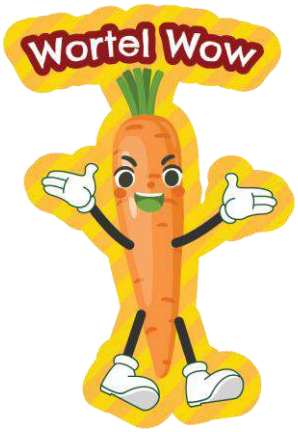
Di Negeri Mayur, Kontes Sayur masih berlangsung untuk mencari sayur terbaik. Kangkung Kuat, Labu Siam Lincah, Wortel Bugar, dan Kacang Panjang Tangguh berdiri di atas panggung.

“Kali ini beri tepukan meriah untuk kontestan kita… **Wortel Wow!**”

Dengan warna oranye yang cerah, Wortel Wow berloncat ke tengah panggung sambil berkata, “Wow semua! Aku penuh vitamin A, aku bisa membuat matamu sehat dan penglihatanmu tajam seperti elang. Cringggggg…. Hehehe!” Penonton pun tertawa mendengar celotehannya.

Wortel Wow kemudian berputar seperti balerina dan berseru, “Aku juga punya

banyak serat untuk pencernaanmu, serta memberi energi agar kamu bisa belajar, bermain, dan berlari dengan wow tanpa cepat lelah. Dan yang pasti, rasaku wow manis dan renyah, yuk habiskan aku!"



Penonton pun bersorak kegirangan, ada yang bertepuk tangan keras, ada yang tertawa sambil bersiul, semua terhibur dengan tingkah Wortel Wow. Namun sang juri mengingatkan dengan suara bijak, "Wahai warga Negeri Mayur, jangan lupa… bukan hanya Wortel Wow yang istimewa. Setiap sayur punya kehebatan masing-masing, dan semuanya penting untuk tubuh kita."

Akhirnya, seluruh sayur di panggung pun bergandengan tangan dan berseru bersama-sama: "Ayo makan sayur setiap hari, jangan disisakan! Karena sayur mayur membuat tubuh kita sehat, kuat, dan penuh energi!"

Episode 4: KONTES SAYUR Kacang Panjang Tangguh

Masih di Negeri Mayur, Kontes Sayur masih berlangsung seru untuk mencari sayur terbaik.

Kangkung Kuat, Labu Siam Lincah, Wortel Wow, dan Kacang Panjang Tangguh berdiri gagah di atas panggung.

"Dan sekarang… beri sorakan paling heboh untuk **Kacang Panjang Tangguh!**"

Dengan tubuhnya yang panjang menjuntai, Kacang Panjang Tangguh melangkah mantap ke depan. Ia mengangkat kedua tangannya sambil berseru, "Aku sumber protein nabati, vitamin, dan mineral. Aku bantu tubuhmu tumbuh tinggi, tulangmu kuat, dan energimu tahan lama. Lihat, aku panjang dan tangguh, bisa jadi teman makan yang selalu bikin kenyang!"

Ia lalu melanjutkan, "Siapa yang berani lomba tarik-tarikan denganku? Karena aku

si panjang yang sangat kuat! Hahaha!" Penonton pun tertawa terbahak-bahak melihat tingkahnya yang kocak.



Suasana arena semakin meriah. anak-anak bersorak, orang dewasa ikut bertepuk tangan, semua kagum dengan kehebatan Kacang Panjang Tangguh. Sang juri lalu berdiri dan berkata, "Warga Negeri Mayur, ingatlah… setiap sayur itu punya peran penting. Semua sayur bermanfaat"

Akhirnya semua sayur berdiri bersama, bergandengan tangan, lalu berseru lantang: "Makanlah sayur setiap hari, jangan ada yang tersisa! Karena sayur mayur membuat tubuh kita sehat, kuat, tangguh, dan penuh energi!"

1. Setelah membacakan cerita, bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Mari bersama kita coba berbagai ragam makanan
2. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Kontes-Sayur	

Sesi 6.2 Lagu Tubuhku

Capaian pembelajaran:

- Memahami bahwa tubuh sehat bisa berbeda-beda bentuknya
- Mengenali kebiasaan yang membuat tubuh jadi sehat (makan seimbang, minum air, cukup tidur, aktif bergerak)
- Meningkatkan rasa syukur dan percaya diri atas tubuhnya sendiri

Pesan Kunci:
Tubuh sehat itu bukan besar atau kecil, tapi aktif, kuat, dan penuh energi!

Alat Bantu: Poster Lagu Tubuhku

Langkah Bermain:

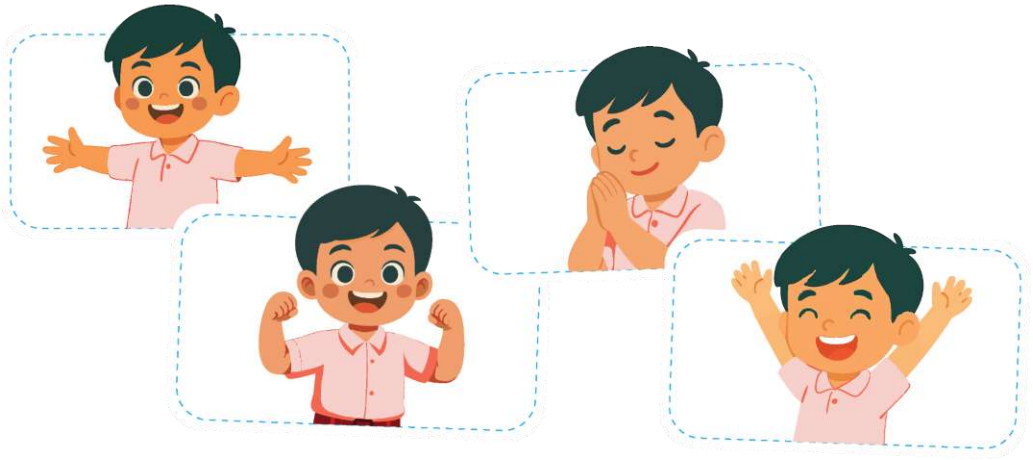
Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Poster Lagu Tubuhku. Jika tidak memiliki alat bantu materi, guru dapat menuliskan sendiri lirik Lagu TUBUHKU di papan tulis:

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Setelah itu ajak siswa untuk bernyanyi bersama lagu Lagu TUBUHKU seperti ini:

   dengan menggunakan nada lagu Lihat Kebunku

   Tubuhku sehat
   Yang penuh tenaga (pamer otot)
   Diisi dengan (gaya mengelus perut)
   Gizi makanan (gaya makan)
   Cukup tidurku (gaya tidur)
   Aktif gerakanku (gerakan olahraga bebas)
   Percaya diri (melipat tangan)
   Senang tiap hari! (goyang bahu)



4. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Tubuh sehat itu bukan besar atau kecil, tapi aktif, kuat, dan penuh energi!
5. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Lagu-Tubuhku	

Sesi 6.3 Gaya Gizi

Capaian pembelajaran:

- Memahami bahwa tubuh sehat bisa berbeda-beda bentuknya
- Mengenali kebiasaan yang membuat tubuh jadi sehat (makan seimbang, minum air, cukup tidur, aktif bergerak)
- Meningkatkan rasa syukur dan percaya diri atas tubuhnya sendiri

Pesan Kunci:
Tubuh sehat itu bukan besar atau kecil, tapi aktif, kuat, dan penuh energi!

Alat Bantu: Poster Gaya Gizi

Langkah Bermain:

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Contohkan dan atau peragakan 5 Gaya Gizi seperti dalam poster dan meminta siswa di kelas berdiri dan mencontohnya sembari mengingatnya.
    - **Gaya Bertenaga:** Mengepalkan tangan lalu menaik turunkannya dengan mengeluarkan suara "huh hah huh hah"
    - **Gaya Nafsu makan baik: duduk** kembali ke kursi sambil menirukan sedang makan dengan lahap dengan suara "nyam nyam nyam"
    - **Gaya Tidur cukup: memejamkan** mata dengan kedua tangan di pipi lalu bangun ekspresi bugar (hoammmm)
    - **Gaya Bergerak aktif: gerakan** jalan di tempat (sat set sat set)
    - **Gaya Senang dan percaya diri:** tangan berkacak pinggang lalu tertawa "ha ha ha"
4. Sebutkan kata kunci secara random, dan siswa harus memperagakan gaya gizi dari kata kunci tersebut.
   Contoh: Guru menyebut kata "Tidur cukup" maka siswa harus memperagakan gaya tidur lalu bangun dengan ekspresi bugar seperti yang sudah dicontohkan oleh guru di awal.
5. Peragakan gaya gizi dengan kompak. Sampai semua gaya berhasil ditampilkan.
6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Tubuh sehat itu bukan besar atau kecil, tapi aktif, kuat, dan penuh energi!
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Gaya-Gizi	

3.7 Topik 7: Pemilahan Sampah

Sesi 7.1 Pilah Sampah

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan perbedaan sampah organik dan anorganik
- Siswa mampu memasukkan jenis sampah ke tempat yang sesuai
- Siswa mampu memahami pentingnya memilah sampah untuk menjaga lingkungan

Pesan Kunci:
Sampah harus pulang ke rumahnya: organik ke hijau, anorganik ke kuning/biru!!

Alat Bantu: Poster pilah sampah (organik dan anorganik)

Langkah Bermain:

Persiapan:
Siapkan alat bantu materi berupa Poster pilah sampah (organik dan anorganik) dan tempelkan di papan tulis.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel GEBRAK MBG
3. Sampaikan bahwa hari ini para siswa akan menjadi polisi lalu lintas, yang bertugas mengarahkan arah pulang bagi para sampah, sesuai dengan kategorinya.
4. Meminta siswa berdiri
5. Sebutkan beberapa jenis sampah, seperti berikut ini, atau dapat melakukan improvisasi sendiri

   Organik:
   - Kulit jeruk
   - Daun kering
   - Tulang ikan
   - Cangkang telur
   - Biji lengkeng



   Anorganik
   - Kaleng minuman
   - Pecahan kaca
   - Plastik cemilan



- Kardus mainan
- Baterai bekas

6. Bergaya selayaknya polisi lalu lintas, minta para siswa menggerakan tangan mereka menunjuk gambar tempat sampah pada poster yang sesuai dengan jenis sampah yang disebutkan. Sambil berseru kanan atau kiri.
7. Koreksi jika ada jawaban yang salah.
8. Lakukan hingga list nama sampah selesai di sebutkan. Atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
9. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
   Sampah harus pulang ke rumahnya: organik ke hijau, anorganik ke kuning/biru!!
10. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

https://tinyurl.com/Milah-Sampah	

BAB IV

INTEGRASI EDUKASI GIZI DALAM KEGIATAN PEMBELAJARAN INTRAKURIKULER



BAB IV Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Pembelajaran Intrakurikuler

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tidak hanya bertujuan memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah melalui penyediaan makanan sehat, tetapi juga memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai tujuan jangka panjang perubahan perilaku konsumsi yang sehat, edukasi gizi perlu diberikan secara sistematis dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang strategis adalah dengan mengintegrasikan materi edukasi gizi ke dalam pembelajaran intrakurikuler yang sesuai dengan kurikulum sekolah dasar.

Integrasi edukasi gizi dalam intrakurikuler dilakukan dengan menyisipkan materi, nilai, atau kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan gizi ke dalam mata pelajaran yang relevan, seperti Ilmu Pengetahuan Alam, Pendidikan Jasmani, Bahasa Indonesia, dan Matematika. Strategi ini memungkinkan siswa untuk memahami konsep gizi melalui konteks yang dekat dengan keseharian mereka, tanpa harus menambah beban kurikulum secara terpisah. Dengan demikian, nilai-nilai gizi dapat dikuatkan melalui proses belajar yang menyenangkan dan kontekstual.

Dalam kerangka Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berdiferensiasi dan penguatan profil pelajar Pancasila, edukasi gizi memiliki ruang yang luas untuk diintegrasikan. Melalui capaian pembelajaran (CP) dan tujuan pembelajaran (TP) yang dikembangkan oleh satuan pendidikan, guru memiliki fleksibilitas untuk merancang pembelajaran yang bermakna dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan siswa dan tantangan lokal. Edukasi gizi MBG dapat diolah sebagai proyek pembelajaran, tema kontekstual, atau aktivitas reflektif yang mendukung pemahaman anak terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi.

Integrasi edukasi gizi dalam intrakurikuler tidak hanya meningkatkan literasi gizi anak sejak dini, tetapi juga menanamkan kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Ketika pemahaman gizi menjadi bagian dari proses belajar-mengajar di kelas, sekolah turut berperan aktif dalam membangun ekosistem sehat yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Hal ini mendukung keberhasilan jangka panjang Program MBG sekaligus berkontribusi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan.

4.1 Bahasa Indonesia

Deskripsi Singkat

Mata pelajaran Bahasa Indonesia merupakan mata pelajaran yang berfungsi membentuk keterampilan literasi peserta didik melalui pengembangan kemampuan menyimak, berbicara, membaca, dan menulis. Pembelajaran Bahasa Indonesia tidak hanya berfokus pada aspek kebahasaan semata, tetapi juga menjadi

wahana untuk menginternalisasi nilai-nilai kehidupan, salah satunya terkait dengan kesadaran gizi dan kesehatan. Dalam konteks ini, edukasi gizi dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran Bahasa Indonesia melalui berbagai jenis teks, seperti narasi, deskripsi, prosedur, dan eksplanasi, yang mengangkat tema makanan bergizi, pola makan sehat, serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dengan demikian, peserta didik tidak hanya belajar memahami dan menggunakan bahasa secara efektif, tetapi juga memperoleh pengetahuan praktis tentang pentingnya gizi dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi ini memperkuat fungsi Bahasa Indonesia sebagai mata pelajaran yang membentuk kecakapan literasi fungsional dan kesadaran hidup sehat pada anak sejak dini.

Komponen	Deskripsi
Fase	A
Mata Pelajaran	Bahasa Indonesia
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu memahami informasi dari bacaan dan tayangan tentang diri dan lingkungan, narasi imajinatif, dan puisi anak.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat memahami isi teks sederhana yang berkaitan dengan kebiasaan hidup sehat. 2. Siswa dapat mengidentifikasi kebiasaan PHBS dalam bacaan atau tayangan. 3. Siswa dapat memberikan tanggapan lisan sederhana atau membuat ringkasan tentang bacaan tersebut.
Materi	Membaca dan memahami teks naratif
Topik Edukasi yang Diperkuat	PHBS (cuci tangan, gosok gigi, mandi, potong kuku, makanan sehat)
Model Pembelajaran	Literasi berbasis teks dan media visual, diskusi, dan refleksi

Langkah-langkah Pembelajaran

Pembukaan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru bertanya:
   "Apa yang kalian lakukan setelah bangun tidur?"
   "Siapa yang suka lupa potong kuku?"

3. Guru menjelaskan hari ini kita akan membaca cerita anak yang pintar menjaga kebersihan!

Kegiatan Inti

Langkah 1: Membaca Teks Cerita Pendek

1. Guru membacakan atau menayangkan cerita sederhana. Guru juga dapat menunjuk perwakilan siswa untuk membacakannya.
   Contoh cerita sederhana:

   Cerita Pendek: *Dita Anak Sehat*

   Pagi itu Dita bangun lebih awal. Setelah berdoa, ia segera merapikan tempat tidur dan pergi ke kamar mandi.
   "Cuci tangan dulu sebelum gosok gigi," kata Ibu.
   Dita menurut, lalu menggosok gigi dengan senyum lebar.

   Selesai mandi, Dita sarapan nasi, telur, dan sayur bayam. Ia tahu sarapan penting agar punya tenaga belajar di sekolah.
   "Terima kasih, Bu. Enak sekali sayurnya!" ujar Dita.

   Sebelum berangkat, Dita mengecek kuku tangannya.
   "Wah, sudah bersih dan tidak panjang. Aku siap ke sekolah!" katanya riang.

   Di sekolah, teman-teman kagum karena Dita selalu sehat, ceria, dan semangat belajar. Mereka pun ingin meniru kebiasaan sehat Dita.

2. Atau bisa dalam bentuk puisi anak tentang kebiasaan sehat.
   Contoh Puisi:

   Puisi: *Aku Anak Sehat*

   Setiap pagi aku mandi,
   Gosok gigi hingga bersih sekali.
   Sarapan enak buatku kuat,
   Siap belajar dengan semangat.

   Kuku pendek rapi terawat,
   Cuci tangan jangan terlupa.
   Tubuh sehat hati pun kuat,
   Main dan belajar jadi gembira.

   Aku berjanji setiap hari,
   Jaga tubuh dengan sepenuh hati.

Sehat itu teman sejati,
Buatku ceria sampai nanti.

Langkah 2: Diskusi Pemahaman

1. Guru bertanya:
    a. "Apa saja yang dilakukan Dita agar tetap sehat?"
    b. "Kebiasaan mana yang sudah kamu lakukan?"
    c. "Apa akibat kalau kita tidak cuci tangan?"

Langkah 3: Tugas Ringan

1. Siswa membuat daftar 5 kebiasaan sehat dari cerita.
2. Bisa juga membuat gambar sederhana berdasarkan cerita atau puisi.

Penutup

1. Siswa dan guru menyimpulkan isi bacaan:
   "Kalau ingin sehat, kita harus mandi, gosok gigi, potong kuku, dan makan makanan sehat."
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "Kebiasaan sehat itu sederhana, tapi penting. Mulai dari hal kecil, seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan diri!"

Komponen	Deskripsi
Fase	B
Mata Pelajaran	Bahasa Indonesia
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menulis berbagai teks sederhana dengan rangkaian kalimat yang beragam dan informasi mengenai hal-hal menarik di lingkungan sekitar.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menuliskan deskripsi positif tentang tubuhnya dan apa yang membuat mereka unik. 2. Siswa dapat mengekspresikan rasa syukur dan sikap positif terhadap tubuh melalui tulisan. 3. Siswa dapat menghargai keberagaman bentuk tubuh teman-temannya tanpa membandingkan.
Materi	Menulis teks sederhana
Topik Gizi yang Diperkuat	*Body image* positif, menghargai keberagaman tubuh, dan perawatan tubuh sehat

Komponen	Deskripsi
Model Pembelajaran	Literasi ekspresif, reflektif, dan komunikatif

Langkah-langkah Pembelajaran

Pembukaan

a. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
b. Guru memulai dengan pertanyaan hangat:
   "Apa yang paling kamu suka dari tubuhmu?"
   "Apakah semua orang punya bentuk tubuh yang sama?"
   Guru menjelaskan bahwa setiap tubuh itu unik, dan hari ini kita akan menulis tentang betapa hebatnya tubuh kita!

Kegiatan Inti

Langkah 1: Diskusi Ringan

1. Guru menampilkan ilustrasi/gambar anak-anak dengan berbagai bentuk tubuh, warna kulit, tinggi badan, alat bantu (kacamata, kursi roda). Guru dapat mencari dari sumber terpercaya (misalnya buku anak, gambar edukatif dari internet).
   Contoh ilustrasi:



2. Diskusi:
   a. "Apa pendapatmu?"
   b. "Apakah mereka semua tetap bisa aktif dan berprestasi?"
   c. "Apa yang membuat tubuh kita hebat?"

Langkah 2: Latihan Menulis

1. Siswa diminta menulis teks pendek dengan panduan:
    a. Judul: *"Tubuhku Hebat Karena…"*
    b. Minimal 3 kalimat:
    "Saya suka kakiku karena bisa berlari dan bermain bola.
    Tangan saya membantu saya menulis dan menggambar.
    Saya bersyukur punya tubuh yang kuat dan sehat."

Langkah 3: Presentasi Mini

1. Beberapa siswa membacakan tulisannya.
2. Siswa lain diajak memberikan tanggapan positif:
    "Bagus! Saya juga suka bermain bola seperti kamu!"

Penutup

1. Guru menyimpulkan bahwa tubuh kita harus dihargai, dijaga, dan dirawat dengan baik.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
    "Tubuhmu adalah teman terbaikmu. Jangan dibandingkan, tapi disyukuri dan dijaga agar tetap sehat dan kuat!"

Komponen	Deskripsi
Fase	C
Mata Pelajaran	Bahasa Indonesia
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menyampaikan perasaan berdasarkan fakta dan imajinasi secara indah dan menarik dalam bentuk karya sastra dengan penggunaan kosakata secara kreatif.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat memahami asal usul makanan melalui narasi atau karya imajinatif. 2. Siswa dapat menulis karya sastra pendek (puisi, cerita, surat imajinatif) tentang makanan dengan kosakata yang menarik. 3. Siswa dapat menunjukkan rasa syukur dan sikap menghargai makanan melalui ekspresi kreatif.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Rantai pasok makanan (*farm to table*), menghargai makanan, makanan lokal
Model Pembelajaran	Sastra kontekstual, kreatif, dan reflektif

Langkah-langkah Pembelajaran

Pembukaan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru memulai dengan pertanyaan:
   "Pernahkah kalian berpikir… nasi itu datangnya dari mana?"
   "Bagaimana kalau wortel bisa bercerita?"
3. Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan menulis cerita atau puisi dari sudut pandang makanan!

Kegiatan Inti

Langkah 1: Pemantik Cerita

1. Guru menunjukkan gambar urutan "*farm to table*" (sawah → penggilingan → pasar → rumah → piring). Jika gambar tidak tersedia, guru dapat menuliskan urutan tersebut di papan tulis.
2. Siswa diminta memilih satu makanan dari piring mereka.

Langkah 2: Contoh Inspiratif

1. Guru membacakan contoh puisi atau cerita pendek:
   Aku si Wortel
   Tumbuh di tanah sejuk
   Kupeluk mentari pagi
   Kini aku ada di mangkukmu, siap menjagamu tetap sehat.

Langkah 3: Penulisan Karya

1. Pilih salah satu:
   a. Puisi makanan
   b. Surat dari makanan ke anak SD
   c. Cerita imajinatif "Perjalanan Nasi"

Langkah 4: Membacakan Karya

1. Siswa berbagi hasil karya mereka.
2. Teman memberikan tepuk semangat dan komentar positif.

Penutup

1. Guru menyimpulkan:
   "Makanan tidak datang tiba-tiba. Ada petani, alam, dan proses panjang yang harus kita hargai."
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "Dengan memahami asal usul makanan, kita jadi lebih bijak, tidak menyisakan makanan, dan lebih mencintai hasil bumi kita sendiri."

4.2 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Deskripsi Singkat

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Melalui aktivitas fisik dan olahraga, peserta didik dibimbing untuk memahami keterkaitan antara gerak tubuh, kesehatan, dan kebutuhan gizi yang seimbang. Dalam konteks ini, edukasi gizi dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK melalui pengenalan konsep Isi Piringku, prinsip Gizi Seimbang, pemahaman label kemasan makanan, serta pemilihan jajanan sehat. Peserta didik diajak untuk mengenali jenis makanan yang tepat sebagai penunjang aktivitas jasmani, serta membiasakan perilaku konsumsi yang mendukung kesehatan dan kebugaran. Integrasi ini memperkuat peran PJOK sebagai mata pelajaran yang tidak hanya melatih fisik, tetapi juga membentuk kesadaran gizi dan tanggung jawab terhadap kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Komponen	Deskripsi
Fase	C
Mapel	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu memilih makanan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan pentingnya makanan sehat dan bergizi seimbang untuk menunjang aktivitas jasmani sehari-hari. 2. Siswa dapat mengidentifikasi isi piring makan yang sesuai dengan prinsip “Isi Piringku” dan menjelaskan fungsinya bagi tubuh. 3. Siswa dapat membaca dan memahami informasi sederhana pada label kemasan makanan untuk mengetahui kandungan gizi.
Materi	Makanan sehat penunjang aktivitas jasmani
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Isi Piringku, Gizi Seimbang, Membaca Label Kemasan, Jajanan Sehat
Model Pembelajaran	*Discovery Learning* berbasis aktivitas dan pengamatan nyata

Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa, berdoa, dan mengaitkan materi hari ini dengan aktivitas jasmani yang mereka sukai (misalnya: "Kalau habis main bola, kalian biasanya makan atau minum apa?").
2. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini: siswa dapat memahami pentingnya memilih makanan sehat untuk mendukung aktivitas fisik.
3. Guru menampilkan gambar atau video pendek tentang anak yang kelelahan saat berolahraga karena sarapan tidak cukup atau konsumsi makanan kurang gizi.

Kegiatan Inti

Langkah 1: Diskusi Awal

Guru mengajak siswa untuk berdiskusi:

1. Makanan apa saja yang biasa dikonsumsi sebelum atau sesudah olahraga?
2. Apakah mereka tahu kandungan gizi dari makanan tersebut?

