



BUKU PAKET EDUKASI NUTRISI PADA ANAK SEKOLAH

**// Sehat dan Mandiri
Bersama Perawat //**

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA
2018

ISBN 978-602-1283-49-3



9 786021 283493

BUKU PAKET EDUKASI NUTRISI PADA ANAK SEKOLAH



FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA
2018

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

ISBN: 978-602-1283-49-3

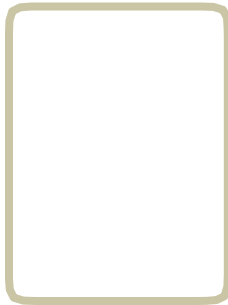
Hak Cipta © dan Hak Penerbitan dilindungi Undang-undang
Cetakan 2018

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
Gedung Rumpun Ilmu Kesehatan Lantai 2
Kampus UI, Depok 16424
Email: humasfik@ui.ac.id

Identitas Pemilik Buku

NAMA LENGKAPKU :
NAMA PANGGILANKU :
NAMA SEKOLAHKU :
ALAMAT RUMAHKU :

PHOTO



Tim Penyusun

Poppy Fitriyani, M. Kep., Sp. Kep. Kom

Agus Setiawan, MN., DN.

Dr. Sigit Mulyono, S.Kp., MN

Rohayati, S.Kep., Ners., M.Kep.

Lita Heni Kusumawardani, S.Kep., Ners., M.Kep.

Vivi Leona Amelia, S.Kep., Ners., M.Kep.

Eka Wisanti, S.Kep., Ners., M.Kep.

Ria Roswita, S.Kep., Ners., M.Kep.

Maimaznah, M.Kep. Sp. Kep. Kom.

KATA PENGANTAR

Salam sehat,

Modul ini dirancang sebagai media informasi khususnya terkait gizi sehat anak usia sekolah. Modul ini disusun untuk mengurangi angka masalah gizi pada kelompok anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok risiko kesehatan karena sering mengalami berbagai ancaman kesehatan termasuk gizi kurang dan gizi lebih.

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Keadaan gizi dapat dikatakan baik bila terdapat keseimbangan antara perkembangan fisik dan perkembangan mental anak tersebut. Berkenaan dengan hal tersebut terdapat kaitan yang erat antara tingkat keadaan gizi dengan konsumsi makanan. Tingkat keadaan gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan gizi dalam tubuh terpenuhi. Konsumsi gizi masa anak usia sekolah memberi peran yang penting terhadap status gizi masa dewasa.

Semoga modul gizi sehat untuk anak usia sekolah ini dapat lebih bermakna dan memberikan manfaat dalam upaya pencegahan masalah gizi. Kami ucapkan kepada anak usia sekolah selamat memanfaatkan buku ini.

Depok, 23 April 2018

Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Pengantar | v

Daftar Isi | vi

Pendahuluan | vii

makanan bergizi, badan sehat, otak cerdas | 1

Apa yang dimaksud dengan makana bergizi | 1

Akibat makanan tidak sesuai kebutuhan gizi | 1

Akibat kalau kamu badannya gemuk | 3

Apa yang terjadi kalau adik-adik terlalu kurus atau pendek | 4

Apa gizi seimbang | 5

Contoh menu gizi seimbang 7-9 tahun | 22

Contoh menu gizi seimbang 10-12 tahun | 24

Contoh bekal sekolah | 30

Mengukur Berat dan Tinggi Badan | 33

Bagaimana mengukur badanmu | 33

Daftar pustaka | 42

PENDAHULUAN

Gizi merupakan komponen yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Pada masa ini keseimbangan gizi perlu dijaga agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Kebiasaan anak sering tidak sarapan dan jajan makanan yang mengandung zat gizi yang rendah dan tidak sehat merupakan kebiasaan yang tidak baik dan perlu diubah.

Pengetahuan gizi sangat perlu diperhatikan pada anak usia sekolah dan orang tua. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan gizi dalam memilih makanan yang bersumber zat-zat gizi dan pandai dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan tidak sehat. Faktor-faktor yang memperburuk keadaan gizi anak sekolah adalah umumnya dalam memilih makanan seringkali anak-anak salah memilih makanan yang sehat. Kebiasaan jajan yang tidak sehat misalnya es, gula-gula, atau makanan lain yang kurang gizinya dan anak susah makan. Bila anak dibiasakan memilih makanan yang baik maka anak dapat menjaga kesehatan anak-anak.

Bekal sehat sekolah juga menjadi hal yang penting dalam pemenuhan gizi anak usia sekolah. Bekal sehat dapat mencegah anak untuk membeli jajanan tidak sehat. Selain itu, bekal sehat menjadi peran kepedulian orang tua terhadap gizi pada anak. Bekal sehat merupakan kebiasaan yang baik yang perlu diterapkan

pada setiap keluarga. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendidikan kesehatan terkait pengetahuan gizi dan bekal sehat pada anak usia sekolah dan orang tua.

MAKAN BERGIZI, BADAN SEHAT, OTAK CERDAS

A. Apa yang dimaksud dengan makanan bergizi?

Makanan bergizi itu makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang dan memiliki kandungan serat agar badanmu dapat tumbuh dengan sehat dan otakmu cerdas.

Nah, adik-adik di bawah ini akan diceritakan tentang makanan bergizi serta akibatnya kalau kamu terlalu kelebihan atau kekurangan makanan bergizi.