Langkah 2: Simulasi dan Analisis Makanan

1. Siswa diminta membawa dari rumah satu contoh makanan atau minuman (bisa kemasan atau buah/roti sederhana) yang menurut mereka bermanfaat untuk aktivitas olahraga).
2. Di kelas, guru membimbing siswa untuk membaca label atau mengenali bahan makanannya (kalau buah/roti tanpa label, cukup diskusi kandungan gizi secara umum).
3. Siswa menyebutkan kapan sebaiknya makanan/minuman tersebut dikonsumsi (sebelum/sesudah olahraga) dan apa perannya (misalnya energi, hidrasi, pemulihan).

Langkah 3: Latihan Klasifikasi dan Penerapan

1. Guru menyebutkan contoh aktivitas jasmani (*lari pagi*, *senam*, *sepak bola*).
2. Siswa mencoba mengaitkan peran makanan yang mereka bawa dengan aktivitas tersebut.
    - Contoh: "Saya bawa pisang → sumber energi, cocok sebelum lari pagi."
    - "Saya bawa air putih → menjaga hidrasi, penting selama/ setelah olahraga."
3. Diskusi kelompok: siswa menyusun menu sehat sehari-hari yang mendukung aktivitas mereka.

Penutup

1. Siswa menyampaikan refleksi: makanan sehat apa yang akan mereka pilih mulai hari ini untuk mendukung tubuh aktif dan bugar.

2. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "Aktivitas jasmani itu penting, tapi tubuh kita juga butuh bahan bakar dari makanan yang sehat. Kalau kita ingin kuat dan bugar, makanan sehat harus jadi pilihan utama."
3. Kegiatan ditutup dengan doa dan semangat untuk mulai praktik makan sehat di rumah.

Komponen	Deskripsi
Fase	A, B, C
Mapel	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengeksplorasi manfaatnya.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat mengikuti aktivitas jasmani dengan semangat dan penuh partisipasi untuk merasakan manfaatnya bagi tubuh. 2. Siswa dapat mengidentifikasi hubungan antara asupan makanan sehat (termasuk sarapan dan minum air) dengan energi tubuh saat berolahraga. 3. Siswa dapat merefleksikan pengalaman aktivitas jasmani dan menyimpulkan pentingnya menjaga pola makan seimbang dan hidrasi untuk kebugaran tubuh.
Materi	Aktivitas jasmani dan manfaatnya bagi tubuh
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Hubungan makanan sehat dan energi tubuh, pentingnya sarapan, hidrasi, dan gizi seimbang untuk kebugaran
Model Pembelajaran	*Experiential Learning* (belajar melalui pengalaman langsung dan refleksi)

Langkah-langkah Pembelajaran
Pendahuluan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa, berdoa, dan pertanyaan pemantik:
   "Kalau kalian habis olahraga, tubuh kalian terasa bagaimana? Apa yang kalian butuhkan setelahnya?"

2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran:
   Peserta didik akan mengikuti berbagai aktivitas jasmani dan mengeksplorasi manfaatnya bagi tubuh, serta mengenali peran makanan dan minuman sehat dalam menjaga kebugaran.

Kegiatan Inti

Langkah 1: Pemanasan dan Observasi Diri

1. Siswa melakukan pemanasan ringan.
2. Guru mengajak siswa mengamati bagaimana perasaan tubuh mereka: "Apakah kalian lapar? Haus? Lemas? Siap beraktivitas?"
3. Diskusi ringan: apa yang dikonsumsi sebelum ke sekolah?

Langkah 2: Latihan Sirkuit Aktivitas Jasmani

1. Siswa mengikuti sirkuit sederhana: lari kecil, lompat tali, *push-up* ringan, menari, senam, atau permainan aktif.
2. Setiap aktivitas berlangsung ±3 menit, dilanjut observasi singkat setelahnya: "Bagian tubuh mana yang terasa bekerja keras?", "Apakah kalian merasa butuh minum atau makan?"

Langkah 3: Refleksi Energi dan Asupan

1. Setelah seluruh aktivitas selesai, siswa duduk bersama untuk refleksi singkat.
2. Guru memandu dengan pertanyaan:
   - Apakah setelah bergerak kalian merasa perlu minum atau makan?
   - Menurut kalian, makanan/minuman apa yang bisa membantu tubuh cepat pulih kembali?
3. Guru mengaitkan jawaban siswa dengan kebutuhan gizi, misalnya:
   - Energi diperoleh dari karbohidrat,
   - Kekuatan otot butuh protein,
   - Tubuh tetap bugar dengan cukup air putih.

Penutup

1. Siswa menyimpulkan: aktivitas jasmani membuat tubuh lebih sehat, dan makanan sehat membantu tubuh bergerak dengan baik.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "Aktif bergerak itu keren! Tapi tubuh juga butuh asupan sehat agar bisa kuat, lincah, dan nggak mudah sakit."
3. Guru menutup kegiatan dengan doa dan ajakan untuk membawa bekal sehat dan tetap aktif di rumah.

4.3 Pendidikan Pancasila

Deskripsi Singkat

Mata pelajaran Pendidikan Pancasila bertujuan membentuk peserta didik yang berkarakter, berjiwa kebangsaan, dan bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik. Nilai-nilai dasar Pancasila, seperti gotong royong, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap sesama serta lingkungan, diinternalisasikan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal menjaga kebersihan dan kesehatan. Dalam konteks ini, edukasi gizi dan kesehatan dapat diintegrasikan melalui penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti mencuci tangan dengan sabun, mandi dan gosok gigi, memotong kuku, memilih makanan bergizi, serta menjaga kebersihan lingkungan. Peserta didik diajak untuk memahami bahwa menjaga kesehatan diri dan lingkungan merupakan bentuk tanggung jawab sosial dan wujud cinta tanah air yang sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Integrasi ini memperkuat fungsi Pendidikan Pancasila sebagai mata pelajaran yang tidak hanya menanamkan nilai-nilai kebangsaan, tetapi juga membangun kesadaran hidup sehat dan berkeadaban sejak dini.

Komponen	Deskripsi
Fase	A / B
Mapel	Pendidikan Pancasila
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu mengenal karakteristik lingkungan tempat tinggal dan sekolah, sebagai bagian dari wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia; mempraktikkan sikap dan perilaku menjaga lingkungan tempat tinggal dan sekolah.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah dan rumah. 2. Siswa dapat menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap kebersihan diri dan lingkungan sebagai bagian dari cinta tanah air dan peduli sesama. 3. Siswa dapat melakukan aksi nyata secara sederhana dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah, seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan mengampanyekan makanan bergizi.
Materi	Cinta lingkungan dan tanggung jawab sebagai warga sekolah dan masyarakat

Komponen	Deskripsi
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	PHBS: Cuci tangan pakai sabun, mandi dan gosok gigi, potong kuku, makanan bergizi, kebersihan lingkungan
Model Pembelajaran	*Project-based Learning* sederhana berbasis aksi nyata di lingkungan sekolah

Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru membuka dengan salam, doa, dan pertanyaan pemantik:
   "Apa jadinya kalau sekolah kita kotor dan tidak sehat? Apa yang bisa kita lakukan bersama-sama agar lingkungan tetap bersih dan sehat?"
2. Sampaikan bahwa menjaga kebersihan dan kesehatan di rumah dan sekolah adalah bagian dari tanggung jawab sebagai warga NKRI yang cinta lingkungan dan sesama.

Kegiatan Inti

Langkah 1: Eksplorasi dan Observasi Lingkungan Sekolah

1. Guru membagi siswa dalam kelompok kecil untuk mengamati sudut-sudut sekolah (toilet, taman, kantin, tempat sampah, tempat cuci tangan).
2. Siswa mengisi Lembar Observasi "Sudut Sehat atau Tidak?"

Langkah 2: Diskusi Temuan dan Solusi

1. Setiap kelompok menyampaikan bagian yang bersih dan kurang bersih.
2. Guru membantu siswa menghubungkan perilaku bersih dengan hak dan tanggung jawab sebagai warga negara kecil.
3. Guru mengenalkan konsep PHBS dengan media visual/poster.

Langkah 3: Aksi Mini: Kampanye Kebersihan

1. Siswa membuat poster atau spanduk kecil ajakan PHBS.
2. Siswa dapat menyusun slogan seperti:
   a. "Tangan bersih, badan sehat, belajar semangat!"
   b. "Lingkungan bersih, bukti cinta NKRI!"
3. Poster dipajang di titik-titik strategis sekolah.

Penutup

1. Guru dan siswa menyimpulkan bahwa menjaga kebersihan lingkungan adalah bentuk nyata cinta tanah air dan bagian dari perilaku sebagai warga sekolah yang baik.

2. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "Kalau kita sayang pada sekolah dan lingkungan, kita tunjukkan lewat tindakan. Dengan PHBS, kita jaga tubuh dan jaga lingkungan kita. Itu salah satu cara menjadi warga negara yang bertanggung jawab."
3. Kegiatan ditutup dengan doa dan ajakan untuk menerapkan PHBS setiap hari.

Komponen	Deskripsi
Fase	C
Mata Pelajaran	Pendidikan Pancasila
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menyajikan hasil identifikasi bentuk-bentuk norma, hak, dan kewajiban dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga, warga sekolah, dan warga negara; mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat mengidentifikasi contoh hak dan kewajiban sebagai warga sekolah dalam menjaga kebersihan lingkungan. 2. Siswa dapat menjelaskan pentingnya membuang sampah bekas makanan dan kemasan pada tempatnya. 3. Siswa dapat menyusun ajakan atau kampanye sederhana yang menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sekolah melalui perilaku hidup bersih dan sehat.
Materi	Norma, hak, dan kewajiban di sekolah dan masyarakat
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Membiasakan membuang sampah makanan dan kemasan pada tempatnya; bertanggung jawab terhadap lingkungan sekitar saat mengonsumsi makanan
Model Pembelajaran	*Problem-based Learning* dengan konteks nyata di lingkungan sekolah

Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa, berdoa, dan memberikan pertanyaan pemantik:
   "Pernahkah kalian melihat sampah bekas bungkus makanan berserakan di sekolah? Siapa yang bertanggung jawab atas itu?"
2. Sampaikan bahwa hari ini kita akan belajar hak dan kewajiban sebagai warga sekolah, dan bagaimana hal itu terlihat dalam perilaku sehari-hari, termasuk soal membuang sampah kemasan makanan.

Kegiatan Inti

Langkah 1: Diskusi: Contoh Norma dan Kewajiban di Sekolah

1. Guru menampilkan ilustrasi atau gambar dua situasi berbeda:
   a. Sekolah yang bersih dan tertib
   b. Sekolah yang banyak sampah bekas jajanan
2. Siswa berdiskusi: peran siapa yang terlibat? Apa norma yang dilanggar? Apa kewajiban yang diabaikan?

Langkah 2: Observasi Lingkungan dan Kategori Sampah

1. Siswa melakukan observasi lingkungan sekolah (kantin, halaman, kelas).
2. Mereka mencatat temuan jenis sampah (organik, anorganik) dan perilaku siswa lain.

Langkah 3: Menyusun Aturan Kelas dan Kampanye Mini

1. Siswa membuat daftar kewajiban warga sekolah terkait pengelolaan sampah makanan dan kemasan.
2. Siswa membuat poster ajakan atau slogan yang mendukung perilaku bertanggung jawab, misalnya:
   a. "Bungkus makananmu, tanggung jawabmu!"
   b. "Makan boleh di mana saja, sampahnya jangan lupa tempatnya!"
3. Presentasi kelompok kecil untuk menyampaikan aturan dan solusi.

Penutup

1. Guru dan siswa menyimpulkan bahwa norma dan kewajiban bisa dimulai dari hal sederhana seperti membuang sampah bekas jajanan di tempatnya.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "Membuang sampah pada tempatnya bukan hanya soal kebersihan, tapi juga bentuk tanggung jawab dan kepedulian sebagai warga sekolah dan warga negara."
3. Kegiatan ditutup dengan refleksi dan ajakan menerapkan kebiasaan baik setiap hari.

4.4 Matematika

Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam pembelajaran matematika secara bertahap sesuai jenjang, menjadikan konsep matematika lebih nyata dan

relevan bagi kehidupan sehari-hari siswa. Pada fase awal (Kelas 1-2), siswa belajar konsep bilangan dasar seperti menghitung, membandingkan, dan mengelompokkan melalui aktivitas konkret menyusun gambar makanan sehat di atas piring. Pembelajaran kemudian berkembang di fase selanjutnya (Kelas 3-4) dengan mengenalkan pengumpulan dan penyajian data, di mana siswa melakukan survei kebiasaan makan teman dan menyajikannya dalam bentuk turus dan piktogram.

Pada fase akhir (Kelas 5-6), konsep yang lebih abstrak seperti pecahan dan perbandingan diperkenalkan untuk menganalisis komposisi ideal "Isi Piringku". Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar matematika, tetapi juga secara aktif menggunakan matematika sebagai alat untuk memahami, menganalisis, dan membuat keputusan tentang gizi seimbang, mengubah angka dan data menjadi pengetahuan praktis untuk hidup lebih sehat.

Komponen	Deskripsi
Fase	A
Mata Pelajaran	Matematika
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu membaca, menulis, menentukan nilai tempat, membandingkan, mengurutkan, serta melakukan komposisi (menyusun) dan dekomposisi (mengurai) bilangan. Mereka dapat melakukan operasi penjumlahan dan pengurangan menggunakan benda-benda konkret yang banyaknya sampai 20.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menghitung jumlah makanan sehat dalam gambar isi piring. 2. Siswa dapat membandingkan jumlah masing-masing kelompok makanan. 3. Siswa dapat menyusun dan mengelompokkan gambar makanan ke dalam bagian-bagian piring.
Materi	Menghitung dan Mengelompokkan Makanan Sehat dalam Isi Piringku
Topik Gizi yang Diperkuat	Isi Piringku (versi sederhana): sayur, buah, nasi, lauk
Model Pembelajaran	Kontekstual dan berbasis benda konkret

Langkah-langkah Pembelajaran

Pembukaan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru membuka dengan tanya jawab:
   "Siapa tadi pagi sarapan? Makan apa aja?"
3. Guru memperlihatkan gambar piring kosong dan berkata:
   "Ayo hari ini kita belajar matematika pakai makanan sehat!"

Kegiatan Inti

Alat bantu: Gambar makanan mini (sayur, buah, nasi, lauk, camilan), piring kertas/gambar lingkaran

Langkah-langkah:

1. Guru membagikan kartu makanan mini kepada setiap siswa (bisa dicetak atau digunting dari lembar kerja).
2. Guru menunjukkan contoh isi piring yang seimbang (½ sayur dan buah, ¼ nasi, ¼ lauk).
3. Siswa diminta menyusun isi piring mereka sendiri dengan memilih maksimal 6 gambar makanan.
4. Setelah menyusun, siswa menghitung:
   a. "Berapa banyak buah?"
   b. "Lebih banyak mana, nasi atau sayur?"
   c. "Kalau kamu ingin menambahkan satu lauk lagi, jadi berapa total makanannya?"
5. Guru memandu diskusi ringan:
   "Apakah isi piringmu sudah seimbang?"
   "Apa makanan yang sebaiknya dikurangi?"

Penutup

1. Siswa saling menunjukkan isi piring mereka.
2. Guru dan siswa menyimpulkan bahwa:
   "Makanan sehat bisa dihitung, bisa ditata, dan harus seimbang jumlahnya."
3. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "Kalau kamu bisa menghitung makananmu, kamu bisa pilih makanan yang sehat. Anak sehat, pintar berhitung!"

Komponen	Deskripsi
Fase	B
Mata Pelajaran	Matematika

Komponen	Deskripsi
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu mengurutkan, menyortir, mengelompokkan, membandingkan, dan menyajikan data dari banyak benda dengan menggunakan turus dan piktogram paling banyak 4 kategori.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat mengumpulkan data makanan yang dikonsumsi oleh teman-temannya. 2. Siswa dapat menyajikan data tersebut dalam bentuk turus dan piktogram. 3. Siswa dapat membaca dan menafsirkan informasi dari data visual tersebut.
Materi	Menyajikan Data dalam Bentuk Turus dan Piktogram
Topik Gizi yang Diperkuat	Kebiasaan makan sehat, Makanan beragam, Isi Piringku sederhana
Model Pembelajaran	Pembelajaran kontekstual berbasis data nyata

Langkah-langkah Pembelajaran
Pembukaan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru membuka dengan pertanyaan:
   "Siapa yang tadi pagi sarapan?"
   "Kalian makan apa saja? Yuk kita catat!"
3. Guru menjelaskan bahwa hari ini akan belajar matematika dengan makanan, dan membuat peta data tentang kebiasaan makan sehat.

Kegiatan Inti

Langkah-langkah:

1. Pengumpulan Data
   a. Siswa melakukan mini survei ke 10–15 teman di kelas.
   b. Siswa mencatat jenis makanan apa yang dimakan saat sarapan (misalnya: nasi, roti, sayur, buah).
2. Pengelompokan Data
   a. Guru membimbing siswa mengelompokkan jawaban ke dalam 4 kategori makanan:
      1) Karbohidrat
      2) Lauk/protein
      3) Sayur

4) Buah

3. Penyajian Data
    a. Siswa membuat turus untuk masing-masing kategori.
    b. Siswa membuat piktogram (1 gambar = 1 orang) untuk menyajikan jumlah teman yang makan masing-masing kategori makanan.
    c. Bisa menggunakan gambar kecil nasi, ayam, sayur, buah.
4. Analisis dan Diskusi
    a. Guru memandu tanya jawab:
    "Makanan apa yang paling banyak dikonsumsi?"
    "Apa yang paling sedikit?"
    "Apakah sudah sesuai Isi Piringku?"

Penutup

1. Siswa menyimpulkan:
    "Ternyata banyak teman yang tidak makan sayur saat sarapan."
    "Makanan sehat bisa kita hitung dan pantau setiap hari!"
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
    "Kalau kalian bisa menghitung dan mencatat makanan kalian, kalian bisa belajar menjadi sehat. Matematika membantu kita memilih makanan yang baik!"

Komponen	Deskripsi
Fase	C
Mata Pelajaran	Matematika
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menjelaskan, membandingkan, dan menggunakan pecahan dan desimal dalam konteks kehidupan sehari-hari, termasuk dalam mengukur dan menghitung.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menyebutkan bagian-bagian isi piring makan berdasarkan pecahan sederhana. 2. Siswa dapat menghubungkan konsep pecahan dengan jenis makanan sesuai "Isi Piringku". 3. Siswa dapat memperkirakan atau menghitung berat/volume makanan berdasarkan proporsi seimbang.
Materi	Pecahan dan Desimal dalam Kehidupan Sehari-hari

Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Isi Piringku: Komposisi makanan seimbang dalam satu piring makan
Model Pembelajaran	Kontekstual dan berbasis aktivitas eksploratif

Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru memulai dengan menanyakan:
   "Kalau kalian makan siang, berapa banyak nasi dibanding sayur? Lebih banyak mana?"
2. Siswa diajak melihat gambar "Isi Piringku" dan membaca informasi bahwa ½ piring sebaiknya berisi sayur dan buah, sedangkan ¼ untuk karbohidrat dan ¼ untuk protein.

Kegiatan Inti

Langkah 1: Menyimak Konteks Nyata

1. Guru menampilkan gambar Isi Piringku atau contoh isi piring makan siang.
2. Ajak siswa berdiskusi:
   "Bagaimana cara membagi satu piring menjadi beberapa bagian?"
   "Apa yang terjadi kalau terlalu banyak karbohidrat dan sedikit sayur?"

Langkah 2: Mengenal Pecahan melalui Piring Makan

1. Guru menggambar lingkaran (piring) di papan tulis dan membaginya jadi pecahan:
   ½ untuk sayur dan buah, ¼ untuk nasi, ¼ untuk lauk.
2. Siswa menyalin ke buku tulis atau LKPD.
3. Guru menjelaskan arti setiap pecahan dan kaitannya dengan makanan.

Langkah 3: Menghitung dan Menyelesaikan Masalah

1. Guru memberikan beberapa soal cerita pecahan dan perbandingan berdasarkan situasi makan:
   a. "Jika berat satu piring adalah 500 gram, berapa gram bagian sayur dan buah?"
   b. "Ali makan siang dengan isi: 300 gram nasi, 100 gram sayur, 100 gram ayam. Apakah sudah sesuai Isi Piringku?"
2. Siswa mengerjakan soal secara mandiri atau berpasangan.
3. Diskusikan jawaban bersama di kelas.

Langkah 4: Membuat Soal Sendiri

1. Ajak siswa menyusun soal cerita bertema “Isi Piringku”.
   Contoh: “Siti membawa bekal makan siang. Isinya ¼ ayam, ¼ nasi, dan ½ buah. Apakah sesuai?”
2. Siswa bertukar soal dengan teman dan saling menyelesaikan.

Langkah 5: Refleksi Singkat

1. Guru bertanya:
   “Apa yang kamu pelajari hari ini dari matematika dan makanan?”
   “Kenapa penting tahu perbandingan saat makan?”
2. Siswa menuliskan 1–2 kalimat refleksi di buku atau lembar refleksi.

Penutup

1. Guru dan siswa menyimpulkan bahwa pecahan tidak hanya ada di buku, tapi juga bisa membantu kita mengukur dan menyeimbangkan makanan.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
   “Dengan memahami pecahan dan perbandingan, kita bisa jadi lebih bijak memilih makanan. Matematika ternyata bisa bantu hidup lebih sehat!”

4.5 Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial

Deskripsi Singkat

Mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) merupakan mata pelajaran terpadu yang mengembangkan pemahaman peserta didik tentang makhluk hidup, lingkungan alam, sosial, serta kehidupan sehari-hari melalui pendekatan ilmiah dan kontekstual. Salah satu fokus pembelajaran IPAS adalah mengenalkan keanekaragaman hayati, termasuk tanaman pangan lokal, serta kaitannya dengan budaya masyarakat dan pola hidup sehat. Dalam konteks ini, edukasi gizi dapat diintegrasikan melalui penguatan pemahaman tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari pola makan sehat. Peserta didik diajak mengenali berbagai jenis tanaman pangan lokal di Indonesia, memahami manfaatnya, serta menghargai budaya makan sayur dan buah sebagai bagian dari kearifan lokal. Integrasi ini tidak hanya menumbuhkan kepedulian terhadap kesehatan diri, tetapi juga memperkuat kecintaan terhadap kekayaan alam dan budaya bangsa. Dengan demikian, IPAS menjadi wahana yang strategis dalam menanamkan literasi gizi dan kesadaran ekologis sejak dini.

Komponen	Deskripsi
Fase	B
Mapel	Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS)

Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu memahami keanekaragaman hayati, kearifan lokal, dan upaya pelestariannya.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat mengidentifikasi berbagai jenis tanaman pangan lokal yang menjadi sumber sayur dan buah di daerahnya. 2. Siswa dapat menjelaskan manfaat mengonsumsi sayur dan buah bagi kesehatan tubuh. 3. Siswa dapat membuat produk sederhana berupa poster atau cerita yang menggambarkan pentingnya makan sayur dan buah sebagai bagian dari budaya sehat masyarakat.
Materi	Keanekaragaman tanaman pangan lokal dan budaya makan sayur dan buah
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Pentingnya sayur-buah bagi kesehatan.
Model Pembelajaran	*Project-Based Learning* (PjBL) dengan pendekatan kontekstual dan berbasis produk (poster/cerita)

Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru membuka pelajaran dengan pertanyaan pemantik:
   "Apa sayur atau buah yang sering kamu makan di rumah?"
   "Apakah kamu tahu dari daerah mana sayur atau buah itu berasal?"
3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran secara sederhana:
   "Hari ini kita akan belajar tentang aneka sayur dan buah dari daerah-daerah di Indonesia, serta mengapa penting untuk memakannya setiap hari."

Langkah 1: Eksplorasi dan Diskusi

1. Guru menampilkan gambar/slide/video pendek tentang sayur dan buah lokal dari berbagai daerah (contoh: daun kelor, bayam, durian, manggis, rambutan, salak, mangga, pisang, jeruk, pepaya, dan nangka).
2. Siswa mencatat 3–4 contoh sayur/buah dan asal daerahnya.
3. Diskusi: "Apa manfaat makan sayur dan buah untuk tubuh kita?"

Langkah 2: Membaca dan Menyusun Informasi

1. Siswa membaca teks pendek tentang manfaat sayur dan buah.

2. Siswa mengisi lembar kerja dengan kolom berikut:
    a. Nama sayur/buah
    b. Asal daerah (jika diketahui)
    c. Manfaat bagi tubuh

Langkah 3: Proyek Mini – Poster Gizi Daerahku

1. Siswa secara individu atau kelompok kecil membuat poster sederhana berjudul "Sayur dan Buah dari Daerahku".
2. Isi poster: nama sayur/buah lokal, asalnya, manfaat gizi, dan ajakan untuk mengonsumsinya.
3. Hasil poster bisa ditempel di kelas atau dipresentasikan secara singkat.

Penutup

1. Siswa menyimpulkan pelajaran hari ini dengan menjawab pertanyaan reflektif:
   "Apa sayur atau buah lokal yang akan kamu coba makan minggu ini?"
2. Guru menekankan bahwa makan sayur dan buah adalah bagian dari menjaga kesehatan dan menghargai kekayaan alam Indonesia.

4.6 Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam membentuk karakter peserta didik yang beriman, berakhlak mulia, dan memiliki kesadaran spiritual serta sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran mata pelajaran ini tidak hanya menanamkan pemahaman terhadap ajaran Islam secara menyeluruh, tetapi juga mendorong peserta didik untuk mengamalkan nilai-nilai agama dalam perilaku nyata, termasuk dalam hal menjaga kesehatan dan menghargai nikmat Allah berupa makanan. Dalam konteks ini, edukasi gizi dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti melalui penguatan nilai-nilai seperti rasa syukur, tidak berlebihan dalam makan dan minum, memilih makanan halal dan thayyib, serta membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai bentuk amanah menjaga tubuh. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya memahami ajaran agama secara tekstual, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya hidup sehat sebagai bagian dari ibadah dan akhlak terpuji. Integrasi ini memperkuat peran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti dalam menanamkan nilai-nilai keislaman yang aplikatif dan kontekstual sejak dini.

Komponen	Deskripsi
Fase	A/B/C

Komponen	Deskripsi
Mapel	Pendidikan Agama Islam
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu memahami akhlak terhadap Allah Swt dan akhlak terhadap diri sendiri.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan pentingnya bersyukur kepada Allah SWT melalui sikap menghargai makanan. 2. Siswa dapat menunjukkan sikap tidak membuang makanan dan makan secukupnya sebagai bagian dari akhlak mulia. 3. Siswa dapat mengenal prinsip makanan halalan thayyiban (halal dan baik) dalam kehidupan sehari-hari.
Materi	Akhlak: menghargai nikmat Allah melalui makanan
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Menghargai makanan: tidak membuang, makan secukupnya, dan memilih makanan halal serta baik (*halalan thayyiban*)
Model Pembelajaran	*Discovery Learning* berbasis nilai-nilai Islam dan pengalaman sehari-hari

Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru bertanya pertanyaan pemantik:
   "Siapa tadi pagi sudah sarapan? Apa yang kalian makan?"
3. Menyampaikan tujuan pembelajaran:
   "Hari ini kita belajar bagaimana cara menghargai makanan sebagai nikmat dari Allah SWT."
4. Menampilkan ayat QS. Al-A'raf: 31:
   "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan."
   (dijelaskan maknanya secara sederhana)

Kegiatan Inti

Kegiatan disesuaikan berdasarkan kemampuan siswa di tiap fase, tapi dilaksanakan dalam struktur yang sama.

Langkah 1: Observasi dan Diskusi Singkat (Semua Fase)

1. Guru menunjukkan gambar/video singkat tentang:
    a. Makanan terbuang
    b. Anak yang mengambil makanan secukupnya
    c. Makanan halal dan tidak halal
2. Pertanyaan pemantik:
   "Apa yang terjadi jika kita membuang makanan?"
   "Apakah semua makanan boleh kita makan?"
   "Bagaimana Islam mengajarkan kita bersikap terhadap makanan?"

Langkah 2: Refleksi Personal / Aktivitas Berdiferensiasi

Fase A (Kelas I–II)	Fase B (Kelas III–IV)	Fase C (Kelas V–VI)
Menggambar: "Aku Bersyukur kepada Allah dengan Menghabiskan Makananku"	Menulis 3 kalimat ajakan agar tidak membuang makanan (contoh: "Makanlah secukupnya")	Menulis refleksi singkat: "Bagaimana aku menjaga amanah tubuhku lewat makanan halal dan thayyib?" + Buat poster mini

Penutup

1. Siswa menyebutkan satu sikap baru yang ingin mereka biasakan, contoh: "Saya akan berdoa sebelum makan dan menghabiskan makanan."
2. Guru menegaskan:
   "Menghargai makanan adalah bagian dari bersyukur kepada Allah dan menjaga tubuh sebagai amanah."
3. Ditutup dengan doa bersama dan penguatan nilai syukur.

4.7 Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini mengajarkan peserta didik untuk memahami konsep pemeliharaan ciptaan Tuhan melalui cara mereka merawat tubuh dan menghargai makanan. Peserta didik akan belajar bahwa tubuh adalah pemberian Tuhan yang berharga, sehingga harus dirawat dengan baik dengan cara makan makanan yang sehat seperti sayur dan buah, serta tidak jajan sembarangan. Makanan, termasuk yang didapat dari program makan bergizi gratis, dipandang sebagai berkat Tuhan yang harus diterima dengan sukacita.

Melalui cerita-cerita Alkitab yang disederhanakan (misalnya kisah penciptaan atau Daniel yang memilih makan sayur), peserta didik diajak untuk bersyukur dan bertanggung jawab. Pembelajaran ini bertujuan agar peserta didik dapat

menghubungkan tindakan makan sehat dengan rasa kasih mereka kepada Tuhan Sang Pencipta.

Komponen	Deskripsi
Fase	B (Kelas 3 dan 4)
Mapel	Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menjelaskan bahwa makan makanan bergizi dan tidak membuang makanan adalah cara nyata untuk mensyukuri dan memelihara tubuh sebagai ciptaan Tuhan yang berharga.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menceritakan kembali kisah Alkitab tentang pemeliharaan Tuhan. 2. Siswa dapat menyebutkan contoh makanan sehat (sayur, buah) dan tidak sehat (jajanan terlalu manis). 3. Siswa dapat menjelaskan mengapa merawat tubuh dengan makanan sehat adalah bentuk syukur kepada Tuhan. 4. Siswa dapat membuat doa syukur sederhana atas makanan.
Materi	Menjaga tubuh dengan makan sayur dan buah sebagai cara bersyukur dan memelihara ciptaan Tuhan yang indah.
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Asal usul makan (sebagai berkat Tuhan). Gizi seimbang (makanan beragam untuk merawat tubuh ciptaan Tuhan). Kebiasaan makan sehat (pentingnya sayur dan buah). Jajanan sehat (menghindari yang merusak tubuh).
Model Pembelajaran	Pembelajaran melalui cerita (*Storytelling*) dan kegiatan kreatif.

Langkah-langkah Pembelajaran
Pendahuluan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa

2. Guru bertanya pertanyaan pemantik:
   “Siapa yang menciptakan sayur dan buah-buahan? Untuk apa Tuhan memberikannya kepada kita?”
3. Guru menyampaikan judul materi dan tujuan pembelajaran

Kegiatan Inti

1. **Cerita Alkitab:** Guru bercerita dengan alat peraga tentang Daniel dan teman-temannya yang memilih makan sayur dan air putih agar tetap sehat dan bijaksana (dari Kitab Daniel 1).
2. **Aktivitas Kreatif:** Siswa diberi tugas untuk menggambar dan mewarnai makanan favorit mereka yang sehat (misalnya buah-buahan atau sayuran yang ada di menu makan bergizi gratis).
3. **Diskusi Sederhana:** Guru bertanya, "Kalau kita sakit perut karena jajan sembarangan, apakah Tuhan sedih? Mengapa?". Diskusi diarahkan pada konsep merawat tubuh adalah menyenangkan hati Tuhan.

Penutup

1. Guru mengajak siswa untuk menulis atau menggambar sebuah kartu ucapan terima kasih kepada Tuhan untuk makanan yang mereka nikmati hari itu
2. Guru menegaskan:
   “Makan sayur dan buah setiap hari adalah cara kita menyampaikan, "Terima kasih, Tuhan, sudah menciptakan aku dan memberiku makanan yang baik!"
3. Ditutup dengan doa bersama dan penguatan nilai syukur.

4.8 Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini menghubungkan edukasi gizi dengan ajaran Katolik tentang martabat pribadi manusia dan perbuatan baik. Peserta didik belajar bahwa setiap orang, termasuk diri mereka sendiri, diciptakan secara istimewa oleh Tuhan. Merawat tubuh dengan makan teratur, terutama sarapan, adalah salah satu cara menghargai keistimewaan diri. Selain itu, konsep berbagi dan peduli diajarkan dengan cara tidak membuang-buang makanan.

Melalui kisah Yesus yang peduli pada orang lapar dan teladan para Santo-Santa, peserta didik diajak untuk melihat bahwa makanan yang mereka terima, termasuk dari program makan bergizi gratis, adalah kesempatan untuk berbuat baik. Mereka belajar bersyukur, menghargai diri sendiri dengan makan sehat, dan peduli pada sesama dengan tidak boros.

Komponen	Deskripsi
Fase	B (Kelas 3 dan 4)

Komponen	Deskripsi
Mapel	Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menerapkan kebiasaan makan yang teratur dan menghabiskan makanan sebagai wujud penghargaan terhadap martabat diri dan kepedulian terhadap sesama.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan mengapa sarapan penting untuk tubuh agar bisa belajar dan bermain dengan baik. 2. Siswa dapat menceritakan kembali kisah Yesus menggandakan roti dan ikan. 3. Siswa dapat menjelaskan bahwa menghabiskan makanan adalah perbuatan baik. 4. Siswa dapat memimpin doa sebelum makan (contoh: Doa Bapa Kami atau doa makan sederhana).
Materi	Menghargai diri sendiri dengan sarapan setiap hari dan peduli pada sesama dengan tidak membuang makanan, meneladani Yesus yang penuh kasih.
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Gizi seimbang (makanan sebagai berkat yang harus dihargai). Kebiasaan makan sehat (pentingnya sarapan untuk memulai hari). Pemilihan sampah (tidak membuang makanan sebagai bentuk kepedulian).
Model Pembelajaran	Pembelajaran Kooperatif dan Bermain Peran.

Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan memulai dengan Tanda Salib.
2. Guru bertanya kepada beberapa siswa, "Tadi pagi sarapan apa? Bagaimana rasanya perut kalau belum diisi makanan?".

Kegiatan Inti

1. **Kisah Suci:** Guru bercerita tentang mukjizat Yesus menggandakan 5 roti dan 2 ikan untuk memberi makan ribuan orang, dan bagaimana sisa makanan dikumpulkan agar tidak ada yang terbuang.
2. **Bermain Peran:** Siswa dalam kelompok kecil bermain peran sederhana. Satu anak berperan sebagai yang mengingatkan temannya untuk sarapan, dan yang lain berperan sebagai anak yang mau berbagi bekal.
3. **Komitmen Bersama:** Guru dan siswa membuat "Pohon Komitmen" di papan tulis atau karton. Setiap siswa menempelkan gambar daun yang bertuliskan janji mereka, misalnya: "Aku mau sarapan" atau "Aku habiskan makananku"

Penutup

1. Guru menutup pelajaran dengan memberkati anak-anak dan mengingatkan bahwa Tuhan Yesus senang melihat anak-anak yang sehat dan peduli.
2. Guru menegaskan:
   "Setiap kali kita sarapan dan menghabiskan makanan, kita sedang berterima kasih kepada Tuhan dan menunjukkan cinta kepada teman-teman yang membutuhkan."

4.9 Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini memperkenalkan konsep dasar ajaran Hindu tentang makanan kepada anak-anak usia dini. Peserta didik akan belajar bahwa makanan adalah anugerah dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa melalui alam (Ibu Pertiwi). Mereka diajarkan untuk menghormati makanan dengan cara membersihkan diri (mencuci tangan) sebelum menyentuhnya dan berdoa sebagai ucapan terima kasih.

Melalui nyanyian, gerak, dan cerita sederhana tentang dewa-dewi yang berhubungan dengan alam dan pangan (seperti Dewi Sri), peserta didik diajak untuk merasakan hubungan antara diri mereka, makanan, dan Tuhan. Tujuannya adalah menanamkan rasa hormat dan syukur terhadap setiap makanan yang diterima, termasuk dari program makan bergizi gratis, sebagai bagian dari praktik keagamaan sehari-hari.

Komponen	Deskripsi
Fase	A (Kelas 1 dan 2)
Mapel	Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu mempraktikkan cara-cara sederhana untuk menghormati makanan sebagai anugerah Ida Sang Hyang Widhi Wasa, yaitu dengan mencuci tangan dan berdoa sebelum makan.

Komponen	Deskripsi
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat melafalkan doa makan sederhana dalam agama Hindu (contoh: "Om anugraha amrtadi sanjiwani ya namah swaha"). 2. Siswa dapat mempraktikkan cuci tangan sebelum makan. 3. Siswa dapat menyebutkan bahwa makanan berasal dari alam ciptaan Tuhan. 4. Siswa dapat menunjukkan sikap hormat terhadap makanan (tidak dilempar-lempar atau diinjak).
Materi	Menghormati makanan sebagai anugerah Ida Sang Hyang Widhi dengan cara berdoa dan mencuci tangan.
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Asal usul makan (anugerah Tuhan dan alam). Gizi seimbang (PHBS CTPS). Kebiasaan makan sehat (menghormati makanan, doa).
Model Pembelajaran	Belajar sambil bermain dan bernyanyi.

Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru memulai dengan salam "Om Swastyastu".
2. Guru mengajak siswa bernyanyi lagu tentang alam atau petani.

Kegiatan Inti

1. **Cerita Bergambar:** Guru menunjukkan gambar sawah, petani, dan Dewi Sri, lalu bercerita bahwa nasi yang mereka makan adalah anugerah yang luar biasa.
2. **Praktik Doa dan Mantra:** Guru mengajarkan doa makan singkat dengan gerakan sederhana agar mudah dihafal oleh anak-anak.
3. **Kegiatan Fisik:** Sebelum jam makan, guru mengajak semua siswa berbaris rapi ke tempat cuci tangan untuk praktik membersihkan diri.
4. **Pengamatan:** Saat makan, guru mengingatkan siswa untuk makan dengan tenang sebagai bentuk rasa hormat.

Penutup

1. Guru mengajak siswa mengucapkan terima kasih kepada Ibu Pertiwi dan Ida Sang Hyang Widhi. Pelajaran ditutup dengan Parama Shanti.
2. Guru menegaskan:

"Sebelum makan, ayo cuci tangan dan berdoa, sebagai tanda terima kasih kita kepada Tuhan karena sudah diberi makanan enak dan sehat."

4.10 Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini mengenalkan anak-anak pada nilai-nilai dasar Buddhis seperti cinta kasih (Metta) dan rasa terima kasih melalui kegiatan makan. Peserta didik belajar bahwa makanan yang mereka santap adalah hasil kerja keras banyak orang, mulai dari petani hingga ibu/bapak yang memasak. Oleh karena itu, makanan harus diterima dengan penuh penghargaan dan tidak boleh disia-siakan.

Melalui kegiatan bercerita tentang Pangeran Siddharta yang penuh welas asih dan praktik sederhana seperti berterima kasih dalam hati, peserta didik dibiasakan untuk makan dengan sikap yang baik. Tujuan utamanya adalah menumbuhkan benih-benih cinta kasih dan rasa syukur dalam diri anak, yang diwujudkan dengan cara menghabiskan makanan dan berterima kasih kepada semua pihak yang berjasa.

Komponen	Deskripsi
Fase	A (Kelas 1 dan 2)
Mapel	Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu mempraktikkan sikap berterima kasih dan cinta kasih dengan cara menghabiskan makanan dan tidak memilih-milih makanan yang telah disediakan.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menyebutkan siapa saja yang berjasa menyediakan makanan untuknya (petani, pemasak, orang tua). 2. Siswa dapat menunjukkan sikap tidak memilih-milih makanan. 3. Siswa dapat mempraktikkan untuk menghabiskan makanannya. 4. Siswa dapat mengucapkan "terima kasih" kepada yang memberikan makanan.
Materi	Belajar berterima kasih dan menyayangi semua orang dengan cara menghabiskan makanan yang sudah disiapkan.

Komponen	Deskripsi
Topik Edukasi Gizi yang Dikuatkan	Asal usul makan (menghargai jasa banyak orang). Kebiasaan makan sehat (tidak memilih-milih makanan). Pemilahan sampah (menghabiskan makanan agar tidak terbuang).
Model Pembelajaran	Pembelajaran melalui pembiasaan dan penguatan positif.

Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Guru menyapa siswa dengan ramah dan berdoa
2. Guru memulai dengan lagu tentang kebaikan atau cinta kasih.

Kegiatan Inti

1. **Bercerita:** Guru bercerita tentang Pangeran Siddharta yang selalu menyayangi semua makhluk, termasuk cacing di tanah yang membantu petani menanam padi.
2. **Diskusi Interaktif:** Guru bertanya, "Siapa yang masak makanan di sekolah hari ini? Kita harus bilang apa?". Guru menyebutkan semua pihak yang terlibat (petani, sopir, pemasak).
3. **Pembiasaan Saat Makan:** Saat pembagian makanan dari program makan bergizi gratis, guru mendorong siswa untuk menerima makanan apa pun yang diberikan dengan senang hati. Guru memotivasi siswa untuk "membersihkan" piringnya.
4. **Penguatan Positif:** Guru memuji siswa yang berhasil menghabiskan makanannya, "Wah, hebat! Kamu sudah berbuat baik hari ini dengan menghargai makanan."

Penutup

1. Guru merangkum materi yang telah disampaikan.
2. Guru menegaskan:
   “Setiap piring yang bersih (karena makanannya habis) adalah tanda terima kasih kita kepada petani, pemasak, dan semua yang sayang pada kita"

4.11 Bahasa Inggris

Deskripsi Singkat

Mata pelajaran Bahasa Inggris merupakan mata pelajaran yang bertujuan mengembangkan kemampuan berbahasa asing peserta didik, khususnya dalam keterampilan menyimak, berbicara, membaca, dan menulis dalam konteks yang

komunikatif. Pembelajaran Bahasa Inggris tidak hanya berfokus pada aspek kebahasaan, tetapi juga menjadi sarana untuk mengenalkan berbagai tema kehidupan nyata secara kontekstual, termasuk pentingnya pola makan sehat. Dalam konteks ini, edukasi gizi dapat diintegrasikan melalui pengenalan kosakata dan struktur kalimat sederhana yang berkaitan dengan jenis makanan sehat, prinsip gizi seimbang, dan keberagaman makanan sehari-hari. Peserta didik diajak untuk menyebutkan nama-nama makanan bergizi, menyusun kalimat tentang kebiasaan makan sehat, hingga membuat teks pendek bertema "*my healthy meal*" atau "*balanced food on my plate*". Integrasi ini tidak hanya memperkuat penguasaan bahasa asing, tetapi juga menumbuhkan kesadaran gizi melalui aktivitas literasi yang menarik dan bermakna.

Komponen	Deskripsi
Fase	B/C
Mata Pelajaran	Bahasa Inggris
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu memahami kata-kata yang sering digunakan sehari-hari dengan bantuan gambar/ilustrasi. Peserta didik membaca/memirsa dan memberikan respons secara lisan dan komunikasi non-verbal terhadap teks pendek sederhana dan familiar dalam moda tulisan atau digital, termasuk teks visual, multimodal atau interaktif.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menyebutkan nama makanan sehat dalam Bahasa Inggris dengan bantuan gambar. 2. Siswa dapat merespons gambar atau video sederhana dengan ekspresi dan komunikasi non-verbal. 3. Siswa dapat menunjukkan sikap positif terhadap makanan sehat melalui komunikasi sederhana.
Materi	*Healthy Food Vocabulary*
Topik Gizi yang Diperkuat	Jenis makanan sehat, Gizi Seimbang, Makanan beragam
Model Pembelajaran	Kontekstual, berbasis media visual dan aktivitas interaktif

Langkah-langkah Pembelajaran

Pembukaan

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru memulai pembelajaran dengan memperlihatkan gambar makanan (*apple, candy, rice, burger, carrot, milk*).
3. Guru bertanya:
   "*Which one is healthy food?*" sambil menunjuk gambar.
4. Siswa menjawab secara lisan atau dengan ekspresi tubuh.

Kegiatan Inti

Langkah 1: Flashcard dan Repetition

1. Guru menunjukkan satu per satu flashcard makanan sehat dan tidak sehat.
2. Siswa mengulang sebutan kata:
   "Apple" – "Rice" – "Chicken" – "Candy" – "Soda"

Langkah 2: Watch dan Respond (Video 1–2 menit)

1. Guru memutar video animasi pendek tentang healthy vs junk food.
2. Setelah menonton, guru bertanya:
   "Is soda healthy?"
   "Do you like vegetables?"
3. Siswa memberikan jawaban lisan atau dengan gestur (angguk/geleng, *thumbs up/down).*

Langkah 3: Mini *Roleplay*

1. Guru memberi kalimat contoh:
   "I eat rice. I drink water. I don't like soda."
2. Siswa menyusun kalimat sederhana mereka sendiri menggunakan gambar makanan pilihan.
3. Bisa dilanjut dengan menyusun *"My Healthy Plate"* versi mereka.

Penutup

1. Guru memandu refleksi ringan:
   "Today we learned how to say healthy food in English!"
2. Siswa menyanyikan lagu pendek atau chant:
   🎵 *"Fruit and veggies every day, make me strong to run and play!"*
3. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "Good food gives good energy. Let's say no to junk food and yes to healthy food!"

Komponen	Deskripsi
Fase	B/C
Mata Pelajaran	Bahasa Inggris

Komponen	Deskripsi
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu mengomunikasikan ide dan pengalamannya melalui gambar dan salinan tulisan. Dengan bantuan guru, peserta didik menghasilkan beberapa teks sederhana menggunakan kata/frasa sederhana dan gambar.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menyebutkan jenis makanan yang dikonsumsi dengan bantuan gambar. 2. Siswa dapat menuliskan nama makanan sederhana yang ia makan hari ini. 3. Siswa dapat mengomentari makanan teman secara positif dengan menggunakan frasa sederhana
Materi	*Simple sentences*
Topik Gizi yang Diperkuat	Makanan beragam, kebiasaan makan sehat
Model Pembelajaran	Kontekstual, berbasis pengalaman dan kolaboratif

Langkah-langkah Pembelajaran:

Pendahuluan:

1. Guru membuka pelajaran dengan salam dan doa.
2. Guru menayangkan gambar berbagai makanan sehat dan menanyakan: *"What do you eat today?"*
3. Guru memperkenalkan kosakata makanan dalam Bahasa Inggris secara interaktif (bisa dengan *flashcard* atau gambar nyata).

Kegiatan Inti:

Langkah 1: Menggambar Makanan Sendiri:

1. Siswa menggambar makanan yang mereka makan hari ini (bisa satu kali makan, atau semua).
2. Siswa menuliskan nama makanan tersebut di bawah gambarnya, menggunakan frasa sederhana: *"I eat rice and vegetables."*

Langkah 2: Presentasi Mini:

1. Siswa menunjukkan gambarnya ke teman dan membacakan kalimatnya.
2. Teman-teman memberikan komentar sederhana dalam bahasa Inggris: *"Yummy!", "I like it!", "So healthy!"*

Langkah 3: Galeri Karya:

1. Semua karya siswa dipajang di kelas dalam bentuk galeri. Guru memberi apresiasi untuk setiap karya.

Penutup

1. Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan kegiatan dan mengulangi kosakata makanan.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
   "You are what you eat. Healthy food helps you grow and stay strong!"
3. Kegiatan ditutup dengan menyanyi lagu pendek tentang makanan sehat (jika ada), lalu berdoa bersama

BAB V

INTEGRASI EDUKASI GIZI DALAM KEGIATAN KOKURIKULER



BAB V Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Kokurikuler

Selain melalui kegiatan intrakurikuler dan pembiasaan sehari-hari, edukasi gizi dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) juga diperkuat melalui kegiatan ko-kurikuler yang bersifat fleksibel, partisipatif, dan kontekstual. Kegiatan ko-kurikuler memberikan ruang yang lebih luas bagi peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan dan keterampilan terkait gizi melalui pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan. Melalui kegiatan seperti lomba, proyek kelas, praktik langsung, dan aktivitas berbasis kelompok, pesan-pesan gizi dapat disampaikan dengan cara yang lebih membekas dan aplikatif. Kegiatan ini menjadi wadah penting dalam membangun kesadaran kolektif dan menciptakan pengalaman belajar yang tidak hanya informatif tetapi juga berkesan dan menyenangkan bagi anak-anak.