B. Akibat makanan tidak sesuai kebutuhan gizi

Kalau kamu makan banyak dan tidak teratur dibarengi jarang gerak, kamu bisa mengalami obesitas atau **kegemukan**. Tahukah adik-adik kegemukan itu seperti apa? Nah adik-adik bisa perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar anak gemuk



Setelah adik-adik lihat gambar tadi, apa yang adik rasakan? apakah kegemukan seperti gambar anak diatas terlihat lucu?

Nah adik-adik, kalau gambar tadi disebabkan banyak makan, kalau gambar di bawah ini kira-kira penyebabnya apa ya? coba tebak....

Gambar kurus



Isi jawaban adik disini ya

.....
.....

Dari gambar anak yang kedua, adik-adik dapat melihat betapa kurus badannya dan pendek tubuhnya. Menurut adik-adik, apakah anak yang terlihat kurus tampak lucu?

Anak-anak yang tubuhnya kurus disebabkan oleh kurang makanan bergizi baik jenis makanannya maupun jumlah makanannya yang terlalu sedikit. Akibatnya tubuhnya kekurangan makanan sehingga tampak kurus, pendek, hanya tulang terbungkus oleh kulit.

Setelah adik-adik belajar tentang “badan terlalu gemuk” dan “terlalu kurus”, sekarang kita akan diskusi tentang akibat jika memiliki badan seperti itu.

C. Akibat kalau kamu badannya gemuk

Adik-adik, apakah kalian suka bermain di halaman rumah, di lapangan, di mall atau tempat main lainnya?

Jika iya, apa permainan yang paling kalian sukai?

Apakah berlari main sepak bola, tembak-tembakkan atau jenis permainan lain yang menuntun kalian berjalan, berlari dan bergerak?

Jika jawaban kalian **iya**, maka bagi kalian yang memiliki tubuh **“terlalu gemuk”**, permainan tersebut tentu akan sangat menyulitkan. Betul bukan?

Nah, adik-adik....anak-anak yang memiliki badan **“terlalu gemuk”** tentu akan kesulitan melakukan permainan tersebut karena badannya yang besar membuatnya **cepat lelah**. Anak juga menjadi **susah berjalan** dan **berlari** karena napas mudah **sesak**. Jadi kalau teman-temanmu bermain seperti itu, anak-anak yang **terlalu gemuk** akan cepat selesai dan kalah.

Adik-adik, tubuh gemuk juga mengakibatkan kesulitan memilih baju. Contohnya kalian anak laki-laki mau baju spiderman, ternyata pas dicoba bajunya terlalu sempit. Akhirnya tidak bisa membeli baju itu. Atau kalian yang anak perempuan mau memakai baju **mermaid**, tubuh besar kalian susah masuk ke baju itu sehingga kalian tidak bisa membelinya. Kalau sudah begitu, sedih bukan?

Kalau sudah seperti diatas, kemungkinan adik-adik akan merasa malu karena tidak bisa bermain seperti teman-teman yang lain. Akibatnya kalian tidak memiliki teman dan menyendiri.

Terus selain tidak bisa bermain seperti teman-teman dan tidak bisa memiliki baju sesuai keinginan, apa lagi ya yang akan dialami kalau memiliki **tubuh terlalu gemuk**?

Tulis disini jawabannya ya Dik

.....

.....

.....

.....

Adik-adik pernah mendengar istilah jantung, kencing manis, darah tinggi? Nah, jika kegemukan dibiarkan hingga usia dewasa, adik-adik memiliki resiko terkena serangan jantung, kencing manis dan darah tinggi.

D. Apa yang terjadi kalau adik-adik terlalu kurus atau pendek?

Jika badan adik-adik kurus sekali, maka kegiatan sehari-hari akan terhambat. Apa contohnya? Adik akan merasa cepat cape dan lemas. Akibatnya adik tidak bisa berkain dengan teman-teman sehingga lama-lama dapat dijauhi teman.

Kalau kurus, otak juga susah untuk diajak belajar sehingga adik-adik kesulitan memahami pelajaran sekolah. Akibatnya adik bisa tertinggal pelajaran dari teman sekelasnya dan tidak naik kelas. Adik akan merasa malu untuk main di lingkungan sekitar karena tidak naik kelas.

Badan yang kurus juga membuat adik tidak mampu melawan serangan penyakit. Jika teman-temanmu ada yang sakit seperti batuk pilek, maka kamu akan cepat tertular. Semakin sering adik sakit, semakin sering adik bolos sekolah. Hasilnya adik bisa tinggal kelas karena terlalu sering bolos.

Buat anak-anak perempuan yang kurus, pada saat sudah menikah akan mengalami kesulitan melahirkan. Kenapa ya?

Karena, panggul dan pinggangnya kecil sehingga susah untuk dilewati bayi. Akhirnya kelahirannya harus dilakukan secara operasi.

**Apa yang harus dilakukan agar badan adek-adek sehat,
TIDAK KEGEMUKAN dan TIDAK TERLALU KURUS?**

Perbaiki POLA MAKAN melalui MAKAN GIZI SEIMBANG

Apa itu GIZI SEIMBANG?

Jika adik-adik bertanya kepada mama papa di rumah tentang pola makan sehat, beliau pasti akan menjawab EMPAT SEHAT LIMA SEMPURNA. Nah, sekarang kata-kata empat sehat lima sempurna sudah tidak digunakan lagi tetapi diganti istilah GIZI SEIMBANG.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.



Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber: (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

Adik-adik dapat melihat gambar tumpeng di bawah ini sebagai simbol gizi seimbang. Pada gambar tumpeng tersebut adik dapat melihat ada gambar jenis makanan, serta jumlah yang harus dimakan. Jumlah ditulis dalam kata “porsi”.