Kegiatan ko-kurikuler juga membuka peluang kolaborasi antara sekolah dengan berbagai pihak, seperti orang tua, tenaga kesehatan, kader posyandu, maupun mitra komunitas. Keterlibatan multipihak ini memperkuat nilai edukasi gizi karena anak dapat melihat dan merasakan bahwa praktik hidup sehat tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Selain itu, pendekatan ko-kurikuler memungkinkan penyampaian materi gizi secara lintas disiplin dan berbasis proyek, sejalan dengan semangat Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran kontekstual dan penguatan Profil Pelajar Pancasila. Dengan begitu, peserta didik tidak hanya memahami pentingnya makanan bergizi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mengekspresikan pemahaman tersebut melalui aksi nyata, seperti membuat media kampanye, mengelola kebun sekolah, hingga menginisiasi gerakan sehat bersama teman sebaya.

Dalam implementasinya, kegiatan ko-kurikuler edukasi gizi perlu dirancang secara terencana dan terintegrasi dengan kalender pendidikan sekolah, agar tidak dipandang sebagai kegiatan tambahan semata, melainkan sebagai bagian penting dari pembentukan kebiasaan dan nilai hidup sehat. Sekolah dapat menyesuaikan bentuk dan tema kegiatan sesuai dengan jenjang usia peserta didik, ketersediaan sumber daya, serta potensi lingkungan sekitar. Fleksibilitas ini memungkinkan satuan pendidikan untuk mengembangkan inovasi lokal yang relevan dan berdampak nyata bagi peserta didik. Dengan pelaksanaan yang rutin dan partisipatif, kegiatan ko-kurikuler tidak hanya memperkuat pemahaman tentang gizi, tetapi juga membangun rasa kepemilikan, kreativitas, dan kepedulian sosial dalam membentuk ekosistem sekolah yang mendukung gaya hidup sehat secara menyeluruh.

Kegiatan 1:
Kelas Masak Mini: "Aku Bisa Buat Sarapan Sehat!"

DESKRIPSI SINGKAT

Kegiatan "Kelas Masak Mini" mengajak peserta didik untuk mengenal dan mencoba membuat menu sarapan sehat yang sederhana dan bergizi. Dalam suasana belajar yang menyenangkan, anak-anak akan diajak bekerja dalam kelompok kecil untuk menyiapkan hidangan seperti roti isi telur, salad buah, nasi bento sehat, atau sereal lokal dengan buah potong.

Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya belajar tentang pentingnya sarapan sebagai sumber energi, tetapi juga memahami isi piring seimbang, pengenalan kelompok makanan, dan keterampilan dasar dalam memilih bahan yang sehat.

Kegiatan ini dikemas secara ringan dan menyenangkan, dengan tetap memperhatikan aspek keamanan, kebersihan, dan kerja sama kelompok. Hasil masakan akan dinikmati bersama sebagai bagian dari pengalaman belajar yang utuh.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Isi Piringku
2. Sarapan Sehat
3. Makanan Beragam

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Mengenal pentingnya sarapan sebagai sumber energi untuk belajar dan bermain.
2. Mengetahui contoh menu sarapan yang sehat dan bergizi.
3. Memahami pengelompokan bahan makanan berdasarkan jenis zat gizi (karbohidrat, protein, vitamin/mineral).
4. Mengembangkan keterampilan dasar dalam menyiapkan makanan sederhana.
5. Meningkatkan kerja sama, tanggung jawab, dan kemandirian dalam kelompok.

MODEL PEMBELAJARAN

1. *Experiential Learning* (Belajar melalui pengalaman langsung):
   Peserta didik belajar dengan melakukan secara langsung proses memilih, menyiapkan, dan menyajikan makanan sehat.

2. Kolaboratif dan Partisipatif:
   Kegiatan dilakukan secara berkelompok, mendorong komunikasi, tanggung jawab, dan gotong royong.
3. Integratif Tematik:
   Mengaitkan antara materi gizi, keterampilan hidup, dan nilai-nilai karakter seperti kebersihan, kerja sama, dan kemandirian.

METODE

Tahapan dan Waktu Kegiatan

No	Tahapan Kegiatan	Durasi	JPL
1.	Pembukaan dan Pengantar Konsep	20 menit	0,5
2.	Perencanaan Menu dan Pembagian Tugas	10 menit	0,25
3	Persiapan Alat dan Bahan	-	Non JPL
4.	Praktik Memasak Mini di Kelas	40 menit	1
5.	Presentasi dan Menikmati Hasil Masakan	20 menit	0,5
6.	Refleksi dan Penutup	20 menit	0,5

Catatan: Persiapan bahan dan alat oleh guru/panitia bisa dilakukan di luar JPL

Alat Bantu

1. Gambar visual menu sarapan sehat dan seimbang
2. Lembar perencanaan kelompok
3. Alat masak (menyesuaikan)
4. Lembar observasi untuk fasilitator

Tahapan Kegiatan

Pembukaan dan Pembekalan (0,5 JPL)

1. Guru membuka kegiatan dengan pertanyaan pemantik:
   "Siapa yang hari ini sudah sarapan?"
   "Biasanya kalian makan apa saat sarapan?"
   "Kenapa ya kita perlu sarapan sebelum sekolah?"
   Guru mencatat jawaban siswa di papan tulis (jika memungkinkan) untuk membuka diskusi ringan.
2. Guru menjelaskan pengertian dan manfaat sarapan sehat, misalnya:
   a. Memberi energi untuk belajar dan bermain.
   b. Mencegah lapar saat jam pelajaran.

c. Membantu tubuh tumbuh sehat dan kuat.

Catatan: Gunakan gambar contoh menu sarapan atau kartu visual agar siswa lebih mudah memahami.

3. Guru memperkenalkan konsep makanan sehat dan seimbang:
   a. Ada karbohidrat (misalnya nasi, roti),
   b. Ada protein (misalnya telur, tahu),
   c. Ada sayur atau buah,
   d. Disajikan bersih dan menarik.
4. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan:
   a. Siswa akan membuat sarapan sehat sederhana secara berkelompok.
   b. Tidak menggunakan api/kompor (jika tidak memungkinkan), tapi cukup merakit, mencuci, menyusun, atau menghias.
   c. Setiap kelompok akan membuat menu yang berbeda.
5. Guru memberi semangat:
   "Hari ini kalian akan jadi koki sehat! Yuk, kita tunjukkan kalau anak SD juga bisa membuat makanan sehat sendiri, yang enak dan bergizi!"

Perencanaan Menu dan Tugas Kelompok (0,25 JPL)

1. Guru membagi siswa ke dalam kelompok kecil
   a. Idealnya 4–5 siswa per kelompok
   b. Gunakan metode pembagian yang menyenangkan (acak, hitung angka, berdasarkan warna, dll)
2. Guru membagikan kartu menu atau daftar menu pilihan
   Contoh menu sederhana yang dapat dipilih (disesuaikan dengan fasilitas sekolah):
   a. Roti isi telur dan sayur
   b. Salad buah dengan yogurt atau madu
   c. Nasi bento sehat (nasi, lauk, dan sayuran potong)
   d. Sereal jagung + susu + buah potong
   e. Lontong isi + irisan sayur rebus + buah

   Tips: Pilih menu yang tidak perlu dimasak api atau hanya butuh peralatan sederhana (talenan, pisau plastik, penjepit, dll)

3. Setiap kelompok berdiskusi untuk:
   a. Membaca resep/menu sederhana yang diberikan guru
   b. Menentukan siapa yang akan melakukan apa (misal: memotong, mencuci, menyusun, menghias)
   c. Guru boleh membantu mengarahkan agar pembagian adil dan sesuai kemampuan

4. Guru memberikan lembar perencanaan kelompok (Lampiran 1)
   Isinya bisa berupa:
   a. Nama kelompok
   b. Menu yang dipilih
   c. Bahan-bahan yang digunakan
   d. Tugas tiap anggota
   e. Hal-hal yang perlu diperhatikan (kebersihan, presentasi)

Persiapan Bahan dan Alat (Non-JPL)

Langkah-langkah Persiapan (dilakukan oleh guru/tim pelaksana):

1. Review hasil rencana menu dari setiap kelompok
   a. Pastikan semua bahan yang dibutuhkan telah dicatat dan disetujui.
   b. Jika ada bahan yang sulit didapat, guru dapat menyarankan pengganti yang serupa.
2. Buat daftar belanja per kelompok atau umum
   a. Kelompok bisa membawa sendiri bahan, atau guru menyediakan secara kolektif.
   b. Usahakan bahan yang mudah diolah atau bahan makanan matang yang tidak membutuhkan pengolahan/dimasak lebih lanjut. Misalnya: roti, telur rebus, buah, sayur segar, keju parut, dll).
3. Siapkan alat bantu per kelompok, seperti:
   a. Alat makan: piring, sendok, pisau plastik, gunting makanan
   b. Peralatan dapur ringan: talenan, penjepit makanan, mangkuk
   c. Perlengkapan pendukung: serbet, sarung tangan plastik, plastik wrap
   d. Alat kebersihan: tisu basah, tempat sampah mini, lap meja
4. Buat dan bagikan checklist persiapan ke tiap kelompok
   a. Berguna untuk memastikan tiap kelompok tahu apa yang harus mereka bawa atau gunakan.
   b. *Checklist* bisa mencakup bahan, alat, dan perlengkapan kebersihan.

Catatan:

   a. Guru perlu memastikan keamanan makanan (higienis, tidak basi, tidak menyebabkan alergi).
   b. Peralatan tajam atau panas sebaiknya dihindari untuk jenjang SD, atau digunakan hanya di bawah pengawasan ketat.
   c. Sebisa mungkin, gunakan bahan lokal dan murah agar mudah direplikasi di rumah.

Praktik Memasak Mini di Kelas (1 JPL)

1. Guru mengatur posisi kerja tiap kelompok

a. Tiap kelompok menempati satu meja kerja yang telah disiapkan (atau meja belajar yang dialihfungsikan).
b. Pastikan tiap meja memiliki alas dan tempat sampah kecil.

2. Guru mengingatkan kembali aturan penting sebelum mulai:
   a. Cuci tangan sebelum memegang bahan makanan.
   b. Bekerja sama dan saling membantu.
   c. Jaga kebersihan meja dan peralatan.
   d. Gunakan alat dengan hati-hati.
3. Kelompok mulai mengerjakan menu masing-masing
   a. Misalnya: mengupas buah, mengoles roti, menyusun nasi bento, menghias piring.
   b. Guru dan pendamping memantau, memberi bantuan jika diperlukan, dan memberi dorongan positif.
4. Guru dapat menggunakan lembar observasi (Lampiran 2)
   a. Menilai keterampilan: kerja sama, kebersihan, kerapian sajian, dan pemahaman isi piring.
5. Setelah selesai, kelompok membersihkan area kerja masing-masing
   a. Wajib buang sampah pada tempatnya dan lap meja.
   b. Guru dapat memberikan pujian khusus bagi kelompok yang rapi dan efisien.

Presentasi dan Makan Bersama (0,5 JPL)

1. Setiap kelompok mempresentasikan hasil masakan mereka (±1–2 menit/kelompok)
   Panduan isi presentasi:
   a. Nama menu yang dibuat
   b. Apa saja bahan yang digunakan
   c. Mengapa menu mereka termasuk sarapan sehat? (misalnya: ada karbohidrat, protein, sayur/buah)
   d. Bagian favorit atau tantangan saat membuat

   Tips: Bisa gunakan *kartu nama menu* di depan piring agar terlihat menarik.
2. Guru memberi apresiasi pada setiap kelompok
   a. Semua kelompok diberi pujian, bisa disertai penghargaan simbolik seperti “Tampilan Terunik”, “Kerja Sama Terbaik”, “Paling Rapi”, dll.
   b. Ini membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa.
3. Setelah semua presentasi, siswa boleh menikmati hasil masakan mereka sendiri atau bertukar dengan kelompok lain
   a. Guru mengingatkan pentingnya sopan santun saat makan bersama.

b. Bisa diputar musik lembut agar suasana santai dan menyenangkan.

4. Guru mengamati suasana interaksi dan memberikan catatan positif untuk dibahas di tahap refleksi.

Diskusi dan Refleksi (0,5 JPL)

1. Guru mengajak siswa duduk kembali bersama dalam suasana tenang
   Bisa dibuat lingkaran atau duduk per kelompok.
2. Guru memandu refleksi lisan sederhana, misalnya dengan pertanyaan:
   a. Apa bagian paling seru dari kegiatan hari ini?
   b. Apa menu yang kamu ingin coba buat di rumah nanti?
   c. Apa kamu merasa lebih paham tentang makanan sehat sekarang?

   Tips: Guru bisa mencatat jawaban menarik dan menyampaikannya ke seluruh kelas.

3. (Opsional) Siswa mengisi lembar refleksi tertulis
   a. Refleksi singkat untuk merekam pemahaman dan perasaan siswa.

PENUTUP

1. Guru menyampaikan pesan kunci dengan bahasa yang menyentuh dan memotivasi, misalnya:
   "*Hari ini kalian sudah membuktikan bahwa sarapan sehat itu bukan hal sulit. Kalian bisa membuatnya sendiri, dengan kerja sama dan semangat. Ingat, menjadi sehat bukan hanya tugas orang tua, tapi juga tanggung jawab kita sendiri. Kalian semua hebat karena sudah mulai belajar dari sekarang!*"
2. Guru memberi apresiasi kolektif dan individual
   a. Dengan memberikan tepuk tangan untuk semua kelompok
   b. Atau membagikan stiker/kartu kecil sebagai penghargaan simbolis
3. Guru menutup dengan doa bersama dan membacakan pesan kunci

PESAN KUNCI

Makanan sehat bisa kita buat sendiri, dari bahan sederhana, untuk tubuh yang luar biasa. Anak hebat, makan sehat!

Kegiatan 2:
Menanam Tanaman Sehat: "Dari Tanah ke Piring"

DESKRIPSI SINGKAT

Kegiatan "Menanam Tanaman Sehat" mengajak peserta didik untuk mengenal asal-usul makanan sehat dengan cara yang menyenangkan dan praktis, yaitu dengan menanam sayur atau rempah sederhana di lingkungan sekolah atau rumah. Peserta didik akan belajar bagaimana menyiapkan media tanam, merawat tanaman, serta memahami bagaimana makanan sehat dimulai dari tanah yang subur dan tangan yang peduli.

Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran bahwa pola makan sehat dimulai dari menghargai proses menanam dan merawat bahan pangan alami. Selain itu, kegiatan ini juga mengajarkan tanggung jawab, ketekunan, dan cinta lingkungan.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Gizi seimbang
2. Sayur dan buah
3. Lingkungan dan kebersihan
4. Makanan beragam dan lokal

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Mengenal asal-usul bahan makanan sehat yang berasal dari alam, khususnya tanaman sayur, rempah, dan buah.
2. Memahami pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi sejak dini.
3. Menunjukkan keterampilan dasar dalam menanam dan merawat tanaman secara sederhana.
4. Menumbuhkan sikap peduli lingkungan, tanggung jawab, dan rasa bangga terhadap hasil usahanya sendiri.
5. Mengaitkan aktivitas menanam dengan pola makan sehat dan kebiasaan hidup bersih.

MODEL PEMBELAJARAN

1. Pembelajaran Kontekstual (*Contextual Teaching and Learning*)
   a. Siswa belajar melalui pengalaman nyata (hands-on) dengan menanam dan merawat tanaman.
   b. Mengaitkan proses menanam dengan topik gizi dan kesehatan sehari-hari.

2. *Project-Based Learning* (PBL)
    a. Setiap kelompok atau individu diberi proyek kecil berupa budidaya tanaman sayur atau rempah.
    b. Mereka memantau, mencatat, dan mempresentasikan hasilnya dalam waktu tertentu.
3. Kolaboratif dan Interaktif
    a. Kegiatan dilakukan secara berkelompok atau dalam tim kecil, sehingga mendorong kerja sama, berbagi tugas, dan diskusi.

METODE

Tahapan dan Waktu Kegiatan

No.	Tahap Kegiatan	Deskripsi Singkat	Estimasi Waktu
1.	Pembukaan dan Pengantar Konsep	Guru mengenalkan hubungan antara tanaman, makanan sehat, dan gizi seimbang.	30 menit (1 JP)
2.	Persiapan dan Penanaman	Siswa menyiapkan media tanam (tanah, pot, benih), lalu menanam bersama kelompok.	60 menit (2 JP)
3.	Pemantauan Berkala di Luar Kelas	Selama 1–2 minggu ke depan, siswa memantau pertumbuhan tanaman secara berkala.	Di luar JPL formal
4.	Refleksi dan Pameran Mini	Siswa mempresentasikan tanaman mereka dan menyampaikan pengalaman menanam.	30 menit (1 JP, opsional)

Alat Bantu

1. Media visual proses tumbuh tanaman
2. Contoh tanaman hidup
3. Lembar observasi
4. Benih dan media tanam

Tahapan Kegiatan

Pembukaan dan Pengantar Konsep (± 1 JPL)

1. Guru membuka kegiatan dengan pertanyaan pemantik, misalnya:
    a. “Sayur yang kita makan itu datangnya dari mana, ya?”

b. “Pernahkah kalian melihat atau menanam sendiri bayam, tomat, atau cabai di rumah?”
c. “Kalau kita bisa menanam sendiri, kira-kira lebih sehat nggak ya?”

2. Guru menunjukkan gambar/video singkat tentang proses tumbuh tanaman pangan
   a. Bisa dari benih → tunas → tanaman dewasa → dipanen → dimasak → dimakan.
   b. Gunakan media visual seperti poster, kartu tanam, atau video singkat (jika memungkinkan).
3. Guru menjelaskan kaitan antara menanam, makanan sehat, dan tubuh sehat:
   a. Sayur dan buah yang tumbuh dari tanah merupakan sumber vitamin dan mineral penting.
   b. Dengan menanam sendiri, kita tahu kebersihannya, tidak memakai bahan kimia berbahaya, dan lebih hemat.
4. Guru mengenalkan kegiatan utama:
   “Hari ini, kalian akan menanam tanaman sehat sendiri! Kita akan lihat bersama bagaimana tanaman tumbuh, dan suatu hari nanti, bisa dimasak dan dimakan bersama!”
5. (Opsional) Guru memperlihatkan contoh tanaman hidup
   a. Misalnya: pot kecil berisi bayam, tomat cherry, atau daun mint.
   b. Ini bisa membangun rasa ingin tahu dan semangat anak.
6. Guru membagi siswa ke dalam kelompok kecil
   a. Bisa berdasarkan meja atau secara acak.
   b. Setiap kelompok akan menanam 1 jenis tanaman sederhana.

Rekomendasi Tanaman Sederhana untuk Siswa SD:

Jenis Tanaman	Keterangan
Bayam	Tumbuh cepat, cocok ditanam dari benih
Kangkung	Bisa tumbuh di air atau tanah, sangat mudah perawatannya
Tomat Cherry	Bisa pakai bibit atau biji dari tomat matang, tumbuh dalam pot
Daun bawang	Bisa ditanam dari sisa akar daun bawang dapur
Cabai rawit	Ditanam dari biji, memerlukan sinar matahari cukup
Daun mint	Bisa dari stek batang, wangi dan cepat tumbuh

Jenis Tanaman	Keterangan
Selada	Mudah tumbuh di dataran tinggi atau tempat sejuk

Persiapan dan Penanaman (1-2 JPL)

1. Guru menunjukkan alat dan bahan yang akan digunakan
   Contoh alat dan bahan:
   a. Pot kecil/bekas botol air mineral/gelas plastik bekas
   b. Tanah kompos/media tanam
   c. Benih atau bibit tanaman
   d. Sendok kecil/gunting tanaman
   e. Kartu identitas tanaman
   f. Air semprot/siram
2. Guru menjelaskan cara menanam sederhana secara langsung atau melalui demonstrasi:
   a. Memasukkan tanah ke dalam pot
   b. Menanam benih/bibit pada kedalaman tertentu
   c. Menyiram tanaman secukupnya
   d. Memberi label nama kelompok dan jenis tanaman
3. Setiap kelompok mulai menanam dengan bimbingan guru
   a. Guru berkeliling memberi arahan dan menjaga keamanan
   b. Pastikan semua siswa berpartisipasi, minimal 1 langkah per siswa
4. Siswa menempelkan kartu identitas tanaman pada pot
   a. Berisi nama tanaman, kelompok, dan tanggal tanam
   b. Bisa menggunakan stik es krim atau kertas tahan air
5. Setelah selesai, siswa membersihkan area kerja bersama
   a. Membuang tanah sisa, menyapu, mencuci tangan

Pemantauan Berkala

Catatan: Di luar JPL formal (dilakukan selama ±1–2 minggu setelah penanaman)
Guru menjelaskan jadwal dan cara pemantauan

a. Setiap kelompok atau individu merawat tanaman minimal 2–3 kali seminggu
b. Kegiatan bisa dilakukan sebelum atau sesudah pulang sekolah
c. Siswa mencatat pertumbuhan di lembar pemantauan (tinggi, jumlah daun, warna daun, dll)

1. Siswa menggunakan Lembar Pemantauan Tanaman (Lampiran 3)
   a. Dicatat oleh salah satu anggota kelompok secara bergantian
   b. Bisa mencatat tanggal, perubahan yang terlihat, dan kondisi tanaman
2. Guru/pendamping memantau dan memberi motivasi

a. Sesekali melakukan kunjungan kecil ke sudut tanam
b. Memberi pujian jika ada kelompok yang rajin menyiram atau tanamannya tumbuh subur

3. Guru bisa memilih beberapa tanaman yang tumbuh paling baik untuk dijadikan contoh saat diskusi akhir atau pameran mini

Catatan: Jika waktu memungkinkan, kegiatan bisa dilanjutkan ke sesi panen simbolik dan olah menu sederhana dari hasil tanam (misalnya daun mint untuk infused water, daun bawang untuk taburan roti telur, dll).

Refleksi dan Pameran Mini (1 JPL)

1. Guru menyiapkan area kecil di kelas atau sudut taman sekolah untuk pameran mini.
   a. Setiap kelompok menata pot tanamannya secara rapi.
   b. Tempelkan label nama kelompok dan jenis tanaman di masing-masing pot.
2. Peserta didik melakukan presentasi singkat (bergilir):
   a. Ceritakan proses penanaman dan perawatan.
   b. Sampaikan hal menarik atau tantangan yang dialami.
   c. Ceritakan harapan mereka terhadap hasil tanam (misalnya ingin dimasak di rumah, ingin tanam lagi di rumah, dll).
3. Guru memberikan pertanyaan reflektif secara lisan atau lewat Lembar Refleksi, misalnya:
   a. Apa pelajaran paling penting yang kamu dapat dari menanam tanaman ini?
   b. Apa yang bisa kamu ubah di rumah setelah mengikuti kegiatan ini?
   c. Apa kamu ingin mencoba menanam tanaman lainnya?
4. Guru dan teman-teman memberi apresiasi:
   a. Bisa berupa pujian sederhana, stiker kelompok, atau badge lucu seperti: "Petani Mini Hebat" 🌿
5. (Opsional) Kegiatan ditutup dengan galeri keliling:
   a. Siswa berkeliling melihat hasil tanaman kelompok lain dan memberi komentar positif.

PENUTUP

1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan secara bersama-sama tema yang telah dipelajari, yaitu pentingnya mengenal asal-usul makanan sehat yang berasal dari tanaman, serta bagaimana proses menanam dan merawat tumbuhan dapat membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.
2. Guru mengajak peserta didik merefleksikan pengalaman mereka selama kegiatan: mulai dari mempersiapkan media tanam, menanam bibit sayuran

atau rempah-rempah, menyiram dan merawatnya secara berkala, hingga mencatat pertumbuhan tanaman setiap minggunya. Semua proses ini menjadi bagian dari pembelajaran bermakna bahwa makanan sehat bisa dimulai dari langkah kecil yang dilakukan sendiri.

3. Guru menyampaikan pesan yang menarik, misalnya:
   "*Tanaman yang kalian tanam hari ini adalah simbol bahwa tubuh sehat itu bisa dimulai dari tangan kalian sendiri. Dengan merawat tanaman, kalian belajar sabar, bertanggung jawab, dan menghargai setiap makanan yang tumbuh dari bumi. Kalian bukan hanya menanam sayur, tapi juga sedang menanam kebiasaan baik untuk masa depan kalian!*"
4. Kegiatan ditutup dengan doa bersama dan ungkapan semangat dari guru agar peserta didik terus menjaga pola makan sehat, mencintai lingkungan, dan menerapkan kebiasaan baik yang telah mereka pelajari di rumah maupun di sekolah. Guru memberi apresiasi atas semangat dan kerja sama siswa dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

PESAN KUNCI

1. Makanan Sehat Dimulai dari Alam: Sayur dan buah yang kita tanam sendiri adalah sumber gizi alami yang penting untuk tubuh kita.
2. Menanam Melatih Tanggung Jawab dan Kesabaran: Merawat tanaman mengajarkan kita untuk sabar, tekun, dan peduli terhadap makhluk hidup.
3. Tahu Asal Makanan, Jadi Lebih Bijak: Dengan menanam sendiri, kita jadi tahu proses tumbuhnya makanan dan lebih menghargainya saat dimakan..
4. Cinta Tanaman, Cinta Lingkungan: Menanam membuat kita lebih peduli pada bumi, menjaga udara bersih, dan mengurangi sampah makanan.

Kegiatan 3:
Toko Jajanan Sehat Sekolahku

DESKRIPSI SINGKAT

Dalam proyek ini, peserta didik diajak untuk merancang dan menjalankan toko jajanan sehat sederhana di sekolah. Mereka akan belajar mengenali ciri-ciri jajanan sehat, membuat pilihan menu, menghitung modal dan harga jual, serta mempraktikkan jual beli secara langsung. Proyek dilakukan secara berkelompok, dan mencakup perencanaan, produksi, promosi, hingga penjualan jajanan sehat kepada teman sekelas atau komunitas sekolah.

Kegiatan ini tidak hanya memperkuat pemahaman tentang gizi dan kebiasaan jajan yang sehat, tetapi juga melatih keterampilan finansial dasar, kerja sama, kreativitas, serta rasa tanggung jawab.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Jajanan Sehat
2. Gula, Garam, Lemak (GGL)
3. Literasi finansial dasar (harga, uang, untung, rugi)
4. PHBS (kebersihan tangan, makanan, kemasan)

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini siswa diharapkan:

1. Mengenali ciri-ciri jajanan sehat dan memahami pentingnya memilih makanan yang bergizi dan aman dikonsumsi.
2. Mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif dalam memilih, merancang, dan membuat menu jajanan sehat.
3. Melatih literasi finansial dasar, seperti menghitung modal, menentukan harga jual, serta memahami untung dan rugi secara sederhana.
4. Meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi, terutama dalam bekerja sama dalam kelompok dan berinteraksi saat simulasi jual beli.
5. Menumbuhkan sikap tanggung jawab dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas proyek dari awal hingga akhir.

MODEL PEMBELAJARAN

Project-Based Learning

METODE

Tahapan dan Waktu Kegiatan

No.	Tahap Kegiatan	Durasi	JPL
1.	Pembuka dan Pengantar	20 menit	0,5
2.	Riset Menu dan Perencanaan Proyek	60 menit	1-2
3.	Persiapan dan Latihan Simulasi	45 menit	1
4.	Hari Pelaksanaan: Warung Sehat Sekolahku	90-120 menit	2
5.	Refleksi, Evaluasi, dan Pameran Mini	60 menit	1

Alat Bantu

1. Slide/poster contoh jajanan sehat dan tidak sehat
2. Lembar perencanaan proyek kelompok

Tahapan Kegiatan

Pembuka dan Pengantar Proyek (1 JP)

1. Guru memulai sesi dengan pertanyaan pemantik seputar kebiasaan siswa dalam jajan.
   a. Guru dapat menanyakan:
      "Siapa yang suka jajan di sekolah?"
      "Kalau kalian jajan, biasanya beli apa?"
      "Apa kalian tahu mana jajanan yang baik untuk tubuh kita?"
2. Guru menampilkan gambar atau contoh jajanan sehat dan tidak sehat.
   a. Guru bisa membawa beberapa contoh kemasan makanan atau menampilkan slide.
   b. Siswa diminta mengamati dan menyebutkan mana jajanan yang menurut mereka sehat atau tidak sehat, serta alasannya.
3. Guru membagi siswa ke dalam kelompok kecil untuk diskusi sederhana.
   a. Setiap kelompok diminta mencatat 3 jajanan sehat dan 3 jajanan yang sebaiknya dihindari, berdasarkan pengalaman mereka.
   b. Hasil diskusi ditulis di kertas atau papan kecil.
4. Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi secara bergilir.
   a. Guru mencatat poin penting di papan tulis dan menegaskan ciri-ciri jajanan sehat: bersih, bergizi, tidak terlalu manis/asin/berlemak, tidak mengandung pewarna/pemanis berlebihan, dan masih dalam masa kedaluwarsa.

5. Guru menyampaikan bahwa kegiatan ini akan menjadi bagian dari proyek "Toko Jajanan Sehat Sekolahku."
    a. Jelaskan bahwa mereka akan membuat menu jajanan sehat, mempersiapkan bahan, menghitung harga, dan menjualnya secara langsung di sekolah.
    b. Siswa diajak untuk antusias dan merasa proyek ini adalah tanggung jawab dan karya mereka sendiri.

Perencanaan Proyek dan Menu (2 JPL)

1. Guru membagi siswa dalam kelompok-kelompok kecil (3–5 orang per kelompok).

   Setiap kelompok akan bertanggung jawab membuat satu jenis jajanan sehat.

2. Guru memfasilitasi brainstorming ide menu jajanan sehat.
    a. Guru bisa menampilkan daftar contoh: roti isi telur, puding susu buah, salad mini, air infus buah, singkong keju, dll.
    b. Siswa memilih satu menu yang mereka sukai dan bisa dibuat dengan aman.
3. Setiap kelompok mengisi lembar perencanaan proyek (Lampiran 4), yang berisi:
    a. Nama kelompok dan nama produk
    b. Alat dan bahan yang dibutuhkan
    c. Estimasi harga bahan dan total modal
    d. Rencana harga jual
    e. Pembagian tugas dalam kelompok (siapa membeli, siapa membuat, siapa mendekor, siapa menjual)
4. Guru membantu meninjau dan menyetujui rencana tiap kelompok.
    a. Jika ada menu yang kurang sesuai (misalnya terlalu rumit atau tidak sehat), guru memberikan alternatif yang lebih sederhana.
    b. Guru juga mengingatkan soal keamanan pangan: kebersihan tangan, alat, dan bahan.
5. Setiap kelompok mulai membuat desain label dan nama stan.
    a. Guru bisa menyiapkan contoh poster/menu sederhana.
    b. Siswa bisa membuat nama kreatif seperti "Snack Sehat Ceria", "Roti Hebat", "Buah Segar Squad", dll.

Contoh Ide Menu Jajanan Sehat

Makanan Ringan Sehat:

Nama Produk	Bahan Utama	Catatan Gizi / Keamanan
Roti Isi Telur dan Sayur	Roti tawar, telur rebus, selada	Mengandung protein dan serat
Puding Susu Buah	Susu UHT, agar-agar, potongan buah	Kaya kalsium, disukai anak-anak
Salad Mini	Wortel, timun, kol, saus yogurt	Segar, tinggi serat
Bola Ubi Ungu	Ubi ungu kukus, parutan kelapa	Karbohidrat kompleks, no gula
Onigiri Mini	Nasi, abon ayam, nori (optional)	Alternatif jajanan kenyang

Minuman Sehat:

Nama Produk	Bahan Utama	Catatan Gizi / Keamanan
Air Infus Buah	Air putih, irisan lemon/jeruk/stroberi	Menyegarkan, tanpa gula tambahan
Es Buah Segar	Buah potong, es batu, air sedikit madu	Segar dan alami
Susu Kurma Blender	Susu UHT, kurma, blender	Energi alami, manis tanpa gula

Camilan Sehat:

Nama Produk	Bahan Utama	Catatan Gizi / Keamanan
Buah Potong dengan tusuk	Semangka, melon, pepaya	Mudah dimakan, warna menarik
Jagung Rebus Mini Cup	Jagung manis, margarin sedikit	Sumber serat dan karbo sehat

Roti Gulung Isi Pisang	Roti tawar, pisang, sedikit madu	Energi cepat dan sederhana

Persiapan dan Latihan Simulasi (1 JPL)

1. Guru mengingatkan kembali rencana setiap kelompok.
   a. Setiap kelompok meninjau kembali lembar perencanaan mereka.
   b. Jika ada perubahan bahan/menu karena kendala tertentu, kelompok melakukan revisi kecil bersama guru.
2. Kelompok mulai menyiapkan bahan dan alat.
   a. Bahan dibawa dari rumah sesuai kesepakatan.
   b. Alat-alat sederhana seperti pisau plastik, sendok, wadah saji, hiasan stan, dan lain-lain dikumpulkan.
3. Setiap kelompok membuat desain stan dan materi promosi.
   a. Poster nama stan, label harga, daftar menu, hiasan warna-warni, topi/celemek kelompok (jika ada).
   b. Guru menekankan pentingnya kebersihan dan kerapihan.
4. Kelompok melakukan simulasi promosi dan transaksi.
   a. Siswa mencoba memperkenalkan produknya kepada teman sekelompok lain.
   b. Latihan menyebutkan nama produk, manfaat sehatnya, dan harga.
   c. Simulasi transaksi uang sederhana (bisa menggunakan uang mainan).
5. Guru berkeliling untuk memastikan semua kelompok siap.
   a. Beri masukan ringan: "Bagus ya posternya, tapi coba ditulis harga dengan lebih besar."
   b. Pastikan setiap anggota tahu perannya saat hari H.

Hari Pelaksanaan – *Toko Jajanan Sehat Sekolahku* (2 JPL)

1. Guru membuka kegiatan dengan semangat dan arahan singkat.
   a. "*Hari ini adalah hari kalian menjadi pengusaha kecil dan duta jajanan sehat! Mari kita mulai dengan semangat, ramah, dan tetap jaga kebersihan!*"
2. Setiap kelompok menyiapkan stan jajanan sehatnya.
   a. Siswa mengatur produk, poster, daftar harga, tempat uang, serta kebersihan area mereka.
   b. Guru memfasilitasi jika ada kelompok yang mengalami kendala teknis.
3. Stan dibuka untuk pengunjung.

a. Pengunjung bisa berasal dari siswa kelas lain, guru, atau warga sekolah lain yang ditentukan sebelumnya.
b. Siswa menawarkan produk mereka secara aktif:
"*Ayo coba salad buah segar kami, tanpa gula tambahan!*"
"*Ini puding susu jagung, kaya kalsium dan bebas pewarna!*"

4. Siswa melakukan transaksi jual beli secara langsung.
   a. Bisa menggunakan uang sungguhan (nilai kecil dan diawasi) atau uang mainan sesuai kesepakatan sekolah.
   b. Mencatat jumlah penjualan dan produk yang laku di buku catatan kelompok (Lampiran 6).
5. Guru dan/atau juri melakukan observasi dan penilaian.
   Menggunakan rubrik penilaian stan (Lampiran 5), termasuk:
   a. Kerapihan dan kebersihan
   b. Kreativitas dan tampilan stan
   c. Sikap saat melayani pembeli
   d. Pemahaman terhadap produk dan gizi
6. Setelah waktu berjualan habis, stan ditutup dan siswa membersihkan area masing-masing.
   Setiap kelompok menyisihkan waktu untuk merapikan alat, mengevaluasi penjualan, dan menyimpan sisa produk bila ada.

Refleksi dan Pameran Mini (1 JPL)

1. Guru mengundang semua kelompok untuk kembali ke kelas.
   a. Setiap kelompok membawa produk sisa, catatan penjualan, dan dekorasi kecil (jika ada) untuk dipajang sebagai bagian dari "Pameran Mini".
2. Setiap kelompok menata ulang stan dalam format pameran.
   a. Produk sisa (jika ada), label produk, dan poster dipajang.
   b. Catatan penjualan dan lembar perencanaan boleh ditempel di meja mereka.
3. Kelompok bergiliran mempresentasikan proyeknya secara singkat.
   a. Ceritakan:
   Nama produk dan alasan pemilihannya
   Tantangan yang dihadapi
   Jumlah yang terjual dan hasilnya
   *Hal yang paling menyenangka*n
   b. Guru membimbing agar presentasi singkat dan menyenangkan (±3 menit/kelompok).
4. Guru memfasilitasi sesi refleksi individu.

a. Siswa mengisi lembar refleksi pribadi, menjawab pertanyaan sederhana seperti:
   Apa yang aku pelajari?
   Apa hal yang aku lakukan dengan baik?
   Apa yang bisa aku perbaiki lain kali?

5. Penyerahan apresiasi simbolik (opsional).
   a. Guru dapat memberikan stiker bintang, sertifikat mini, atau hanya tepuk tangan untuk semua kelompok.
   b. Bisa juga memberi pujian spesifik:
      "*Kelompok Salad Hebat punya poster paling jelas dan penuh warna!*"
      "*Kelompok Puding Ceria sangat sopan saat melayani pembeli!*"

PENUTUP

1. Di akhir kegiatan, guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan bahwa:
   a. Makanan sehat bisa dibuat sendiri dengan bahan yang sederhana.
   b. Menjual makanan sehat bukan hanya menyenangkan, tapi juga mengajarkan kerjasama, tanggung jawab, dan kreativitas.
   c. Dengan belajar dari pengalaman langsung, peserta didik bisa menjadi pelopor jajanan sehat di lingkungan sekolah.
2. Guru menyampaikan apresiasi atas kerja keras dan semangat para siswa dalam menciptakan jajanan sehat, mendekorasi stan, dan melayani pembeli dengan sopan. Kegiatan ini bukan hanya tentang menjual makanan, tetapi juga tentang belajar memilih yang sehat, bekerja sama, serta menjadi bagian dari perubahan di sekolah.
3. Guru dapat menyampaikan pesan motivasi yang sederhana, misalnya:
   "*Hari ini kalian sudah membuktikan bahwa kalian bisa jadi koki hebat, pebisnis kecil yang jujur, sekaligus duta makanan sehat! Ingat, menjadi sehat bukan soal mahal atau rumit, tapi soal pilihan yang cerdas. Dan kalian sudah memilih dengan bijak!*"
4. Akhiri kegiatan dengan doa bersama dan tepuk tangan meriah untuk semua kelompok.

PESAN KUNCI

1. Makanan sehat bisa dibuat sendiri dan tetap menarik untuk dikonsumsi.
2. Kita bisa menjadi bagian dari perubahan dengan memberi contoh lewat tindakan nyata.
3. Menjaga kesehatan adalah tanggung jawab bersama, dimulai dari pilihan jajanan yang lebih baik.

Kegiatan 4:
Kreasi Senam Edukatif "Sehat, Cerdas, Ceria"

DESKRIPSI SINGKAT

Kegiatan ini merupakan lomba antar kelas yang menggabungkan aktivitas fisik berupa senam dengan pesan-pesan edukatif seputar gizi, kebersihan, dan lingkungan. Setiap kelas akan merancang gerakan senam dan memilih lagu bertema sehat, kemudian menampilkannya secara kreatif dan menyenangkan.

Melalui kegiatan ini, peserta didik tidak hanya diajak untuk aktif bergerak, tetapi juga untuk menyampaikan pesan penting kepada teman-temannya tentang pentingnya gaya hidup sehat dan bersih. Kegiatan ini sangat cocok dilaksanakan menjelang peringatan Hari Besar Nasional seperti Hari Kemerdekaan RI (17 Agustus), Hari Kesehatan Nasional, atau Hari Gizi Nasional.

Setiap kelas akan menampilkan hasil kreasinya di hadapan juri dan warga sekolah, dalam sebuah parade mini yang bisa dikemas sebagai acara puncak sekolah.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Aktivitas Fisik
2. Tubuhku sehat

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini siswa diharapkan:

1. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif melalui gerakan fisik yang menyenangkan.
2. Memahami dan menyampaikan pesan edukatif terkait gizi, kebersihan, dan lingkungan secara kreatif.
3. Melatih keterampilan bekerja sama dalam kelompok, membangun kekompakan, dan menghargai peran masing-masing.
4. Mengembangkan ekspresi diri dan kepercayaan diri melalui penampilan di depan umum.
5. Menanamkan nilai-nilai positif seperti tanggung jawab, sportivitas, dan semangat kebersamaan antar siswa.

MODEL PEMBELAJARAN

Project-Based Learning

METODE

Tahapan dan Waktu Kegiatan

Durasi Proyek: ± 3–4 pertemuan (total JPL: ±6–8 JP)

No.	Tahapan Kegiatan	Durasi	JPL
1.	Pembukaan dan Pengenalan Konsep	30 menit	1
2.	Perencanaan dan Pembentukan Tim Senam	30 menit	1
3.	Latihan dan Pengembangan Gerakan	90 menit	2
4.	Gladi Bersih dan Penampilan	90 menit	2
6.	Refleksi dan Penghargaan (opsional)	30 menit	1

Alat Bantu

1. Video inspiratif (senam/penampilan kreatif anak)
2. Lembar perencanaan kerja kelompok
3. Lembar observasi
4. Speaker untuk memutar lagu

Tahapan Kegiatan

Pembukaan dan Pengenalan Konsep (1 JP)

1. Guru membuka kegiatan dengan pertanyaan pemantik:
   a. "Apa kalian suka bergerak atau menari?"
   b. "Pernah lihat senam yang bercerita tentang cuci tangan atau makanan sehat?"
2. Menjelaskan tujuan lomba dan topik yang bisa dipilih oleh siswa.
   Topik yang bisa diangkat:
   a. Isi Piringku
   b. Jajanan Sehat
   c. GGL (Gula, Garam, Lemak)
   d. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)
   e. Sampah dan Lingkungan
   f. *Body Image* Positif (untuk SMP/SMA)
3. Menayangkan 1–2 video inspirasi singkat.
   Bisa berupa:
   a. Video senam anak yang edukatif (misal "Senam Cuci Tangan")
   b. Penampilan kreatif di lomba 17-an, dsb

Diskusikan:
"Apa yang menarik dari gerakannya?"
"Apa pesan yang disampaikan melalui senam ini?"

4. Guru membagikan informasi teknis kegiatan:
   a. Setiap kelas/tim akan membuat kreasi senam berdurasi 3–5 menit.
   b. Gerakan wajib menyenangkan, tidak membahayakan, dan sesuai usia.
   c. Pesan edukatif harus terlihat jelas (dari gerakan, ekspresi, kostum, atau lirik lagu).
5. Menumbuhkan semangat dan kepercayaan diri siswa.
   a. "Tidak ada gerakan yang salah kalau kita menyampaikan niat baik!"
   b. "Yang penting kalian kompak, kreatif, dan punya pesan yang kuat!"

Perencanaan dan Pembentukan Tim Senam (1 JPL)

1. Guru membagi siswa dalam tim (atau per kelas sebagai 1 tim).
   a. Untuk SD, sebaiknya 1 tim per kelas agar semua siswa terlibat.
   b. Guru memberi kesempatan untuk menentukan nama tim/kampanye (contoh: "Tim Energi Hijau", "Tim Gizi Hebat").
2. Setiap tim memilih tema utama senamnya.
   a. Gunakan panduan eksplorasi seperti:
      "Apa yang ingin kalian sampaikan kepada teman-teman tentang hidup sehat?"
      "Kenapa topik itu penting menurut kalian?"
3. Menentukan lagu yang akan digunakan.
   a. Lagu boleh:
      a) Lagu anak/lokal yang diganti liriknya
      b) Lagu populer dengan pesan positif
      c) Instrumen bebas (selama tidak mengandung unsur negatif)
   b. Guru bantu menilai kelayakan lagu dan nada.
4. Menyusun pembagian peran.
   a. Koreografer mini (menyusun gerakan)
   b. Penata musik/lirik
   c. Desain kostum/atribut
   d. Pengarah ekspresi
   e. Dokumentasi
5. Mulai membuat kerangka awal senam:
   a. Menentukan pesan di awal–tengah–akhir
   b. Membayangkan jenis gerakan: menyentuh hidung untuk "penciuman", menyilang tangan untuk "jangan makan berlebihan", dsb.
6. Mengisi lembar kerja perencanaan senam (Lampiran 6).
   a. Lembar ini bisa berisi:

a) Tema dan pesan utama
b) Lirik/lagu
c) Ide gerakan
d) Target yang ingin dicapai dalam penampilan

Latihan dan Pengembangan Gerakan (2 JPL)

1. Siswa mulai latihan fisik berdasarkan rencana yang telah disusun.
   a. Gunakan ruang terbuka atau aula untuk latihan.
   b. Lakukan pemanasan ringan terlebih dahulu.
   c. Latihan dilakukan secara bertahap:
      a) Gerakan awal
      b) Gerakan inti (isi pesan)
      c) Gerakan penutup
2. Guru mengamati dan memberi umpan balik ringan.
   a. Apakah gerakannya aman untuk semua?
   b. Apakah ada bagian yang terlalu rumit atau tidak sejalan dengan pesan?
3. Siswa mengevaluasi sendiri:
   a. Apakah pesan sudah terlihat jelas?
   b. Apakah semua anggota punya peran dan bergerak?
4. Latihan dilakukan 2–3 kali pertemuan agar siswa makin percaya diri dan bisa mengatur tempo musik/lagu dengan baik.
5. Jika diperlukan, siswa dapat membuat alat bantu visual/kostum tambahan (misal: topi sayur, gambar piring, pita warna, dll) yang mendukung pesan edukatif mereka.
6. Latihan ekspresi dan penutupan juga penting!
   a. Latih semangat saat membuka dan menutup penampilan, misalnya dengan seruan bersama:
      "Ayo hidup sehat, mulai dari sekarang!"
      "Kami dari Kelas 5A, siap jadi duta gizi sekolah!"

Tips untuk Guru:

a. Dorong semua siswa ikut serta, meskipun tidak semua berada di barisan depan.
b. Jika ada siswa yang kesulitan mengikuti gerakan, tawarkan peran lain yang tetap aktif (pengarah, penyemangat, narator, dll).
c. Pastikan gerakan ramah anak dan tidak membuat siswa kelelahan berlebihan.

Gladi Bersih dan Evaluasi Mandiri (1 JPL)

1. Setiap tim melakukan gladi bersih secara penuh.

a. Guru memberi waktu kepada seluruh tim untuk menampilkan senam dari awal hingga akhir, sesuai urutan seperti yang akan dilakukan saat penampilan sebenarnya.
b. Gladi bersih dilakukan di tempat yang menyerupai lokasi penampilan (misalnya aula atau lapangan sekolah).

2. Guru memberikan umpan balik.
   Setelah penampilan gladi, guru dapat memberikan masukan yang bersifat membangun. Fokus penilaian meliputi:
   a. Kekompakan tim
   b. Ketepatan gerakan dan tempo
   c. Kejelasan pesan edukatif
   d. Keaktifan semua anggota tim

3. Penjadwalan penampilan/lomba.
   Guru menyampaikan informasi teknis tentang pelaksanaan penampilan/lomba:
   a. Waktu dan tempat penampilan
   b. Urutan tampil setiap kelas/tim
   c. Siapa saja yang menjadi juri (bisa dari guru, kepala sekolah, atau tamu undangan seperti petugas puskesmas)

4. Pelaksanaan penampilan senam edukatif.
   a. Setiap kelas atau tim menampilkan hasil kreasinya di depan juri dan warga sekolah.
   b. Guru memastikan suasana yang mendukung dan penuh semangat agar semua siswa tampil dengan percaya diri.

5. Penilaian oleh juri.
   a. Guru dan juri melakukan observasi menggunakan rubrik penilaian yang telah disiapkan (Lampiran 7).
   b. Selain pemenang, semua peserta diberikan penghargaan sebagai bentuk apresiasi atas usaha mereka.

Refleksi dan Penghargaan (1 JPL)

1. Sesi Presentasi dan Berbagi Pengalaman
   Guru mengajak beberapa perwakilan tim untuk membagikan pengalaman mereka:
   a. Apa hal paling menyenangkan saat membuat senam?
   b. Apa tantangan yang mereka hadapi?
   c. Apa pesan yang ingin mereka sampaikan kepada teman-teman?

2. Refleksi Individu dan Kelompok
   Siswa mengisi Lembar Refleksi Sederhana berisi:

a. Apa yang saya pelajari dari kegiatan ini?
b. Apa yang saya rasakan saat tampil?
c. Hal apa yang ingin saya perbaiki di masa depan?

3. Apresiasi dan Penghargaan
   Guru menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada seluruh peserta. Sertifikat/penghargaan dapat diberikan dengan berbagai kategori seperti
   a. Tim Paling Kompak
   b. Tim dengan Pesan Terbaik
   c. Tim Terfavorit
      (*Bisa dipilih berdasarkan juri atau voting siswa*)

PENUTUP

1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan secara bersama-sama bahwa gerakan tubuh, semangat kerja sama, dan pesan yang bermakna bisa berpadu menjadi pengalaman belajar yang menyenangkan dan berkesan. Melalui kegiatan senam edukatif ini, siswa tidak hanya melatih fisik, tapi juga belajar menyampaikan pesan penting tentang hidup sehat, gizi seimbang, dan kepedulian terhadap diri sendiri maupun lingkungan.
2. Guru menyampaikan pesan yang menginspirasi, misalnya:
   "Hari ini kalian sudah membuktikan bahwa belajar tidak harus duduk diam di kelas. Kalian bisa bergerak, menari, dan menginspirasi teman-teman tentang hidup sehat. Setiap langkah dan senyum kalian punya arti. Teruslah bergerak, teruslah belajar, dan jadilah agen perubahan sehat di sekolah dan rumah!"
3. Kegiatan ditutup dengan doa bersama dan salam semangat dari guru kepada seluruh peserta didik.