Sebelum adik-adik belajar tentang prinsip gizi seimbang, adik-adik harus tahu dulu tentang jenis gizi dan kelompok makanan. Baca baik-baik ya penjelasannya.

1. Sumber tenaga (energi)

Sumber tenaga dapat diibaratkan bensin kalau pada kendaraan bermotor. Motor dan mobil akan bergerak jika diisi oleh bensin. Nah adik-adik, makanan jenis ini membuat badan bertenaga sehingga adik dapat belajar, bermain dan melakukan kegiatan sehari-hari.

Di bawah ini akan dibahas kelompok makanan yang dapat membuat badan kita bertenaga.

a. Karbohidrat

Karbohidrat terkandung dalam makanan pokok, bertepung dan gula. Di bawah ini dapat dilihat gambar makanan yang termasuk kelompok karbihdrat. coba tebak ya, ini makanan apa saja?



Pasta



Nasi



Roti tawar



Mie

Nah adik-adik, jumlah kelompok makanan karbohidrat dalam satu hari yang boleh dimakan untuk usiamu 7-9 tahun adalah 4-5 porsi sedangkan usia 10-12 tahun 6 porsi untuk anak laki-laki dan 5 porsi untuk perempuan.

Kalau kamu bertanya, apakah boleh makan jenis karbohidrat ini lebih banyak dari ukuran itu?

Jawabannya **“tidak boleh”**

Kenapa tidak boleh? karena jika jumlahnya terlalu banyak, adik-adik dapat mengalami **kegemukan sampai obesitas**. Tetapi kalau kurang, tubuh adik-adik dapat menjadi kurus.

b. Lemak

Lemak dapat menghasilkan tenaga lebih besar dibandingkan karbohidrat. Lemak ada dua jenis yaitu lemak nabati dan lemak hewani.

Di bawah ini disajikan gambar lemak yang berasal dari tumbuhan. Tebak ya namanya apa?



Margarine



Minyak Kelapa



Santan

Di bawah ini disajikan gambar sumber lemak dari hewan.
Tebak ya apa namanya



Ikan



Daging

Berapa banyak jumlah lemak yang boleh dimakan untuk usiamu?

Bolehkah kita makan jenis lemak terlalu banyak? jawabannya tidak boleh ya, karena dapat mengakibatkan **kegemukan, obesitas dan sakit jantung.**

2. Zat pembangun

Sumber zat pembangun adalah protein. Protein ibarat semen yang memperkuat bangunan dan bata yang membuat rangka bangunan kokoh. Protein sangat dibutuhkan oleh badanmu agar menjadi besar, berisi dan sehat. Selain itu protein juga

dapat membuat otakmu menjadi cerdas.

Protein juga berasal dari dua sumber tumbuhan (nabati) dan hewani. Protein hewani contohnya **susu, telur, ayam, daging sapi, ikan, udang kerang dan hasil olahannya seperti nugget, sosis dan lain-lain.**

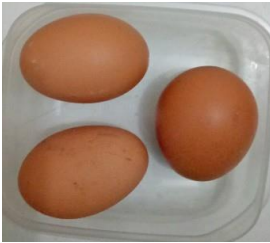
Gambar Protein hewani



Daging



Ikan



Telur



Susu



Ayam

Protein nabati contohnya kacang-kacangan dan olahannya seperti **kacang kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang mete dan kacang koro. Olahan kacang seperti tempe, tahu, oncom dan susu kedelai.**

Gambar protein nabati



3. Zat Pengatur

Kelompok gizi yang ketiga adalah zat pengatur. Kenapa disebut zat pengatur? Karena kelompok makanan ini memiliki manfaat untuk mengatur tubuh kita bekerja. Ada tiga jenis makanan yang masuk ke dalam kelompok zat pengatur yaitu vitamin, mineral dan air.

a. Vitamin

Vitamin penting untuk menjaga tubuhmu tetap sehat. Vitamin banyak jenisnya. Ada vitamin yang bercampur atau larut dalam lemak dan ada yang larut air. Vitamin yang larut lemak antara lain vitamin A,D,E dan K. Sedangkan vitamin yang larut air adalah vitamin B dan C.

Adik-adik pernah mendengar nama vitamin A? Makanan apa saja ya yang memiliki kandungan vitamin A?

Makanan ini mengandung vitamin A yaitu mentega,

ginjal, susu, telur, bayam, wortel, buah-buahan yang berwarna jingga, kangkung, daun singkong, ubi rambat merah, tomat. Dari beberapa jenis makanan tersebut, manakah makanan yang biasa dimakan oleh adik-adik? Tulis jawabannya pada kotak di bawah ini ya.

Jawaban saya adalah

.....

Setelah adik-adik belajar tentang makanan yang mengandung vitamin A, sekarang coba adik tebak, apa manfaat vitamin A bagi tubuhmu?

Jawaban saya adalah

.....

Sekarang mari kita cocokan jawabanmu.

Vitamin A sangat penting dalam memelihara kesehatan mata. Jika kamu kekurangan vitamin A, kamu akan mengalami gangguan penglihatan yang disebut “rabun senja”. Manfaat vitamin A yang lain buat tubuh kita adalah untuk mempertahankan kesehatan bagian tubuh khususnya pernafasan, mulut dan usus serta membantu badanmu agar menjadi bertambah besar.

Selanjutnya adalah vitamin B. Nah, vitamin B ini jenisnya beraneka ragam, diberi nama sesuai urutan angka dimulai B1 sampai B12.