PESAN KUNCI

1. Aktivitas fisik seperti senam bisa membuat tubuh bugar, pikiran segar, dan semangat belajar meningkat.
2. Dengan memahami isi piring, jajanan sehat, dan gaya hidup bersih, kita bisa menjaga kesehatan sejak dini.
3. Melalui gerakan, ekspresi, dan kerja sama, kita bisa menyampaikan pesan gizi dan hidup sehat kepada teman dan keluarga.
1. Tidak ada senam yang bagus tanpa kekompakan. Belajar bekerja sama adalah bekal penting untuk masa depan.

BAB VI

INTEGRASI EDUKASI GIZI DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER



BAB VI Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Pendidikan di sekolah tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek akademik semata, tetapi juga mencakup pengembangan karakter, keterampilan sosial, kesehatan, dan berbagai potensi siswa secara menyeluruh. Salah satu wahana penting dalam mendukung pengembangan potensi tersebut adalah kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan karakter yang dilaksanakan di luar jam pelajaran utama, bertujuan untuk memperluas potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian Siswa secara optimal. Kegiatan ini dilaksanakan dengan bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, sehingga menjadi bagian integral dari proses pendidikan holistik.

Ekstrakurikuler memiliki empat fungsi utama: (1) pengembangan, yakni memperluas potensi dan kepemimpinan siswa; (2) sosial, untuk membentuk tanggung jawab dan keterampilan sosial melalui pengalaman langsung; (3) rekreatif, memberikan suasana belajar yang menyenangkan dan mendukung perkembangan siswa; serta (4) persiapan karir, membekali siswa dengan keterampilan relevan untuk masa depan. Fungsi-fungsi tersebut sejalan dengan semangat program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan siswa melalui pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sehat. Salah satu aspek penting dalam UKS adalah pendidikan gizi, yang bertujuan menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini dan mencegah masalah gizi seperti stunting, anemia, dan obesitas.

Oleh karena itu, integrasi antara kegiatan ekstrakurikuler dan program UKS, khususnya dalam aspek pendidikan gizi, menjadi strategi yang potensial dan perlu dikembangkan. Kolaborasi ini dapat menghadirkan pendekatan edukasi yang lebih menarik, kontekstual, serta berdampak jangka panjang. Edukasi gizi yang disisipkan dalam kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan Siswa tidak hanya menerima pengetahuan secara teori, tetapi juga mengalami pembelajaran secara praktik dan partisipatif dalam lingkungan yang aktif dan menyenangkan.

Pesan-pesan gizi dapat dikemas secara kreatif, siswa berperan aktif sebagai agen perubahan, dan budaya sekolah yang peduli gizi dapat terbentuk. Dengan dukungan guru, pembina ekstrakurikuler, orang tua, dan lintas sektor lainnya, kegiatan ini dapat menjadi strategi penting dalam membangun generasi sehat dan berkarakter di masa depan. Berdasarkan Permendikbud Ristek No. 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar dan Jenjang Pendidikan Menengah, jenis ekstrakurikuler dibedakan menjadi beberapa kelompok antara lain:

1. Krida, misalnya: Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya
2. Karya ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya
3. Latihan olah-bakat atau latihan olah-minat, misalnya: pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya
4. Keagamaan, misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis Al-Quran, retret, dan lainnya

Berdasarkan jenis ekstrakurikuler yang ada, perlu dilakukan pemetaan untuk mengidentifikasi kesesuaian serta potensi masing-masing kegiatan dalam mendukung tema edukasi gizi yang akan disampaikan. Berikut ini merupakan beberapa rekomendasi integrasi program edukasi gizi ke dalam kegiatan ekstrakurikuler.

6.1 Kepramukaan

DESKRIPSI SINGKAT

Modul ini dirancang untuk mengenalkan konsep dasar gizi dan kebiasaan hidup sehat kepada anggota Pramuka Siaga melalui permainan dan aktivitas yang menyenangkan. Sesuai dengan dunia Siaga yang penuh kegembiraan, edukasi gizi disampaikan bukan melalui teori yang rumit, tetapi melalui kegiatan praktik langsung seperti membuat "Piring Sehatku" dari bahan alam, permainan memilah sampah, dan nyanyian tentang pentingnya mencuci tangan.

Kegiatan ini selaras dengan Syarat Kecakapan Umum (SKU) Siaga yang menekankan pada kemampuan merawat kebersihan tubuh dan lingkungan. Dengan mengemas pesan-pesan gizi dalam aktivitas kepramukaan, peserta didik (Pramuka Siaga) akan belajar tentang pentingnya makan makanan bergizi untuk menjadi Siaga yang "Berani dan Tidak Putus Asa" dalam setiap aktivitasnya.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Gizi seimbang (pengenalan kelompok makanan, Isi Piringku versi sederhana).
2. Kebiasaan makan sehat (pentingnya sarapan, pentingnya sayur dan buah).
3. Jajanan sehat (membedakan jajanan sehat dan tidak sehat).
4. Gizi Seimbang (PHBS CTPS).
5. Pemilahan sampah (memilah sampah organik dan anorganik).

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat menyebutkan minimal 3 contoh makanan sehat.

2. Peserta didik dapat mempraktikkan tepuk "Cuci Tangan" dan menyanyikan lagunya.
3. Peserta didik dapat memisahkan sampah (daun/kertas) ke dalam karung yang berbeda.
4. Peserta didik dapat menyusun "Piring Sehat" menggunakan benda-benda dari alam.

MODEL PEMBELAJARAN

Belajar sambil Bermain (*Learning by Doing*) dan Bernyanyi.

ALAT BANTU

Aktivitas 1 Scout Food Investigator

1. Laptop/handphone dengan internet
2. Buku catatan

Aktivitas 2 Lomba Masak Sehat di Alam Terbuka

1. kompor portable/tungku bata/nesting pramuka
2. Korek api
3. Bahan makanan sesuai perencanaan regu
4. Alat masak (disesuaikan dengan kebutuhan tiap regu)
5. Alat makan

Aktivitas 3 Jejak Gizi

1. Lima kemasan makanan/minuman
2. Potongan gambar makanan dari berbagai kelompok bahan pangan (sumber karbohidrat, lauk, sayur, buah, air putih, jajanan, minuman manis)
3. Kertas berisi gambar piring besar
4. Kertas berisi gambar tata letak kantin dan 10 contoh jajanan populer
5. Alat tulis
6. Satu lembar hvs berisi catatan perolehan poin
7. Lembar refleksi

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Yanda/Bunda (sebutan Pembina Siaga) membuka latihan dengan upacara, doa, dan menyanyikan lagu "Di Sini Senang, Di Sana Senang".
2. Yanda/Bunda bercerita singkat: "Anak-anak Siaga yang hebat, hari ini kita akan bermain menjadi Siaga yang paling kuat dan sehat! Siap?" (Siap!).

Kegiatan Inti (Permainan di beberapa “Taman”)

Taman Makanan Sehat (Pos 1):

a. **Aktivitas:** "Membuat Piring Sehatku". Setiap barung diberi sebuah piring kertas atau lingkaran yang digambar di tanah. Tugas mereka adalah mengisi "piring" tersebut dengan benda-benda dari alam sekitar yang mewakili kelompok makanan. Contoh: Batu kerikil sebagai nasi (karbohidrat), daun hijau sebagai sayur, bunga merah sebagai lauk (protein), dan ranting kecil sebagai buah.
b. **Tujuan:** Mengenalkan konsep makanan beragam secara visual.

Taman Kebersihan (Pos 2):

a. **Aktivitas:** "Tepuk dan Lagu CTPS". Yanda/Bunda mengajarkan tepuk tangan dan lagu sederhana tentang 6 langkah cuci tangan pakai sabun. Setiap barung harus menampilkan tepuk dan lagu tersebut dengan kompak.
b. **Tujuan:** Membiasakan cuci tangan dengan cara yang menyenangkan dan mudah diingat.

Taman Cerdas Memilih (Pos 3):

a. **Aktivitas:** "Lomba Memilah Sampah". Yanda/Bunda menebarkan berbagai jenis sampah yang aman (misal: daun kering, kertas bekas, botol plastik). Tugas setiap barung adalah mengumpulkan dan memasukkan sampah tersebut ke dalam dua karung yang berbeda: "Karung Teman Daun" (untuk sampah organik) dan "Karung Teman Botol" (untuk sampah anorganik).
b. **Tujuan:** Melatih kepekaan terhadap jenis sampah dan pentingnya kebersihan lingkungan.

Penutup

1. Semua barung berkumpul kembali. Yanda/Bunda memberikan ulasan singkat dari setiap "taman".
2. Yanda/Bunda bertanya: "Jadi, supaya kuat kita harus makan apa saja?", "Sebelum makan kita harus apa dulu?".
3. Pemberian penghargaan (misalnya stiker senyum atau tepuk salut) kepada semua barung yang telah berpartisipasi dengan gembira.
4. Latihan ditutup dengan doa dan lagu "Sayonara".

PESAN KUNCI

Siaga yang hebat makan makanan sehat, selalu cuci tangan, dan cinta kebersihan, agar selalu siap bermain dan menolong sesama!

6.2 Olahraga

DESKRIPSI SINGKAT

Salah satu bidang ekstrakurikuler di sekolah yang termasuk dalam kategori olah minat bakat adalah ekstrakurikuler yang berfokus pada aktivitas fisik dan

olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler ini mencakup berbagai jenis olahraga seperti basket, futsal, badminton, voli, atletik, bela diri, dan lainnya. Ekstrakurikuler berbasis fisik bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, memperkuat kebugaran jasmani, menumbuhkan jiwa sportivitas, melatih kerja sama tim, serta membangun karakter disiplin dan tangguh pada siswa. Aktivitas yang dilakukan bervariasi tergantung cabang olahraganya, mulai dari latihan teknik dasar, strategi permainan, pertandingan persahabatan, hingga partisipasi dalam turnamen di tingkat sekolah maupun luar sekolah.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan fisik yang cukup intens tentu membutuhkan asupan gizi yang memadai dan seimbang agar siswa dapat berlatih dan bertanding secara optimal. Modul ini dirancang untuk menanamkan konsep dasar gizi yang paling esensial kepada anak-anak melalui aktivitas olahraga yang mereka sukai. Edukasi gizi tidak disampaikan di dalam kelas, melainkan diintegrasikan langsung ke dalam sesi latihan dalam bentuk permainan, cerita, dan analogi yang mudah dipahami. Fasilitator akan menghubungkan langsung antara makanan yang dikonsumsi ("Bensin Super") dengan performa mereka di lapangan, seperti kecepatan berlari, kekuatan menendang, dan daya tahan tubuh.

Sesuai dengan prinsip "Pendidikan Kesehatan" dalam Trias UKS , modul ini fokus pada pembiasaan perilaku hidup sehat sejak dini. Dengan mengaitkan langsung antara pentingnya sarapan, minum air putih, dan memilih camilan sehat dengan keseruan bermain olahraga, peserta didik diharapkan dapat memahami bahwa makanan bergizi adalah kunci untuk menjadi atlet cilik yang hebat dan berenergi

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Fungsi makanan (makanan sebagai sumber tenaga/energi).
2. Kebiasaan makan sehat (pentingnya sarapan untuk energi, pentingnya minum air putih).
3. Jajanan sehat (membedakan camilan sehat seperti buah dengan jajanan manis).

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan dengan bahasa sederhana mengapa sarapan itu penting sebelum berolahraga.
2. Peserta didik dapat membedakan antara minuman yang baik (air putih) dan kurang baik (minuman manis) saat berolahraga.
3. Peserta didik dapat menyebutkan minimal 2 contoh "camilan juara" (seperti pisang atau roti) yang baik untuk menambah tenaga.
4. Peserta didik dapat mempraktikkan minum air putih saat jeda istirahat latihan.

MODEL PEMBELAJARAN

Belajar Sambil Bermain (*Game-Based Learning*) dan Pembelajaran Berbasis Cerita/Analogi.

ALAT BANTU

1. Botol berisi minuman manis
2. Botol berisi air putih

TAHAPAN KEGIATAN

Pendahuluan (Sebelum latihan dimulai)

1. Fasilitator mengumpulkan anak-anak dalam lingkaran, melakukan yel-yel tim untuk semangat.
2. Fasilitator menggunakan analogi: "Anak-anak, tubuh kita ini seperti mobil balap! Kalau mau larinya kencang, butuh bensin yang paling bagus. Bensin kita hari ini adalah sarapan! Siapa yang tadi pagi sudah isi bensin super?" (Anak-anak menjawab).

Kegiatan Inti (Di Sela-sela latihan)

Jeda "Isi Ulang Tenaga" (setelah pemanasan/latihan lari):

Saat istirahat minum pertama, fasilitator bertanya, "Napasnya ngos-ngosan? Itu tandanya tenaga kita dipakai untuk berlari. Tenaga itu datang dari makanan seperti nasi atau roti. Makanya sarapan itu penting, biar tenaga kita penuh!"

Permainan "Botol Juara" (saat istirahat kedua):

1. Fasilitator menyiapkan dua botol minum: satu berisi air putih, satu lagi berisi minuman berwarna/manis.
2. Fasilitator bertanya, "Kalau mesin mobil panas, lebih baik disiram air biasa atau air sirup? Nah, tubuh kita juga butuh air putih untuk mendinginkan mesinnya, bukan minuman manis yang nanti malah bikin lemas." Fasilitator lalu mengajak semua anak minum air putih bersama-sama.

Cerita "Camilan Sang Juara" (setelah game internal):

Fasilitator duduk bersama anak-anak dan bercerita, "Kalian tahu tidak, pemain bola hebat kalau istirahat babak pertama, mereka makannya apa? Mereka makan pisang atau roti, bukan permen atau cokelat. Kenapa? Karena pisang itu seperti bensin tambahan yang bikin tenaga balik lagi, kalau permen cuma enak di lidah tapi tidak bikin kuat lari."

Penutup

1. Fasilitator melakukan tanya jawab singkat: "Jadi, apa rahasia biar jadi pemain hebat?" (Jawaban yang diharapkan: Sarapan, Minum air putih, Makan camilan sehat).

2. Fasilitator memberikan "Tos Juara" kepada semua anak yang sudah berlatih dengan semangat.
3. Fasilitator berpesan, "Ingat ya, minggu depan sebelum latihan, pastikan mobil balapnya sudah diisi bensin super!"
4. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

Lari Kencang, Tendang Kuat, Karena Makanku Sehat!

6.3 Jurnalistik Cilik

DESKRIPSI SINGKAT

Salah satu bidang ekstrakurikuler di sekolah yang mendukung pengembangan minat dan bakat siswa adalah bidang olah minat bakat. Dalam bidang ini, terdapat berbagai kegiatan yang memberikan ruang bagi siswa untuk menyalurkan kreativitas dan ekspresinya, salah satunya adalah ekstrakurikuler jurnalistik. Ekstrakurikuler jurnalistik merupakan wadah bagi siswa yang memiliki ketertarikan pada dunia tulis-menulis, komunikasi, dan media. Tujuannya adalah untuk melatih keterampilan literasi, berpikir kritis, menulis berita, membuat konten informatif, serta menyampaikan informasi secara menarik dan bertanggung jawab. Kegiatan yang biasanya dilakukan meliputi penulisan artikel, pembuatan buletin atau majalah sekolah, liputan kegiatan, wawancara, hingga produksi konten digital seperti poster atau video pendek.

Modul ini dirancang untuk mengajarkan dasar-dasar jurnalistik kepada siswa SD dengan cara yang praktis dan relevan, yaitu dengan menjadikan program makan bergizi gratis di sekolah sebagai objek liputan utama. Peserta didik akan belajar menjadi "wartawan cilik" yang bertugas menginvestigasi, mewawancarai, dan menulis berita sederhana seputar gizi dan kesehatan di lingkungan sekolah mereka.

Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya belajar teknik dasar jurnalistik seperti 5W+1H (Apa, Siapa, Kapan, Di mana, Mengapa, Bagaimana), cara bertanya saat wawancara, dan menulis laporan, tetapi mereka juga secara aktif belajar tentang pentingnya gizi seimbang. Mereka akan menjadi mata dan telinga sekolah, melaporkan menu makanan sehat, mewawancarai teman tentang pentingnya sarapan, atau bahkan menulis artikel tentang bahaya jajanan tidak sehat. Hasil karya mereka kemudian akan dipublikasikan di mading (majalah dinding) sekolah.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Gizi seimbang (menganalisis menu makan bergizi gratis).
2. Kebiasaan makan sehat (pentingnya sarapan, pentingnya sayur dan buah).
3. Jajanan sehat (investigasi jajanan di sekitar sekolah).
4. Fungsi makanan (menanyakan narasumber tentang manfaat makanan).

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan unsur berita 5W+1H.
2. Peserta didik dapat menyusun daftar pertanyaan sederhana untuk wawancara.
3. Peserta didik dapat melakukan wawancara dengan narasumber (teman, guru, atau petugas kantin yang menjual makanan sehat).
4. Peserta didik dapat menulis sebuah berita pendek yang informatif dan menarik.

MODEL PEMBELAJARAN

Project-Based Learning (Pembelajaran Berbasis Proyek) dan Simulasi.

ALAT BANTU

1. Contoh mading atau koran
2. Alat tulis
3. Buku catatan

TAHAPAN KEGIATAN

Pertemuan 1: Menjadi Wartawan Cilik

1. **Pendahuluan:** Fasilitator/Guru menunjukkan contoh mading atau koran anak-anak. "Siapa yang mau jadi penulis berita hebat seperti ini? Hari ini kita akan belajar menjadi wartawan cilik!"
2. **Kegiatan Inti:** Fasilitator menjelaskan tentang apa itu berita dan unsur 5W+1H menggunakan contoh yang sederhana (misal: "Telah terjadi pertandingan sepak bola seru (Apa) antara kelas 5A dan 5B (Siapa) di lapangan sekolah (Di mana)..."). Siswa berlatih menemukan unsur 5W+1H dari sebuah teks berita pendek.

Pertemuan 2: Siap Wawancara!

1. **Pendahuluan:** Fasilitator melakukan simulasi wawancara lucu, di mana fasilitator menjadi narasumber dan siswa bertanya.
2. **Kegiatan Inti:** Siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok "redaksi". Setiap kelompok memilih satu topik liputan, misalnya:
    a. **Redaksi 1:** Meliput Menu Makan Bergizi Gratis Hari Ini.
    b. **Redaksi 2:** Investigasi Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas 4.
    c. **Redaksi 3:** Wawancara Penjaga Kantin tentang Jajanan Sehat.
3. Setiap kelompok menyusun 5 pertanyaan wawancara berdasarkan topik mereka.

Pertemuan 3: Turun ke Lapangan!

1. **Kegiatan Inti:** Dengan membawa buku catatan dan pensil (dan "kartu pers" buatan sendiri), setiap kelompok redaksi melakukan tugasnya:
    a. Redaksi 1 pergi ke dapur/ruang makan untuk melihat, mencatat, dan memfoto menu, lalu mewawancarai petugas masak.
    b. Redaksi 2 mewawancarai 5 orang siswa kelas 4 tentang sarapan mereka.
    c. Redaksi 3 mewawancarai penjaga kantin.

Pertemuan 4: Menulis Berita dan Terbit!

1. **Kegiatan Inti:** Setiap kelompok redaksi kembali berkumpul dan mulai menulis draf berita berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan. Fasilitator membimbing dalam menyusun kalimat agar mudah dibaca.
2. **Penutup:** Berita yang sudah final ditulis rapi di kertas besar, ditempel foto (jika ada), dan dipajang bersama-sama di mading sekolah dengan judul "MADING JURNALIS CILIK EDISI GIZI".

PESAN KUNCI

Seorang jurnalis cilik yang hebat selalu mencari tahu fakta, bertanya dengan berani, dan menulis dengan jujur untuk memberitakan kebaikan, termasuk kebaikan dari makanan sehat!

6.4 Seni Tari

DESKRIPSI SINGKAT

Modul ini dirancang untuk mengajarkan pentingnya gizi seimbang kepada anak-anak melalui media yang paling mereka kenal: gerak dan tari. Peserta didik akan belajar tentang fungsi berbagai jenis makanan dengan cara menerjemahkannya ke dalam gerakan tari yang ekspresif. Misalnya, makanan sumber tenaga (karbohidrat) akan digambarkan dengan gerakan yang kuat dan energik, sementara sayuran yang menyehatkan mata digambarkan dengan gerakan tangan yang indah di sekitar mata.

Melalui pendekatan kinestetik ini, anak-anak tidak hanya menghafal nama makanan, tetapi juga "merasakan" manfaatnya melalui tubuh mereka sendiri. Kegiatan ini akan dikemas dalam sebuah proyek penciptaan tarian pendek bernama "Tari Piring Sehatku", yang bisa ditampilkan pada acara-acara sekolah. Ini adalah cara yang menyenangkan untuk mengubah pengetahuan gizi menjadi sebuah karya seni yang indah dan penuh makna.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Fungsi makanan (makanan sebagai sumber tenaga, untuk pertumbuhan, untuk kesehatan mata, dll).
2. Gizi seimbang (makanan beragam, Isi Piringku).

3. Kebiasaan makan sehat (pentingnya sayur dan buah).

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat menirukan gerakan tari yang melambangkan fungsi makanan (energi, kuat, sehat).
2. Peserta didik dapat bekerja sama dalam kelompok untuk merangkai beberapa gerakan menjadi tarian pendek.
3. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi sederhana dari makanan (nasi untuk tenaga, ikan untuk pintar, wortel untuk mata).
4. Peserta didik dapat menampilkan "Tari Piring Sehatku" di depan teman-temannya dengan percaya diri.

MODEL PEMBELAJARAN

Pembelajaran Kinestetik dan Pembelajaran Berbasis Proyek Kreatif.

ALAT BANTU

1. Piring mainan
2. Selempang berwarna-warni

TAHAPAN KEGIATAN

Pertemuan 1: Mengenal Gerak Makanan Sehat

1. **Pemanasan:** Fasilitator/Guru memulai dengan pemanasan tari seperti biasa.
2. **Eksplorasi Gerak:** Fasilitator mengajak siswa untuk bereksplorasi. "Anak-anak, coba bayangkan kalian baru saja makan nasi. Tenaga kalian jadi penuh! Gerakan apa yang mau kalian lakukan? Melompat? Berlari di tempat?". Fasilitator lalu mencontohkan beberapa gerakan:
    a. **Gerakan Nasi (Energi):** Gerakan tangan meninju ke atas dengan semangat, atau melompat-lompat kecil.
    b. **Gerakan Ikan (Pintar):** Gerakan tangan menunjuk ke kepala sambil mengangguk-angguk cerdas.
    c. **Gerakan Sayur Bayam (Kuat):** Gerakan menekuk lengan seperti Popeye menunjukkan otot.
    d. **Gerakan Wortel (Mata Sehat):** Gerakan tangan membentuk lingkaran seperti kacamata di depan mata.
3. Siswa menirukan dan mencoba semua gerakan dasar tersebut diiringi musik ceria.

Pertemuan 2: Merangkai Tarian "Piring Sehatku"

1. **Pemanasan:** Mengulang kembali semua gerakan makanan sehat dari pertemuan sebelumnya.
2. **Membuat Koreografi Sederhana:** Fasilitator membagi siswa menjadi kelompok-kelompok kecil. Setiap kelompok diberi tugas untuk menyusun urutan gerakan. Contoh urutan:
    1) Gerakan membuka (seperti membuka piring makan).
    2) Gerakan Nasi (energi).
    3) Gerakan Sayur Bayam (kuat).
    4) Gerakan Ikan (pintar).
    5) Gerakan Wortel (mata sehat).
    6) Gerakan menutup (pose akhir dengan senyum sehat).
3. Setiap kelompok berlatih rangkaian tari mereka.

Pertemuan 3: Latihan dengan Properti

1. **Pemanasan dan Latihan:** Kelompok melanjutkan latihan tari mereka.
2. **Pengenalan Properti:** Fasilitator memberikan properti sederhana kepada setiap anak, misalnya piring mainan atau selempang berwarna-warni yang melambangkan makanan (hijau untuk sayur, oranye untuk wortel, dll).
3. Siswa berlatih menari sambil menggunakan properti tersebut untuk membuat tarian lebih menarik.