Pertama kita akan cerita dulu tentang vitamin B1. Apakah adik-adik pernah mendengar jenis vitamin ini sebelumnya? Kira-kira apa ya manfaat memakan makanan yang mengandung vitamin B1?

Nah adik-adik, vitamin B1 sangat penting dalam menjaga kesehatan kulit, otak, alat-alat pencernaan dan jantung. Apa makanan yang mengandung vitamin B1? Tulis jawabanmu pada kotak di bawah ini ya.

Makanan yang mengandung vitamin B1 adalah

.....
.....
.....

Setelah adik-adik menulis jawaban di atas, sekarang kita akan mencocokkan jawaban tadi. Makanan yang banyak mengandung vitamin B1 adalah gandum, nasi, daging (hati), susu, telur, dan kacang-kacangan.

Vitamin B yang kedua adalah vitamin B2. Vitamin ini bermanfaat untuk menjaga agar badan adik-adik tetap segar dan tidak cepat capek, menjaga kesehatan kulit, rambut dan kuku.

Apa makanan yang mengandung vitamin B2? Tulis jawabanmu pada kotak di bawah ini ya.

Makanan yang mengandung vitamin B2 adalah

.....
.....
.....

Setelah adik-adik menulis jawaban di atas, sekarang kita akan mencocokkan jawaban tadi. Jenis makanan ini adalah makanan yang banyak mengandung vitamin B2 yaitu sayur-sayuran segar, kacang kedelai, kuning telur, dan susu.

Vitamin B yang ketiga adalah vitamin B3. Vitamin ini bermanfaat untuk menjaga agar badan adik-adik tetap segar dan membantu membuang racun dari tubuh.

Apa makanan yang mengandung vitamin B3? Tulis jawabanmu pada kotak di bawah ini ya.

Makanan yang mengandung vitamin B3 adalah

.....
.....
.....

Setelah adik-adik menulis jawaban di atas, sekarang kita akan mencocokkan jawaban tadi.

Berikut ini merupakan makanan yang banyak mengandung sumber B3 yaitu daging hewani seperti hati, ginjal, ikan, daging unggas, gandum dan kentang manis.

Vitamin B yang keempat adalah vitamin B5. Vitamin ini bermanfaat untuk membantu pemecahan makanan di dalam tubuh dan menjaga kesehatan otak.

Apa makanan yang mengandung vitamin B5? Tulis jawabanmu pada kotak di bawah ini ya.

Makanan yang mengandung vitamin B5 adalah

.....

.....

.....

Setelah adik-adik menulis jawaban di atas, sekarang kita akan mencocokkan jawaban tadi.

Makanan berikut ini banyak mengandung vitamin B5 yaitu daging, susu, ginjal, hati, sayuran hijau dan kacang hijau.

Vitamin B yang kelima adalah vitamin B6. Vitamin ini bermanfaat untuk menjaga badan tetap segar serta meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.

Apa makanan yang mengandung vitamin B6? Tulis jawabanmu pada kotak di bawah ini ya.

Makanan yang mengandung vitamin B6 adalah

.....

.....

.....

Setelah adik-adik menulis jawaban di atas, sekarang kita akan mencocokkan jawaban tadi.

Makanan yang mengandung vitamin B6 adalah beras, jagung, kacang-kacangan, daging, dan ikan.

Vitamin B yang keenam adalah vitamin B12. Vitamin ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan otak dan membantu

pertumbuhan.

Apa makanan yang mengandung vitamin B12? Tulis jawabanmu pada kotak di bawah ini ya.

Makanan yang mengandung vitamin B12 adalah

.....
.....
.....

Setelah adik-adik menulis jawaban di atas, sekarang kita akan mencocokkan jawaban tadi.

Makanan yang banyak mengandung vitamin B12 adalah telur, hati dan daging.

Jenis vitamin selanjutnya setelah vitamin B adalah vitamin C. Coba angkat tangan yang sudah pernah mendengar tentang vitamin C.

Apa ya manfaat dari vitamin C? Silakan adik-adik isi jawabannya pada kotak di bawah ini.

Manfaat vitamin C

.....
.....
.....

Sekarang, mari kita cocokkan jawabanmu yang sudah ditulis pada kotak di atas.

Vitamin C bermanfaat untuk menjaga kekebalan tubuh agar tidak mudah sakit. Sumber vitamin C banyak terdapat

pada buah-buahan seperti jeruk, tomat, semangka dan apel

Jenis vitamin selanjutnya setelah vitamin C adalah vitamin D. Coba angkat tangan yang sudah pernah mendengar tentang vitamin D.

Apa ya manfaat dari vitamin D? Silakan adik-adik isi jawabannya pada kotak di bawah ini.

Manfaat vitamin D

.....

.....

.....

Sekarang, mari kita cocokkan jawabanmu yang sudah ditulis pada kotak di atas.

Vitamin D bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang. Sumber makanan yang banyak mengandung vitamin D adalah ikan, telur, keju dan susu.

Manakah makanan di atas yang paling sering kamu makan? Tulis jawabannya di kotak berikut.

Saya sering makan

.....

.....

.....

Jenis vitamin selanjutnya setelah vitamin D adalah vitamin E. Coba angkat tangan yang sudah pernah mendengar tentang vitamin E.

Apa ya manfaat dari vitamin E? Silakan adik-adik isi jawabannya pada kotak di bawah ini.

Manfaat vitamin E

.....
.....
.....

Sekarang, mari kita cocokkan jawabanmu yang sudah ditulis pada kotak di atas.