Pertemuan 4: Gladi Bersih dan Pementasan Mini

- **Kegiatan Inti:** Setiap kelompok menampilkan "Tari Piring Sehatku" secara bergantian di depan kelompok lain, seolah-olah sedang pentas sungguhan.
- **Penutup:** Fasilitator memberikan apresiasi kepada semua penari cilik. "Tarian kalian bagus sekali! Ingat ya, setiap hari kita harus makan makanan seperti yang ada di tarian kita, biar badan kita selalu sehat dan kuat untuk menari!"

PESAN KUNCI

Setiap gerakan tari kita menjadi lebih indah dan bertenaga karena makanan sehat yang kita makan setiap hari!

6.5 Dokter Kecil

DESKRIPSI SINGKAT

Ekstrakurikuler Dokter Kecil merupakan wadah bagi peserta didik untuk belajar menjadi agen kesehatan cilik di sekolah. Melalui kegiatan ini, anak-anak dilatih memahami dasar-dasar gizi seimbang, kebersihan diri, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Mereka juga diberi peran untuk menyampaikan pesan gizi dan kesehatan kepada teman sebaya dengan cara yang menyenangkan, seperti simulasi, permainan, poster, atau drama kecil. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menumbuhkan pengetahuan tentang kesehatan, tetapi juga mengasah

keterampilan kepemimpinan, tanggung jawab, dan rasa peduli terhadap lingkungan sekolah yang sehat.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Gizi seimbang (Isi Piringku, sarapan, konsumsi sayur dan buah).
2. Kebersihan diri (cuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan makanan).
3. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah (jajanan sehat, minum air putih, buang sampah pada tempatnya).

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menyebutkan pesan-pesan sederhana tentang gizi seimbang dan PHBS.
2. Menunjukkan perilaku hidup sehat sehari-hari di sekolah.
3. Menjadi teladan bagi teman sebaya dalam menerapkan kebiasaan sehat.
4. Membuat karya kreatif (poster, yel-yel, atau drama) untuk menyebarkan pesan gizi dan kesehatan.
5. Melatih kepemimpinan dan tanggung jawab melalui peran sebagai "dokter kecil".

MODEL PEMBELAJARAN

1. *Peer Teaching* (belajar sebaya): siswa belajar sekaligus mengajarkan kembali kepada teman.
2. *Project-Based Learning*: siswa membuat produk kreatif (poster, yel-yel, drama).
3. *Experiential Learning*: siswa belajar dari pengalaman nyata, seperti praktik cuci tangan atau kampanye gizi di sekolah.

ALAT BANTU

1. Kotak P3K mini sebagai simbol "dokter kecil".
2. Poster edukasi gizi dan PHBS.
3. Kartu pesan gizi sederhana (misalnya "Sarapan dulu, baru belajar").
4. Properti sederhana untuk drama atau simulasi (jas putih mini, stetoskop mainan, dll.).

TAHAPAN KEGIATAN

Pertemuan 1: Mengenal Peran Dokter Kecil

1. Guru memperkenalkan konsep dokter kecil dan perannya di sekolah.
2. Diskusi singkat tentang pentingnya sarapan, cuci tangan, dan jajanan sehat.
3. Siswa mencoba role play sederhana: seorang "dokter kecil" mengingatkan teman untuk cuci tangan sebelum makan.

Pertemuan 2: Latihan Menyampaikan Pesan Gizi

1. Guru memberi contoh cara menyampaikan pesan gizi singkat dan positif.
2. Siswa berlatih menyampaikan pesan ke teman sebayanya secara bergantian.
3. Kegiatan ditutup dengan yel-yel sehat bersama.

Pertemuan 3: Membuat Karya Kreatif

1. Siswa dibagi kelompok untuk membuat media kampanye kecil (poster, lagu pendek, atau drama singkat).
2. Guru mendampingi proses kreatif dan memastikan isi pesan sesuai topik gizi/PHBS.
3. Setiap kelompok mempresentasikan karyanya di kelas.

Pertemuan 4: Aksi Nyata Dokter Kecil

1. Siswa melaksanakan aksi di lingkungan sekolah, misalnya:
   - Membagikan pesan gizi di jam istirahat.
   - Memimpin cuci tangan bersama sebelum makan.
   - Menyampaikan drama singkat di depan kelas lain.
2. Guru memberikan apresiasi dan refleksi tentang pengalaman menjadi dokter kecil.

PESAN KUNCI

Dokter kecil adalah teladan kesehatan di sekolah. Dengan kebiasaan gizi seimbang, hidup bersih, dan kepedulian pada teman, kita bisa membuat sekolah menjadi tempat yang sehat, ceria, dan bugar.

BAB VII

INTEGRASI EDUKASI GIZI MELALUI KEGIATAN PEMBIASAAN DI SEKOLAH



BAB VII Integrasi Edukasi Gizi Melalui Kegiatan Pembiasaan di Sekolah

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya strategis pemerintah dalam meningkatkan status gizi dan kualitas kesehatan peserta didik. Namun, ketersediaan makanan bergizi saja tidak cukup untuk menjamin tercapainya perubahan yang berkelanjutan. Diperlukan pendekatan yang mampu membentuk kebiasaan baik secara konsisten, terutama dalam hal pemilihan, konsumsi, dan apresiasi terhadap makanan sehat. Di sinilah peran edukasi gizi menjadi sangat penting, tidak hanya disampaikan secara teoritis, tetapi juga melalui pembiasaan yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Kegiatan pembiasaan memiliki nilai strategis karena dilakukan secara rutin, sederhana, dan dekat dengan konteks nyata peserta didik. Melalui aktivitas yang berulang dan bermakna, sekolah dapat menanamkan nilai-nilai gizi secara perlahan namun konsisten. Pembiasaan tidak memerlukan waktu atau sumber daya tambahan yang besar, tetapi lebih menekankan pada komitmen, keteladanan, dan suasana belajar yang mendukung. Oleh karena itu, pembiasaan menjadi salah satu sarana efektif dalam memperkuat dampak edukasi gizi dalam program MBG.

Kegiatan pembiasaan di sekolah merupakan wahana pembentukan karakter dan perilaku yang paling efektif karena dilakukan dalam konteks kehidupan nyata peserta didik dan berlangsung secara terus-menerus. Dalam konteks edukasi gizi, pembiasaan memungkinkan siswa untuk tidak hanya mengetahui informasi tentang makanan sehat, tetapi juga mengalami dan mempraktikkan perilaku gizi yang baik secara langsung. Misalnya, membiasakan mencuci tangan sebelum makan, duduk bersama saat makan, menghabiskan makanan, memilih makanan yang beragam, atau mengenal jenis sayur dan buah dalam menu harian. Aktivitas ini bukan hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan yang berkaitan dengan gaya hidup sehat. Karena dilaksanakan dalam rutinitas sekolah yang terstruktur, pembiasaan menjadi jembatan antara edukasi dan praktik, menjadikan pesan-pesan gizi lebih bermakna, kontekstual, dan lebih mudah diterima oleh peserta didik.

Agar edukasi gizi melalui kegiatan pembiasaan berjalan efektif dan berkelanjutan, diperlukan prinsip-prinsip integrasi yang mendasari pelaksanaannya di lingkungan sekolah. Pertama, pembiasaan harus dilakukan secara rutin dan konsisten, sehingga perilaku yang dibangun menjadi bagian dari keseharian peserta didik. Kedua, pembiasaan perlu bersifat kontekstual, artinya disesuaikan dengan budaya sekolah, kondisi lingkungan, dan kebutuhan gizi anak. Ketiga, proses integrasi harus melibatkan berbagai aktor sekolah, tidak hanya guru kelas, tetapi juga wali kelas, petugas UKS, orang tua, hingga petugas kantin sekolah

sebagai teladan dalam penerapan perilaku makan sehat. Keempat, kegiatan pembiasaan sebaiknya dilaksanakan secara lintas waktu yaitu sebelum, saat, dan sesudah makan, serta disisipkan dalam berbagai situasi, baik di dalam kelas, di luar ruangan, maupun dalam kegiatan harian lainnya. Dengan prinsip-prinsip ini, edukasi gizi tidak menjadi kegiatan yang berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian utuh dari budaya dan ekosistem sekolah yang mendukung tumbuh kembang anak secara holistik.

Pembiasaan berbasis edukasi gizi di sekolah memiliki tujuan utama untuk menanamkan perilaku hidup sehat sejak dini melalui pendekatan yang menyenangkan dan tidak menggurui. Melalui kebiasaan sederhana namun bermakna, peserta didik diarahkan untuk memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan pangan, serta mengembangkan sikap positif terhadap makanan yang beragam. Selain itu, pembiasaan juga bertujuan untuk membentuk kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi terhadap pilihan makanan dan perilaku makan sehari-hari. Dalam jangka panjang, tujuan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi dan kualitas kesehatan peserta didik, yang pada akhirnya mendukung capaian akademik dan perkembangan karakter mereka. Tak kalah penting, pembiasaan juga berperan sebagai media penguatan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan gizi seimbang.

Untuk mendukung tujuan edukasi gizi dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG), bagian berikut akan menguraikan berbagai bentuk kegiatan pembiasaan yang dapat diimplementasikan oleh satuan pendidikan dasar secara kontekstual. Setiap kegiatan dirancang agar selaras dengan rutinitas sekolah, mudah dilaksanakan, dan relevan dengan dunia anak-anak. Kegiatan-kegiatan ini mencakup aspek sebelum makan, saat makan, hingga setelah makan, serta menyentuh berbagai dimensi pembelajaran, mulai dari kognitif, afektif, hingga psikomotor. Selain itu, akan disampaikan pula prinsip pelaksanaan, peran guru dan siswa, serta contoh aktivitas yang aplikatif. Dengan penyusunan yang sistematis ini, diharapkan sekolah dapat dengan mudah mengadopsi dan menyesuaikan kegiatan pembiasaan sesuai dengan karakteristik masing-masing, sehingga edukasi gizi dapat berjalan secara menyeluruh dan berkelanjutan sebagai bagian dari budaya sekolah.

7.1 Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan langkah dasar namun sangat krusial dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan makanan, terutama gangguan pencernaan. Pembiasaan ini bukan hanya bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap upaya menjaga status gizi siswa. Anak-anak yang sering mengalami diare atau infeksi karena sanitasi yang buruk, berisiko mengalami kekurangan gizi dan penurunan daya tahan tubuh.

Tujuan Pembiasaan:

1. Menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.
2. Mencegah penyebaran penyakit infeksi yang dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan siswa.
3. Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya sanitasi diri untuk menjaga daya tahan tubuh.

Di sekolah, pembiasaan CTPS dapat dilakukan secara rutin dan terintegrasi dengan kegiatan belajar-mengajar serta aktivitas harian. Berikut beberapa bentuk implementasi yang dapat dikembangkan:

a. Rutinitas Sebelum Makan dan Sesudah Aktivitas Fisik:
   Guru dan wali kelas dapat membiasakan siswa untuk mencuci tangan pakai sabun sebelum makan (terutama saat makan pagi di sekolah) dan setelah bermain atau mengikuti aktivitas fisik di luar kelas. Guru memberikan pengingat, serta menyediakan waktu dan fasilitas yang mendukung praktik ini.
b. Pojok Cuci Tangan yang Edukatif:
   Sekolah dapat menyediakan area cuci tangan yang dilengkapi dengan poster edukatif bergambar tahapan CTPS dan informasi tentang kaitan antara tangan kotor, penyakit pencernaan, dan gizi buruk. Ilustrasi ini bisa disesuaikan dengan jenjang usia siswa agar lebih menarik dan mudah dipahami.
c. Praktik Langsung di Kegiatan Tertentu:
   Misalnya, sebelum melakukan kegiatan memasak dalam kelas masak mini, atau sebelum praktik makan sehat seperti simulasi “Isi Piringku”, siswa diarahkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa makanan sehat juga harus disiapkan dan dikonsumsi dengan cara yang bersih dan aman.
d. Gerakan Harian atau Mingguan “Ayo CTPS!”
   Sekolah bisa mengembangkan gerakan harian atau mingguan, dimana siswa secara kolektif diajak mengingat dan mempraktikkan CTPS, misalnya setiap hari Senin atau Jumat dengan pengawasan guru atau kader kebersihan kelas.
e. Kolaborasi dengan UKS dan Ekstrakurikuler Kesehatan:

Edukasi tambahan dapat dilakukan melalui kegiatan UKS atau ekstrakurikuler kesehatan yang mengajarkan lebih lanjut tentang pentingnya kebersihan, cara penyebaran kuman, dan hubungannya dengan gizi. siswa dapat membuat kampanye mini seperti poster atau video singkat tentang CTPS dan membagikannya di kelas atau mading sekolah.

Dengan menjadikan CTPS sebagai kebiasaan yang tertanam dalam keseharian siswa, sekolah turut membentuk perilaku sadar gizi dan kesehatan sejak dini. Pembiasaan ini adalah pondasi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung tumbuh kembang optimal siswa.

7.2 Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah

Aktivitas fisik memegang peranan penting dalam menjaga keseimbangan energi dan mendukung tumbuh kembang anak. Dalam konteks edukasi gizi, aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap pola makan sehat, tetapi juga menjadi salah satu indikator gaya hidup aktif yang mendukung status gizi yang baik dan mencegah risiko gizi lebih (obesitas) atau kurang gizi.

Tujuan Pembiasaan:

1. Mendorong siswa membangun kebiasaan hidup aktif secara konsisten.
2. Menunjang keseimbangan energi serta mendukung tumbuh kembang optimal.
3. Mencegah risiko masalah gizi, baik obesitas maupun gizi kurang, melalui gaya hidup aktif.

Untuk itu, sekolah dapat mengintegrasikan pembiasaan aktivitas fisik di luar jam pelajaran utama secara menyenangkan dan konsisten, melalui beberapa cara berikut:

a. Senam atau Gerakan Pagi Rutin
   Sekolah dapat menetapkan jadwal senam pagi bersama, misalnya seminggu sekali sebelum pelajaran dimulai (hari Jumat atau Senin). Gerakan dapat dibuat menyenangkan, menggunakan lagu-lagu anak atau tema gizi seperti “Isi Piringku”, sehingga juga menjadi sarana edukatif.
b. Waktu Istirahat yang Aktif dan Terpantau
   Guru piket, wali kelas, atau petugas sekolah dapat mendorong siswa untuk memanfaatkan waktu istirahat dengan kegiatan fisik seperti bermain lompat tali, bentengan, atau berjalan-jalan keliling halaman, bukan hanya duduk atau jajan di kantin. Area permainan sekolah bisa ditata untuk mendukung aktivitas ini.
c. Program “Aktif 10 Menit” di Kelas
   Setiap harinya, guru dapat menyisipkan 5–10 menit waktu singkat untuk peregangan atau senam ringan di sela pelajaran atau saat pergantian jam pelajaran, terutama setelah duduk lama. Kegiatan ini membantu konsentrasi

sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya gerak aktif dalam keseharian.

d. Lomba Aktivitas Fisik Tematik
   Sekolah dapat menyelenggarakan lomba "Langkah Sehat", "Gerak Ceria", atau "Aktivitas Fisik dan Gizi Seimbang", di mana siswa mencatat aktivitas fisik harian mereka dan mengaitkannya dengan energi makanan yang dikonsumsi. Hal ini bisa dijadikan proyek sederhana untuk siswa SD dan SMP.
e. Kolaborasi dengan Ekskul Olahraga atau Pramuka
   Kegiatan di luar pelajaran, seperti Pramuka, Paskibra, atau ekskul olahraga dapat dilengkapi dengan sesi edukasi gizi, seperti pentingnya minum air putih sebelum dan sesudah olahraga, memilih makanan penambah energi, atau bahaya makanan tinggi gula setelah latihan.
f. Mendukung Transportasi Aktif ke Sekolah
   Siswa didorong untuk berjalan kaki atau bersepeda menuju sekolah. Bagi yang diantar kendaraan umum atau pribadi, dapat diminta turun sedikit lebih jauh agar tetap memiliki kesempatan berjalan kaki. Sekolah juga perlu memastikan lingkungan yang aman dan kondusif, misalnya dengan pengaturan lalu lintas di sekitar sekolah, terutama bila sekolah berada di area yang ramai kendaraan.

Dengan membangun pembiasaan aktivitas fisik yang konsisten dan menyenangkan, sekolah tidak hanya membantu menjaga kebugaran jasmani siswa, tetapi juga menguatkan pemahaman bahwa tubuh sehat dan gizi baik tidak bisa dipisahkan. Gaya hidup aktif harus dibangun sejak dini agar menjadi bagian dari identitas siswa di kemudian hari.

7.3 Penimbangan Berat Badan dan Tinggi Badan Secara Teratur

Penimbangan berat badan (BB) secara teratur merupakan salah satu strategi penting dalam memantau status gizi siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dan guru dapat melihat perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu dan menjadi lebih sadar terhadap pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat.

Tujuan Pembiasaan:

1. Meningkatkan kesadaran siswa terhadap status gizi dan kesehatannya.
2. Memberikan dasar informasi bagi siswa dan guru untuk merencanakan langkah-langkah perbaikan gizi (bila diperlukan).
3. Membangun kebiasaan pemantauan mandiri dan bertanggung jawab terhadap kesehatan tubuh sendiri.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan:

1. Penimbangan Rutin setiap Bulan atau Tiga Bulan

Sekolah dapat menjadwalkan sesi penimbangan BB dan tinggi badan secara berkala (misalnya setiap bulan atau tiga bulan sekali). Kegiatan ini dapat dilakukan oleh guru UKS, guru PJOK, atau bekerja sama dengan puskesmas.

2. Pencatatan dalam Buku Kesehatan atau Kartu Pemantauan Gizi siswa
   Hasil pengukuran ditulis oleh siswa (atau guru untuk siswa kelas bawah) pada buku catatan khusus. Bisa juga dibuat grafik sederhana untuk melihat tren pertumbuhan mereka.
3. Kegiatan Interaktif: "Yuk, Kenali BB-ku"
   Setelah penimbangan, siswa dapat diajak berdiskusi tentang arti angka BB dan TB yang mereka miliki—misalnya apakah sudah sesuai dengan usianya, apa arti kurva pertumbuhan, dan bagaimana makanan dan aktivitas bisa memengaruhi perubahan BB.
4. Edukasi Singkat Pasca-Penimbangan
   Guru menyampaikan edukasi ringan setelah sesi pengukuran, seperti: *"Apa yang harus dilakukan jika berat badan terlalu rendah atau berlebih?"*, *"Apa kaitan antara BB ideal dan daya tahan tubuh?"*
   Edukasi ini dapat disesuaikan dengan topik gizi tertentu, seperti makanan sumber energi, pentingnya sarapan, dan porsi makan yang sesuai.
5. Kegiatan Proyek Mini: "Grafik Perjalananku"
   Siswa kelas tinggi dapat diminta membuat grafik pertumbuhan BB dan TB mereka selama satu semester, sebagai bagian dari proyek pembelajaran numerasi dan gizi.

Catatan Penting

a. Kegiatan ini harus dilakukan dengan empati dan sensitivitas tinggi. Penimbangan tidak boleh menjadi ajang perbandingan, ejekan, atau mempermalukan siswa.
b. Guru perlu menanamkan bahwa semua anak tumbuh dengan keunikan masing-masing, dan data pengukuran adalah alat bantu untuk mengenali kebutuhan tubuh, bukan untuk menghakimi.

Dengan pembiasaan ini, siswa terbiasa memperhatikan kondisi tubuhnya secara objektif dan belajar bagaimana menghubungkannya dengan pola makan dan aktivitas. Ini adalah langkah awal membangun kesadaran diri dan tanggung jawab terhadap kesehatan sejak dini.

7.4 Menghabiskan Makanan

Dalam konteks program Makan Bergizi Gratis (MBG), pembiasaan menghabiskan makanan yang diambil atau diberikan merupakan prinsip penting dalam pendidikan gizi dan pendidikan karakter. Selain mendorong penghargaan terhadap makanan, kebiasaan ini juga merupakan bagian dari upaya pengurangan *food waste* (sampah makanan) di sekolah.

Tujuan Pembiasaan:

1. Menanamkan nilai tanggung jawab dan penghargaan terhadap makanan.
2. Mengurangi pemborosan makanan yang berdampak pada lingkungan dan biaya.
3. Mendorong siswa untuk makan sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan.
4. Membangun budaya makan yang sehat, disiplin, dan penuh kesadaran.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan:

1. Sosialisasi Nilai "Ambil Secukupnya, Habiskan yang Diambil" Disampaikan secara berulang oleh guru, fasilitator, atau pendamping MBG, terutama saat siswa akan makan. Pesan ini juga bisa ditulis dalam bentuk poster dan ditempel di ruang makan atau kantin sekolah.
2. Pengawasan dan Pendampingan Saat Waktu Makan MBG Guru dan fasilitator dapat mendampingi siswa saat makan, sambil memantau apakah makanan dihabiskan. Jika ada siswa yang menyisakan makanan, guru bisa berdiskusi secara positif tentang alasan dan solusi (misalnya mengurangi porsi, memilih lauk yang disukai, dll).
3. Kampanye Mini: "Makan Tanpa Sisa, Tubuhku Gembira!" siswa dapat dilibatkan dalam kampanye mini yang menumbuhkan semangat untuk tidak menyisakan makanan. Kampanye bisa berupa poster buatan siswa, lagu pendek, atau yel-yel harian sebelum makan.
4. Refleksi Harian/Mingguan: "Kenapa Masih Ada Sisa?" Ajak siswa berdiskusi dalam sesi ringan setelah makan tentang alasan mereka menyisakan makanan. Refleksi ini dapat mengasah kesadaran diri dan memberi ruang bagi siswa menyampaikan preferensi.

Tips Implementasi

a. Jadikan kegiatan ini menyenangkan dan tidak mengintimidasi.
b. Libatkan perwakilan siswa sebagai "Duta Makan Tanpa Sisa."

Dengan pembiasaan ini, MBG tidak hanya menjadi program makan gratis, tetapi juga media pembelajaran karakter dan gizi yang kuat, serta melatih kesadaran terhadap sumber daya pangan yang terbatas.

7.5 Makan Beragam

Salah satu tantangan dalam implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah adalah rendahnya keberagaman konsumsi siswa. Sering kali siswa memilih-milih makanan, menolak jenis tertentu (terutama sayur dan lauk), atau hanya memakan bagian makanan yang mereka sukai. Oleh karena itu, pembiasaan untuk mencoba dan mengonsumsi makanan yang beragam menjadi penting untuk mendukung prinsip Gizi Seimbang dan menghindari defisiensi zat gizi tertentu.

Tujuan Pembiasaan:

1. Mendorong siswa untuk mencoba semua jenis makanan yang disajikan.

2. Menumbuhkan kebiasaan makan bervariasi sebagai dasar pemenuhan kebutuhan gizi harian.
3. Mengurangi kebiasaan pilih-pilih makanan yang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi tertentu.
4. Meningkatkan keberterimaan menu MBG.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan

1. Kampanye “Piring Berwarna, Badan Ceria”
   Mengangkat pentingnya warna-warni makanan (sayur, buah, lauk, karbohidrat) sebagai simbol keberagaman gizi. Siswa diajak mengidentifikasi warna pada isi piring mereka dan mengaitkannya dengan manfaat bagi tubuh.
2. “Ayo Coba Satu Sendok!”
   Pembiasaan sederhana agar siswa mencoba setidaknya satu sendok dari setiap jenis makanan yang disajikan, meskipun tidak suka. Pendekatan ini bersifat ringan, tidak memaksa, dan memberi ruang bagi adaptasi bertahap.
3. Pengenalan Jenis Makanan Secara Visual dan Naratif
   Guru atau fasilitator dapat mengenalkan makanan baru melalui cerita, gambar, atau kisah menarik. Misalnya, cerita asal usul tempe, atau manfaat bayam dalam cerita “Popeye”.
4. Stiker “Pemberani Coba Makanan Baru”
   Siswa yang mencoba makanan baru (misalnya pertama kali makan ikan, atau sayuran tertentu) diberi apresiasi berupa stiker atau kartu pujian ringan. Bisa juga dibuat buku “Paspor Makanan” tempat mereka menempel jenis makanan yang pernah dicoba.
5. Pencatatan Menu dan Makanan Baru
   Fasilitator mengajak siswa mencatat jenis makanan yang mereka konsumsi hari itu dan menandai mana yang baru pertama kali mereka coba. Hal ini menumbuhkan rasa ingin tahu dan keterlibatan siswa.