Vitamin E bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata, sel darah merah, hati dan kulit,. Makanan yang banyak mengandung vitamin E adalah ikan, ayam, kuning telur, ragi, dan minyak tumbuh-tumbuhan.

Manakah makanan di atas yang paling sering kamu makan? Tulis jawabannya di kotak berikut.

Saya sering makan

.....
.....
.....

Jenis vitamin yang terakhir adalah vitamin K. Coba angkat tangan yang sudah pernah mendengar tentang vitamin K.

Apa ya manfaat dari vitamin K? Silakan adik-adik isi jawabannya pada kotak di bawah ini.

Manfaat vitamin K

.....

.....

Sekarang, mari kita cocokkan jawabanmu yang sudah ditulis pada kotak di atas.

Vitamin K bermanfaat untuk membantu pembekuan darah jika kamu terluka dan membantu mempercepat penyembuhan luka. Berikut merupakan makanan yang banyak mengandung vitamin K. Sayur-sayuran hijau, brokoli, kol, hati, kacang polong dan buncis merupakan sumber utama vitamin K

Manakah makanan di atas yang paling sering kamu makan? Tulis jawabannya di kotak berikut.

Saya sering makan

.....

.....

.....

b. Mineral

Zat makanan yang berguna untuk mengatur kerja bagian-bagian tubuh selain vitamin adalah mineral. Mineral dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, tetapi jika tidak ada maka tubuh adik-adik akan mengalami gangguan atau sakit. Beberapa jenis mineral yang penting bagi tubuh antara lain:

1. Kalsium (Ca)

Coba siapa yang pernah mendengar atau membaca istilah “kalsium”? Kira-kira kenapa ya tubuh kita membutuhkan kalsium?

Adik-adik, kalsium sangat penting bagi tubuh kamu yang masih sedang tumbuh. Manfaat kalsium antara lain dapat kalian baca pada kotak di bawah ini.

Manfaat Kalsium

- 1. Membantu pembentukan tulang dan gigi**
- 2. Mengatur fungsi otot dan saraf**
- 3. Membantu membekukan darah pada saat terjadi luka**
- 4. Melindungi tubuh dari penyerapan racun**

Setelah mempelajari pentingnya kalsium bagi tubuh kamu, menurut kamu makanan apa yang mengandung kalsium? Silakan isi jawabanmu pada kotak di bawah ini.

Makanan tinggi kalsium

.....
.....
.....

Sekarang kita akan mencocokkan jawabanmu tadi.

Di bawah ini adalah makanan yang mengandung kalsium: keju, susu, kacang-kacangan, sayuran hijau dan telur.

2. Zat besi

Apakah adik-adik pernah mendengar istilah “zat besi”? Kira-kira kenapa zat besi ini penting untuk pertumbuhan tubuhmu?

Adik-adik, zat besi sangat penting bagi tubuh kamu yang masih sedang tumbuh. Di bawah ini adalah manfaat zat besi untuk kesehatan dan pertumbuhanmu.

Manfaat zat besi

1. Membantu menjaga kesehatan darah

2. Membantu perkembangan otak

Setelah mempelajari pentingnya zat besi bagi tubuh kamu, menurut kamu makanan apa yang mengandung zat besi? Silakan isi jawabanmu pada kotak di bawah ini.

Sumber zat besi

.....
.....
.....

Sekarang kita akan mencocokkan jawabanmu tadi.

Makanan yang mengandung zat besi adalah sayuran, buah-buahan, biji padi-padian, sereal, kentang, daging, hati, susu dan kuning telur.

3. Yodium

Apakah adik-adik pernah mendengar istilah “Yodium”? Kira-kira kenapa yodium ini penting untuk pertumbuhan tubuhmu?

Adik-adik, yodium sangat penting bagi tubuh kamu yang masih sedang tumbuh. Di bawah ini adalah manfaat yodium untuk kesehatan dan pertumbuhanmu.

Manfaat yodium

- 1. Membantu pertumbuhan badanmu agar dapat mencapai tinggi dan besar sesuai usia**
- 2. Membantu perkembangan otak**

Setelah mempelajari pentingnya yodium bagi tubuh kamu, menurut kamu makanan apa yang mengandung yodium? Silakan isi jawabanmu pada kotak di bawah ini.

Sumber yodium
.....
.....
.....

Sekarang kita akan mencocokkan jawabanmu tadi.

Makanan yang mengandung yodium adalah garam beryodium, susu, telur, ikan, udang, kerang dan ganggang laut.

Setelah adik-adik belajar kelompok makanan bergizi, sekarang kita akan belajar tentang jumlah atau porsi makan agar tubuh sehat.

Nih adik-adik jumlah makanan dalam satu hari yang harus dimakan sesuai usiamu.

A. Usia 7-9 tahun

Adik-adik yang saat ini berusia 7-9 tahun, dapat memakan makanan bergizi seperti yang digambarkan pada kotak dibawah ini. Jumlah makanan ini adalah untuk satu hari satu malam ya. Ukuran porsinya dijelaskan dalam bentuk ukuran sehari-hari/ ukuran rumah tangga (URT) maupun ukuran berat.

Jumlah porsi makan harian usia 7-9 tahun

No	Jenis zat gizi	Kebutuhan porsi harian	Contoh makanan sesuai kelompok zat gizi	Porsi dalam URT	Porsi dalam gram	Porsi untuk sekali makan
1	Sumber karbohidrat	4-5 porsi	Nasi	1 porsi= $\frac{3}{4}$ gelas	100 gram	1 $\frac{1}{3}$ sampai 1 $\frac{2}{3}$ gelas
2	Protein hewani	3 porsi	Telur	1 porsi= 1 butir	60 gram	1 butir
			Ayam	1 porsi= 1 potong sedang	50 gram	1 potong sedang
			Ikan teri	1 porsi= 2 sendok makan	25 gram	2 sendok makan

3	Protein nabati	2 porsi	Tahu	1 porsi= 2 potong	100 gram	2 potong
		2 porsi	Tempe	1 porsi=2 potong	50 gram	2 potong
4	Sayuran	3 porsi	Sayur campur, atau per jenis misal kangkung, toge	1 porsi= 1 gelas	100 gram	1 gelas
5	Buah-buahan	3 porsi	Semangka	1 porsi=1 potong	150 gram	1 potong
			Pisang	1 porsi=1 buah sedang	50 gram	1 buah sedang
			Pepaya	1 porsi=1 potong	100 gram	1 potong
6	Air	9 gelas				
7	Lainnya		Gula	2 ½ endok makan	10 gram	
			Garam	1 sendok teh	5 gram	
			Minyak goreng	1 sendok makan	6 gram	
8	Cemilan		Misal kacang hijau	2 sendok makan		

B. Usia 10-12 tahun

Porsi makanan untuk adik-adik yang usianya 10-12 tahun memiliki perbedaan untuk anak laki-laki dan perempuan. Kebutuhan porsi makan untuk setiap jenis kelamin akan dijelaskan masing-masing pada tabel di bawah ini.

Tabel jumlah porsi makan anak laki-laki usia 10-12 tahun

No	Jenis zat gizi	Kebutuhan porsi harian	Contoh makanan sesuai kelompok zat gizi	Porsi dalam URT	Porsi dalam gram	Porsi untuk sekali makan
1	Sumber karbohidrat	6 porsi	Nasi	1 porsi= $\frac{1}{4}$ gelas	100 gram	2 gelas
2	Protein hewani	3,5 porsi	Telur	1 porsi= 1 butir	60 gram	1 butir
			Ayam	1 porsi= 1 potong sedang	50 gram	1 potong sedang
			1,5 porsi Ikan teri	1 porsi= 2 sendok makan	25 gram	2 sendok makan
3	Protein nabati	2 porsi	Tahu	1 porsi= 2 potong	100 gram	2 potong
		2 porsi	Tempe	1 porsi= 2 potong	50 gram	2 potong

4	Sayuran	4 porsi	Sayur campur,atau per jenis misal kangkung, toge	1 porsi= 1 gelas	100 gram	1 1/2 gelas
5	Buah- buahan	3 porsi	Semangka	1 porsi=1 potong	150 gram	1 potong
			Pisang	1 porsi=1 buah sedang	50 gram	1 buah sedang
			Pepaya	1 porsi=1 potong	100 gram	1 potong
6	Air	10,5 gelas				
7	Lainnya		Gula	3 sendok makan	10 gram	
			Garam	1 sendok teh	5 gram	
			Minyak goreng	2 sendok makan	6 gram	
8	Cemilan		Misal kacang hijau	2,,5 sendok makan		

Tabel jumlah porsi makan anak perempuan usia 10-12 tahun

No	Jenis zat gizi	Kebutuhan porsi harian	Contoh makanan sesuai kelompok zat gizi	Porsi dalam URT	Porsi dalam gram	Porsi untuk sekali makan
1	Sumber karbohidrat	5 porsi	Nasi	1 porsi= $\frac{3}{4}$ gelas	100 gram	1,5-1,6 gelas
2	Protein hewani	3,5 porsi	Telur	1 porsi= 1 butir	60 gram	1 butir
			Ayam	1 porsi= 1 potong sedang	50 gram	1 potong sedang
			1,5 porsi Ikan teri	1 porsi= 2 sendok makan	25 gram	2 sendok makan
3	Protein nabati	2 porsi	Tahu	1 porsi= 2 potong	100 gram	2 potong
		2 porsi	Tempe	1 porsi= 2 potong	50 gram	2 potong
4	Sayuran	4 porsi	Sayur campur, atau per jenis misal kangkung, toge	1 porsi= 1 gelas	100 gram	1 1/2 gelas

5	Buah- buahan	3 porsi	Semangka	1 porsi=1 potong	150 gram	1 potong
			Pisang	1 porsi=1 buah sedang	50 gram	1 buah sedang
			Pepaya	1 porsi=1 potong	100 gram	1 potong
6	Air	10,5 gelas				
7	Lainnya		Gula	3-4 sendok makan	10 gram	
			Garam	1 sendok teh	5 gram	
			Minyak goreng	2 sendok makan	6 gram	
8	Cemilan		Misal kacang hijau	2,,5 sendok makan		

Nah, bagaimana setelah membaca kebutuhan porsi makan diatas, apakah adik-adik sudah paham?

Jika bingung, boleh bertanya pada ayah ibu kalian tentang jumlah porsi makan diatas.

Gambar isi piring dalam satu kali makan dapat adik lihat di bawah ini.