Tips Implementasi

1. Ajak siswa berdiskusi atau berbagi cerita setelah makan: “Makanan apa yang kamu coba hari ini?”
2. Libatkan orang tua untuk memperkuat pesan di rumah, agar anak terus terbiasa makan beragam.
3. Variasikan tampilan makanan, sajikan dalam bentuk menarik atau potongan kecil untuk mendorong minat.

Dengan pembiasaan ini, siswa tidak hanya makan agar kenyang, tetapi juga belajar bahwa setiap jenis makanan memiliki peran penting untuk tumbuh sehat dan kuat. Mereka dilatih untuk tidak takut mencoba, dan menyadari bahwa gizi seimbang dimulai dari keberagaman di piring mereka.

7.6 Kebiasaan Jajan Sehat di Kantin Sekolah

Jajanan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan siswa, terutama di jenjang SD dan SMP. Sayangnya, banyak jajanan yang dijual di sekitar sekolah tidak memenuhi standar gizi dan keamanan pangan, pangan tinggi gula, garam, lemak (GGL), rendah zat gizi, atau mengandung pewarna dan pemanis buatan berlebih. Karena itu, penting bagi sekolah untuk membentuk pembiasaan jajan sehat sebagai bagian dari edukasi gizi yang berkelanjutan.

Tujuan Pembiasaan

1. Meningkatkan kesadaran siswa dalam memilih makanan dan minuman yang aman dan bergizi saat jajan.
2. Menumbuhkan tanggung jawab sebagai konsumen muda yang cerdas.
3. Mendorong kantin sekolah menyediakan opsi jajanan yang sehat dan aman.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan

1. Sosialisasi Ciri-Ciri Jajanan Sehat
   Guru dan petugas sekolah memberikan edukasi berkala tentang apa itu jajanan sehat: bersih, tidak mengandung bahan berbahaya, bergizi, dan tidak berlebihan dalam GGL. Bisa disampaikan melalui poster, tayangan, atau permainan tebak-tebakan "Sehat atau Tidak?"
2. Sudut "Pilihan Sehat Hari Ini" di Kantin
   Sekolah bekerja sama dengan pengelola kantin untuk menyiapkan *menu sehat unggulan harian* dan menandainya secara visual, misalnya dengan label bintang hijau atau papan menu sehat. Siswa dilatih mengenali dan memilih opsi tersebut.
3. Kegiatan "Ayo Pilih Cerdas"
   Guru membuat simulasi sederhana di kelas tentang berbagai jajanan. Siswa diajak mengurutkan jajanan dari yang paling sehat hingga yang paling harus dibatasi, sambil belajar membaca label dan kandungan GGL.
4. Kampanye Mini oleh Siswa: "Beli yang Sehat, Bikin Sehat"
   Siswa dilibatkan dalam kampanye literasi gizi ringan, seperti membuat konten poster, video pendek, atau yel-yel tentang pentingnya jajan sehat dan berbagi kepada teman-teman lain.
5. Pemantauan dan Refleksi Mingguan
   Guru dapat mengajak siswa menulis jurnal atau berbagi cerita pendek setiap minggu: "Apa yang aku jajan hari ini?", "Mana yang lebih sehat?", "Apa yang bisa aku ubah minggu depan?". Hal ini mendorong refleksi dan perubahan bertahap.

Tips Implementasi

1. Libatkan pengelola kantin dan orang tua dalam penyusunan panduan jajanan sehat sekolah.
2. Buat aturan sekolah yang mendukung, seperti *"hanya jajanan tertentu yang boleh dijual"*.

3. Apresiasi siswa yang konsisten memilih jajanan sehat melalui penghargaan ringan.

Dengan pembiasaan ini, siswa tidak hanya diajarkan apa itu makanan sehat, tetapi juga dilatih memilihnya secara sadar dalam kehidupan sehari-hari. Mereka belajar menjadi konsumen cerdas sejak dini, tidak hanya memikirkan rasa dan harga, tetapi juga dampak jangka panjang untuk tubuh mereka.

7.7 Pemilahan Sampah Organik dan Anorganik

Kegiatan edukasi gizi tak hanya berbicara tentang *apa yang kita makan*, tetapi juga bagaimana perilaku konsumsi kita berdampak pada lingkungan. Sampah makanan dan kemasan dari kantin, bekal, atau program MBG (Makan Bergizi Gratis) dapat menjadi sumber pencemaran jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, membiasakan memilah sampah organik dan anorganik merupakan bagian penting dari pendidikan gizi yang berkelanjutan dan berwawasan lingkungan.

Tujuan Pembiasaan:

1. Membentuk kebiasaan siswa untuk bertanggung jawab terhadap sampah yang dihasilkan, terutama dari makanan dan kemasan.
2. Mengenalkan jenis-jenis sampah dan cara pemilahannya secara praktis.
3. Mengurangi dampak negatif dari limbah makanan dan plastik terhadap lingkungan sekolah dan sekitar.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan:

1. Sosialisasi “Kenali dan Pilah Sampahmu”
   Guru mengenalkan perbedaan sampah organik (sisa makanan, sayur, buah, daun) dan anorganik (kemasan plastik, bungkus makanan, sedotan, botol). Disertai dengan contoh nyata dari sampah sehari-hari yang biasa ditemukan di sekolah.
2. Penyediaan Tempat Sampah Terpilah
   Sekolah menyediakan tempat sampah dua jenis atau lebih yang diberi label warna dan gambar yang mudah dipahami siswa. Misalnya: hijau untuk organik, kuning/biru untuk anorganik, merah untuk B3 jika relevan.
3. Simulasi Pemilahan Sampah
   Siswa diajak praktik memilah sampah setelah waktu makan atau jajan, dipandu guru atau kader lingkungan sekolah. Kegiatan ini bisa disertai dengan penugasan ringan seperti “Tantangan 5 Hari Pilah Sampah”.
4. Pembuatan Kompos Mini dari Sampah Organik
   Jika memungkinkan, sekolah dapat mengajak siswa kelas tinggi membuat lubang biopori, keranjang komposter, atau kompos sederhana dari sisa makanan dan dedaunan. Kegiatan ini bisa dikaitkan dengan kebun sekolah.
5. Membuat Bank Sampah Anorganik di Sekolah
   Sekolah dapat menginisiasi bank sampah anorganik dengan melibatkan siswa untuk memilah botol plastik, kertas bekas, kaleng, dan bahan

anorganik lainnya. Sampah yang terkumpul dapat ditukarkan dengan nilai tabungan atau dijual ke pengepul. Kegiatan ini tidak hanya melatih siswa dalam pengelolaan sampah, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan hemat, peduli lingkungan, dan kerja sama antarwarga sekolah.

6. Kampanye Mini: "Sampahmu Tanggung Jawabmu"
   Siswa membuat poster atau konten edukatif tentang pentingnya memilah dan mengurangi sampah, terutama dari jajanan dan MBG. Bisa disampaikan dalam bentuk presentasi atau dipajang di area makan/kantin.

Tips Implementasi:

1. Gunakan media visual dan praktik langsung agar siswa lebih mudah memahami dan mengingat.
2. Libatkan petugas kebersihan, kader sekolah sehat, dan guru PJOK/PPKn dalam pembiasaan ini.
3. Adakan evaluasi ringan seperti "Timbangan Sampah Mingguan" atau penghargaan kelas paling bersih dan tertib.

Dengan pembiasaan ini, siswa diajarkan bahwa mengelola sisa dari apa yang dimakan adalah bagian dari kebiasaan hidup sehat dan berkelanjutan. Mereka tidak hanya tahu cara makan sehat, tapi juga menjaga bumi tetap sehat.

7.8 Zero Waste – Mengurangi Sampah dari Aktivitas Makan

Dalam kegiatan makan, baik saat bekal, jajan, maupun konsumsi MBG (Makan Bergizi Gratis), seringkali siswa menghasilkan banyak sampah. Mulai dari plastik sekali pakai, kemasan makanan, hingga sisa makanan. Pembiasaan hidup Zero Waste (minim sampah) bertujuan menumbuhkan kesadaran bahwa setiap pilihan kita dalam makan memengaruhi lingkungan, dan kita dapat melakukan aksi kecil untuk mengurangi sampah sejak dini.

Tujuan Pembiasaan:

1. Menumbuhkan tanggung jawab siswa untuk mengurangi sampah, terutama dari kegiatan makan dan jajan.
2. Mendorong kebiasaan membawa wadah sendiri, menggunakan kembali, dan menghindari pemborosan makanan.
3. Mengintegrasikan nilai-nilai keberlanjutan ke dalam praktik gizi harian.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan:

1. Ajak Siswa Membawa Alat Makan Sendiri
   Misalnya: tempat makan, botol minum, sendok-garpu, atau serbet kain. Ini dapat dilakukan saat konsumsi MBG, membawa bekal, atau kegiatan jajan sehat.
2. Hari Tanpa Sampah Sekali Pakai
   Sekolah menetapkan satu hari dalam seminggu di mana semua siswa diminta untuk tidak membawa atau menggunakan plastik, kemasan sekali pakai, atau

sedotan. Bisa diberi nama menarik seperti "Hari Minim Sampah" atau "*Zero Waste Day*".

3. Tantangan "Bekal Nol Sampah"
   Siswa diminta membawa bekal yang tidak menghasilkan sampah: tanpa plastik pembungkus, tanpa makanan dalam kemasan, dan tanpa sisa. Foto atau cerita pengalaman mereka bisa dipajang atau dibagikan.
4. Pojok *Reuse* (Guna Ulang)
   Sekolah bisa menyiapkan area untuk siswa menyimpan dan bertukar wadah bersih, tas belanja kain, atau botol bekas layak pakai. Siswa dilatih untuk tidak langsung membuang barang yang masih bisa digunakan kembali.
5. Pengumpulan Sisa Makanan dan Pemanfaatannya
   Sisa makanan dari kegiatan makan bersama atau MBG dikumpulkan secara terpisah untuk dijadikan kompos atau disumbangkan (jika aman dan layak). Siswa diajak mengamati dan mengevaluasi jumlah sisa yang mereka hasilkan tiap minggu.

Aspek Gizi dan Karakter yang Dikuatkan

1. Edukasi gizi: makanan tidak hanya untuk dikonsumsi tapi juga dihargai, tidak disia-siakan.
2. Pendidikan lingkungan: mengurangi beban sampah dan menjaga bumi tetap lestari.
3. Pembentukan karakter: kesadaran, tanggung jawab, dan kepedulian.

Tips Implementasi

1. Mulai dari langkah sederhana dan bisa dilakukan semua siswa.
2. Jadikan zero waste bagian dari budaya sekolah, tidak hanya satu kegiatan.
3. Libatkan guru, wali kelas, petugas kebersihan, bahkan kantin dalam gerakan ini.

Dengan pembiasaan ini, siswa tidak hanya belajar makan sehat, tapi juga menjadi bagian dari solusi lingkungan. Mereka dilatih untuk berpikir sebelum membuang dan memilih cara konsumsi yang lebih bijak dan bertanggung jawab.

BAB VIII

PENUTUP



BAB VIII PENUTUP

Pendidikan gizi di satuan pendidikan merupakan salah satu elemen penting dalam menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing. Kesehatan dan status gizi siswa berperan besar dalam keberhasilan proses pembelajaran, karena gizi yang baik merupakan fondasi bagi perkembangan otak, konsentrasi, daya tahan tubuh, dan perilaku belajar. Oleh karena itu, edukasi gizi bukanlah sekadar tambahan dalam proses pendidikan, melainkan bagian integral yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional sebagaimana tercantum dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003.

Melalui pendidikan gizi yang terstruktur dan terencana, siswa dapat memahami pentingnya pola makan yang seimbang, kebiasaan hidup sehat, dan pemilihan makanan yang aman serta bernilai gizi tinggi. Dalam jangka panjang, hal ini diharapkan mampu mencegah berbagai permasalahan gizi yang masih marak terjadi di Indonesia, seperti stunting, anemia, obesitas, serta kekurangan dan kelebihan berat badan pada anak usia sekolah. Edukasi gizi juga memiliki kontribusi besar dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, membangun ketahanan pangan keluarga, dan mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

Namun demikian, pelaksanaan edukasi gizi di sekolah memerlukan pendekatan yang fleksibel dan kontekstual. Sekolah sebagai satuan pendidikan memiliki karakteristik yang beragam, baik dari sisi sumber daya manusia, fasilitas, maupun kondisi lingkungan sosial dan budaya. Oleh karena itu, integrasi pendidikan gizi tidak dapat dilakukan dengan pendekatan tunggal. Pendekatan yang holistik dan multimodal menjadi sangat penting untuk menjangkau seluruh siswa secara efektif.

Sebagaimana telah dibahas dalam bab sebelumnya, edukasi gizi dapat diimplementasikan melalui berbagai jalur di sekolah, yaitu:

1. **Edukasi pada saat makan bersama**, yaitu memanfaatkan momen sesaat sebelum makan bersama sebagai sarana edukasi gizi dengan aktivitas interaktif
2. **Intrakurikuler**, dengan mengintegrasikan materi gizi ke dalam mata pelajaran seperti IPA, PJOK, Prakarya, atau PPKn.
3. **Kokurikuler**, melalui proyek berbasis kelas, praktik langsung, diskusi, maupun pengamatan kebiasaan makan.
4. **Ekstrakurikuler**, seperti Pramuka, TIK, teater, paduan suara, hingga olahraga, yang dapat dimanfaatkan sebagai media kreatif untuk menyampaikan pesan-pesan gizi.

5. **Pembiasaan harian**, seperti program sarapan bersama, konsumsi buah mingguan, penyediaan kantin sehat, serta jam makan bersama yang tertib dan bergizi.

Keberhasilan integrasi edukasi gizi sangat bergantung pada dukungan dan keterlibatan berbagai pihak, mulai dari kepala sekolah, guru, pembina UKS, komite sekolah, orang tua, hingga pemangku kepentingan lainnya seperti puskesmas dan dinas pendidikan. Selain itu, penting pula untuk memperkuat kapasitas guru dan tenaga pendidik melalui pelatihan dan penyediaan modul atau panduan edukasi gizi yang kontekstual dan mudah diterapkan.

Program nasional seperti Makan Bergizi Gratis (MBG) juga dapat menjadi motor penggerak utama dalam pelaksanaan edukasi gizi di sekolah. Tidak hanya memberikan asupan gizi harian kepada siswa, MBG juga membuka ruang edukatif yang luas untuk menanamkan kebiasaan makan sehat dan pemahaman gizi secara langsung. Peluang besar ini perlu dimanfaatkan oleh satuan pendidikan untuk mengembangkan pendekatan-pendekatan kreatif dan partisipatif, yang melibatkan siswa sebagai agen perubahan dalam promosi gizi dan kesehatan.

Di tengah tantangan perubahan zaman dan pola konsumsi anak-anak yang semakin kompleks, sekolah diharapkan menjadi pusat pembelajaran sekaligus penguatan karakter dan perilaku sehat. Edukasi gizi adalah kunci untuk menyiapkan siswa menghadapi masa depan dengan tubuh yang sehat, pola pikir yang tajam, serta kesadaran hidup sehat yang kuat.

Sebagai penutup, perlu ditegaskan bahwa pendidikan gizi bukanlah program sesaat, melainkan investasi jangka panjang dalam pembangunan sumber daya manusia. Dengan komitmen bersama, kolaborasi lintas sektor, serta pendekatan yang sesuai dengan konteks sekolah, edukasi gizi dapat menjadi gerakan besar yang tidak hanya menyehatkan siswa, tetapi juga memperkuat ketahanan keluarga, masyarakat, dan bangsa. Sekolah yang memprioritaskan pendidikan gizi adalah sekolah yang peduli akan masa depan anak-anaknya, sebuah langkah nyata menuju Indonesia Emas 2045.

REFERENSI

[Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi. Seimbang. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. (2025). Panduan untuk fasilitator: Aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI dan UNICEF.

[Kemendikdasmen] Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). Modul Implementasi MBG di Satuan Pendidikan. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

Lembar Perencanaan Kelompok – Kelas Masak Mini

Nama Kelompok: _____

Nama-nama Anggota:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Menu Sarapan Sehat yang Akan Dibuat: _____

Bahan-bahan yang Digunakan:

- _____
- _____
- _____

Alat yang Dibutuhkan:

- _____
- _____

Pembagian Tugas Tiap Anggota:

1. _____ (Tugas: _____)
2. _____ (Tugas: _____)
3. _____ (Tugas: _____)
4. _____ (Tugas: _____)
5. _____ (Tugas: _____)

Catatan Khusus (misalnya kebersihan, hiasan, alergi makanan):

LAMPIRAN 2

Rubrik Observasi – Kelas Masak Mini

Nama Kelompok: _____

Nama Pengamat: _____

Tanggal Observasi: _____

Aspek yang Diamati

Aspek	Kriteria Baik Sekali (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Kerja sama kelompok	Setiap anggota terlibat aktif dan bekerja sama dengan baik	Sebagian besar anggota terlibat	Hanya sedikit yang aktif atau ada konflik
Kebersihan saat bekerja	Tangan bersih, meja rapi, tidak ada sampah tercecer	Ada yang kurang bersih, tapi tidak mengganggu	Banyak alat kotor atau sampah tidak dibuang
Kerapian dan kreativitas sajian	Sajian menarik, tertata rapi dan kreatif	Cukup rapi namun kurang variasi	Tidak tertata, asal-asalan
Pemahaman isi piring sehat	Menu lengkap, sesuai prinsip isi piringku	Hampir lengkap, ada satu komponen kurang	Menu tidak seimbang atau tidak sesuai
Tanggung jawab dan penyelesaian tugas	Tugas selesai tepat waktu dan kelompok membersihkan area kerja	Tugas selesai tapi area belum bersih	Tugas belum selesai atau area kerja kotor

LAMPIRAN 3

Lembar Pemantauan Tanaman

Nama Kelompok: _____

Jenis Tanaman: _____

Tanggal Menanam: _____

Petunjuk:
Catat perkembangan tanaman setiap kali merawat. Perhatikan tinggi tanaman, jumlah daun, warna daun, dan kondisi lainnya.

Tanggal	Tinggi (cm)	Jumlah Daun	Warna / Kondisi Daun	Catatan Tambahan

LAMPIRAN 4

Lembar Perencanaan Proyek Kelompok

Nama Kelompok: _____

Anggota Kelompok:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Nama Produk Jajanan Sehat: _____

Alat dan Bahan yang Dibutuhkan:

Alat/Bahan	Jumlah/Ukuran

Estimasi Biaya dan Harga Jual:

Estimasi Total Modal Rp _____

Harga Jual per Porsi Rp _____

Target Jumlah Terjual _____ Porsi

Perkiraan Total Pemasukan Rp _____

Pembagian Tugas dalam Kelompok:

Tugas	Nama Anggota
Membeli bahan	
Membuat produk	
Mendekor stan/label	
Menjual produk	

LAMPIRAN 5

Rubrik Observasi – Toko Jajanan Sehat Sekolahku

Nama Kelompok: _____

Nama Pengamat: _____

Tanggal Observasi: _____

Aspek yang Diamati

Aspek Penilaian	Kriteria Penilaian	Skor (1–4)
1. Kebersihan dan Kerapihan Stan	Meja tertata rapi, tidak ada sampah berserakan, alat makan bersih, anggota berpakaian bersih	
2. Tampilan Produk dan Stan	Menarik, kreatif, ada poster/menu/label produk yang jelas dan informatif	
3. Kerja Sama Tim	Semua anggota aktif, saling membantu, masing-masing menjalankan peran/tugas yang disepakati	
4. Sikap Saat Melayani Pembeli	Ramah, sopan, antusias menjelaskan produk, menjaga antrian dengan baik	
5. Pemahaman Produk dan Gizi	Mampu menjelaskan isi/manfaat gizi produk dengan bahasa sederhana dan percaya diri	
6. Ketepatan Harga dan Transaksi	Harga sesuai rencana, tidak bingung saat transaksi, mampu memberi uang kembali (jika pakai uang)	

Skor:

- **1 = Kurang** (belum terlihat atau dilakukan dengan banyak bantuan)
- **2 = Cukup** (terlihat, tapi masih perlu bimbingan)
- **3 = Baik** (dilakukan cukup mandiri dan konsisten)
- **4 = Sangat Baik** (mandiri, konsisten, dan inisiatif)

LAMPIRAN 6

Buku Catatan Mini Penjualan – Kelompok _____

📜 Identitas Kelompok

- **Nama Produk**: _____
- **Harga per Porsi**: Rp _____
- **Jumlah Porsi Awal**: _____

Tabel Catatan Penjualan:

No.	Nama Pembeli	Jumlah Dibeli	Total Bayar (Rp)	Keterangan (jika ada)
1				
2				
3				
4				
5				
...				

Rekap Penjualan

- **Jumlah Porsi Terjual**: _____
- **Sisa Produk**: _____
- **Total Pemasukan**: Rp _____
- **Keuntungan (jika dihitung)**: Rp _____

Catatan Kelompok

Tulis pengalaman kalian selama kegiatan jual beli hari ini (kesulitan, keseruan, apa yang bisa diperbaiki):

LAMPIRAN 7

Lembar Perencanaan Kreasi Senam Edukatif

Judul Proyek Senam: _____
Nama Tim/Kelas: _____
Jumlah Anggota: _____
Nama-nama Anggota:

---

1. Tema Utama Senam
(Tuliskan topik utama yang ingin disampaikan. Pilih salah satu atau gabungkan.)
☐ Isi Piringku
☐ Jajanan Sehat
☐ GGL (Gula, Garam, Lemak)
☐ PHBS (Cuci tangan, kebersihan, gosok gigi, dll)
☐ Sampah dan Lingkungan
☐ *Body Image Positif*
☐ Lainnya: _____

---

2. Pesan Edukatif yang Ingin Disampaikan
(Tuliskan pesan utama dalam 1–2 kalimat. Contoh: "Makan sehat bikin badan kuat dan otak cerdas!")

---

3. Lagu atau Musik yang Akan Digunakan

- Judul Lagu: _____
- Sumber / Artis: _____
- Apakah akan mengganti lirik? ☐ Ya ☐ Tidak
  Jika ya, tuliskan contoh lirik pengganti (opsional):

---

4. Ide Gerakan (Singkat)
(Tuliskan ide gerakan untuk awal – tengah – akhir. Misal: Melambaikan tangan = ajakan, Melingkar = kerja sama)

- Awal: _____

- Tengah: _____
- Akhir: _____

---

5. Pembagian Tugas dalam Tim

Peran	Nama Anggota
Koreografi (gerakan)	_____
Penata musik / lirik	_____
Kostum / atribut	_____
Ekspresi / narasi	_____
Dokumentasi / catatan tim	_____

LAMPIRAN 8

Rubrik Observasi – Senam Kreasi

Nama Kelompok: _____

Nama Pengamat: _____

Tanggal Observasi: _____

Aspek yang Diamati

Aspek yang Dinilai	Skor 1 (Kurang)	Skor 2 (Cukup)	Skor 3 (Baik)	Skor 4 (Sangat Baik)
Kesesuaian Tema	Tema tidak sesuai/topik tidak jelas.	Tema cukup sesuai namun kurang terhubung dengan pesan gerakan.	Tema sesuai dan sebagian besar gerakan menyampaikan pesan dengan jelas.	Tema sangat sesuai dan seluruh gerakan sangat mendukung pesan edukatif.
Kreativitas Gerakan	Gerakan monoton, tidak bervariasi.	Ada variasi gerakan, namun kurang menyatu atau kurang menarik.	Gerakan bervariasi dan cukup menarik.	Gerakan sangat kreatif, variatif, dan menyatu dengan alur penampilan.
Kekompakan Tim	Banyak anggota tidak aktif atau bergerak tidak serempak.	Ada sebagian anggota aktif, namun belum kompak.	Hampir semua anggota aktif dan cukup kompak.	Semua anggota aktif dan menunjukkan kekompakan yang baik selama penampilan.

Ekspresi dan Antusiasme	Minim ekspresi, penampilan kurang bersemangat.	Ada ekspresi dan antusiasme, tapi belum konsisten.	Ekspresi cukup kuat dan antusiasme terlihat.	Ekspresi sangat baik, penuh semangat, dan menambah kekuatan pesan yang disampaikan.
Kostum/Properti Pendukung	Tidak ada kostum/atribut yang digunakan.	Ada penggunaan kostum/atribut, tapi kurang mendukung tema.	Kostum/atribut sesuai dan cukup mendukung pesan senam.	Kostum/atribut sangat mendukung pesan, kreatif, dan sesuai usia.
Kerapian dan Kesiapan	Penampilan terlihat tidak siap, transisi antar bagian tidak lancar.	Ada struktur, namun transisi kurang halus.	Penampilan rapi dan alur cukup terstruktur.	Penampilan sangat rapi, transisi antar bagian lancar dan profesional.