(Sumber : Kemenkes RI, 2014)

Untuk memudahkan ayah ibu dan adik-adik menakar makanan, panduan gambar piring diatas dapat dijadikan patokan. Takaran mudahnya adalah membagi piring makan adik-adik menjadi tiga bagian yaitu:

- $\frac{1}{3}$ untuk makanan pokok
- $\frac{1}{3}$ untuk sayuran
- $\frac{1}{3}$ terdiri dari laukpauk dan buah-buahan

Setelah belajar tentang porsi makan sesuai usiamu, sekarang kita akan belajar tentang pesan **gizi seimbang** untuk usiamu

Pesan Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah

1. Makan tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam) dan cemilan 2 kali sehari (antara makan pagi dan siang; dan antara makan siang dan malam) dengan menu gizi seimbang bersama keluarga
2. Biasakan mengkonsumsi ikan dan atau lauk pauk lainnya

3. Perbanyak makan sayur dan cukup buah-buahan
4. Biasakan sarapan pagi
5. Biasakan membawa bekal dan air putih dari rumah
6. Batasi makanan cepat saji dan makanan yang manis dan berlemak
7. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga teratur (minimal 1 jam perhari)

Pesan 1-5: Makan 3 kali sehari, sarapan dan bekal

Dibawah ini disajikan jadwal makan harianmu

Jam	Kegiatan makan	Menu makanan
06.00-0700	Sarapan pagi	• 20-25% kebutuhan makanmu • Makanan dapat terdiri dari: roti/ nasi/ mie/ ubi-ubian, protein, sayur, buah
10.00	Cemilan pagi	Buah atau makanan sehat lainnya. Yang dibawa dari rumah sebagai bekal
12.00-13.00	Makan siang	Makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah
15.00	Cemilan sore	Buah atau makanan sehat lainnya

18.00-19.00	Makan malam	Makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah
-------------	-------------	---------------------------------------

Anak-anak sepanjang hari menghabiskan waktu di sekolah, sehingga Ibu harus kreatif dan membekali anak-anak bekal agar kebutuhan gizi mereka terpenuhi. Contoh bekal yang dapat dibawa oleh anak-anak ke sekolah antara lain:

Contoh bekal sekolah

Hari ke-	Cemilan	Makan siang	Minum
1	Pisang atau kue pisang	Nasi, tumis buncis, telur dadar dan satu potong pepaya	Air putih
2	Pepaya	Nasi, sayur bayam, satu potong ayam, pisang	Air putih
3	Buah melon	Nasi, tempe tahu, tumis brokoli, satu potong semangka	Air putih

Gambar contoh bekal anak sekolah



Pesan gizi seimbang yang ke-6: Batasi makanan cepat saji dan makanan yang manis dan berlemak. Makanan cepat saji biasanya makanan matang yang telah melewati beberapa kali proses pengolahan. Agar adik-adik sehat, maka makanan tersebut harus dihindari.

Coba siapa yang dapat menyebutkan contoh makanan cepat saji. Silakan tulis di kotak berikut

Makanan cepat saji

.....
.....
.....

Makanan dan minuman yang harus dibatasi

1. Gorengan
2. Makanan fast food: fried chicken, kentucky, kentang goreng, pizza, burger
3. Sirop berwarna/ minuman manis
4. Minuman yang ada sodanya seperti cola
5. Es krim

MENGUKUR BERAT DAN TINGGI BADAN

BAGAIMANA MENGUKUR BADANMU UNTUK MENGETAHUI KEGEMUKAN, NORMAL ATAU KURUS?

Adik-adik telah belajar gizi seimbang beserta porsi makan, sekarang untuk mengetahui apakah berat badanmu sesuai usiamu atau tidak, adik-adik harus menimbang berat badan secara rutin satu bulan sekali. Datanglah ke UKS sekolahmu, minta guru UKS atau petugas dokter kecil untuk menimbang berat badanmu dan mengukur tinggi badanmu. Setelah diukur, petugas akan menuliskannya ke dalam grafik indeks massa tubuh (IMT).

Jika adik-adik sudah belajar perkalian, pembagian dan perhitungan kuadrat di kelas, adik-adik bisa menghitung sendiri nilai IMT badanmu. Tetapi jika belum belajar, minta tolong petugas UKS untuk menuliskan hasil IMT-mu ke dalam grafik.

Rumus perhitungannya dapat dilihat pada kotak di bawah ini.

RUMUS IMT

IMT = Berat badan : tinggi badan dalam meter kuadrat

Grafik IMT berbeda warnanya untuk anak laki-laki dan perempuan.

Contoh:

Ali usia 7 tahun ditimbang di UKS dengan berat badan 30 kilogram

dan tinggi badan 120 cm. Berapa IMT Ali?

Jawab:

Diketahui berat badan: 30 kilogram

Tinggi badan = 120 cm : 100 = 1,2 meter

Maka IMT Ali adalah:

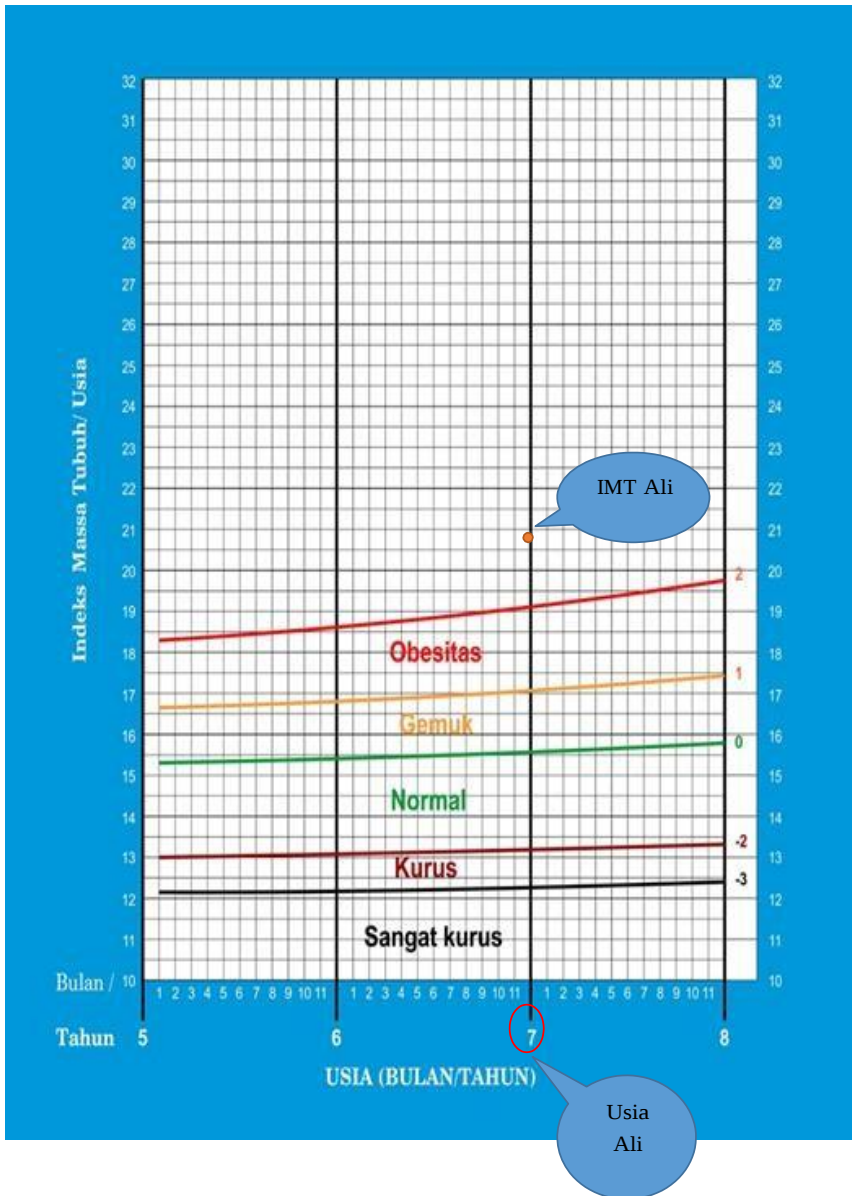
$$30 : (1.2)^2 = 20,83$$

Untuk mengetahui apakah Ali gemuk, normal atau kurus maka angka IMT Ali kita masukkan ke dalam grafik IMT untuk anak laki-laki usia 7 tahun.

Pada halaman berikutnya dapat dilihat hasil perhitungan IMT Ali berada digaris merah, artinya Ali mengalami obesitas

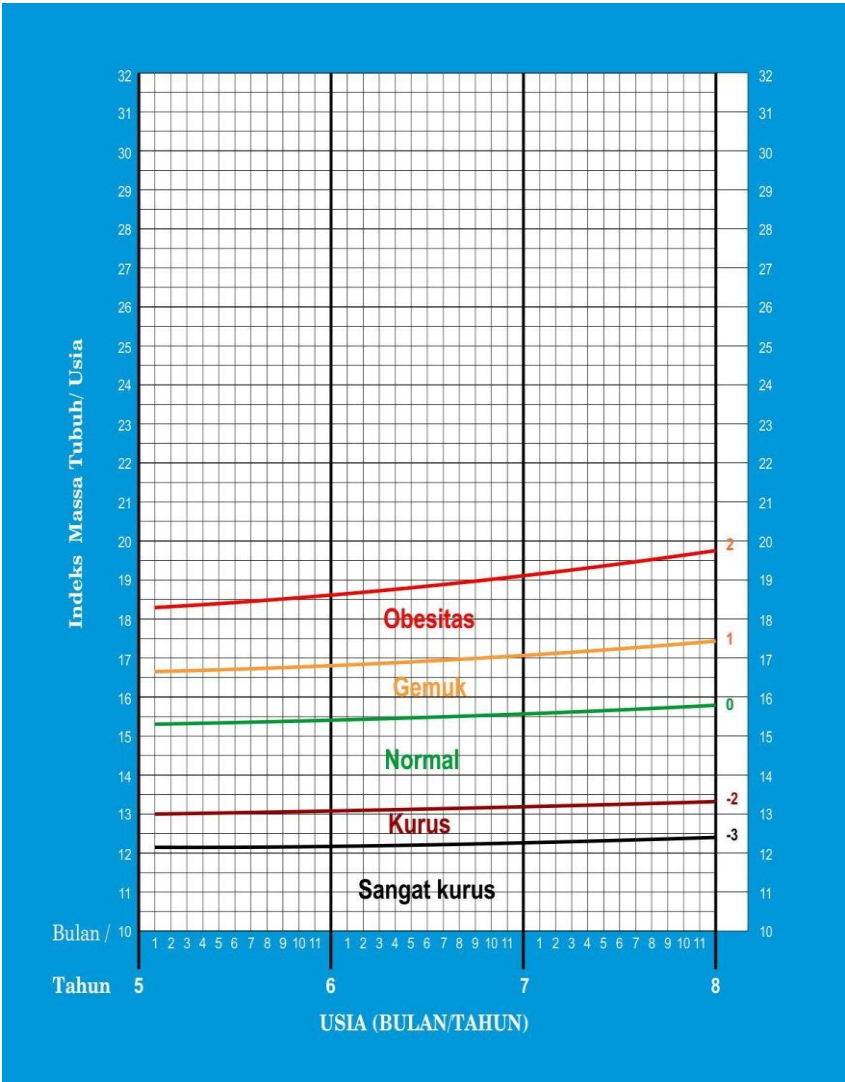
Nama : Ali

Usia : 7 tahun



Grafik IMT anak laki-laki usia 5-8 tahun

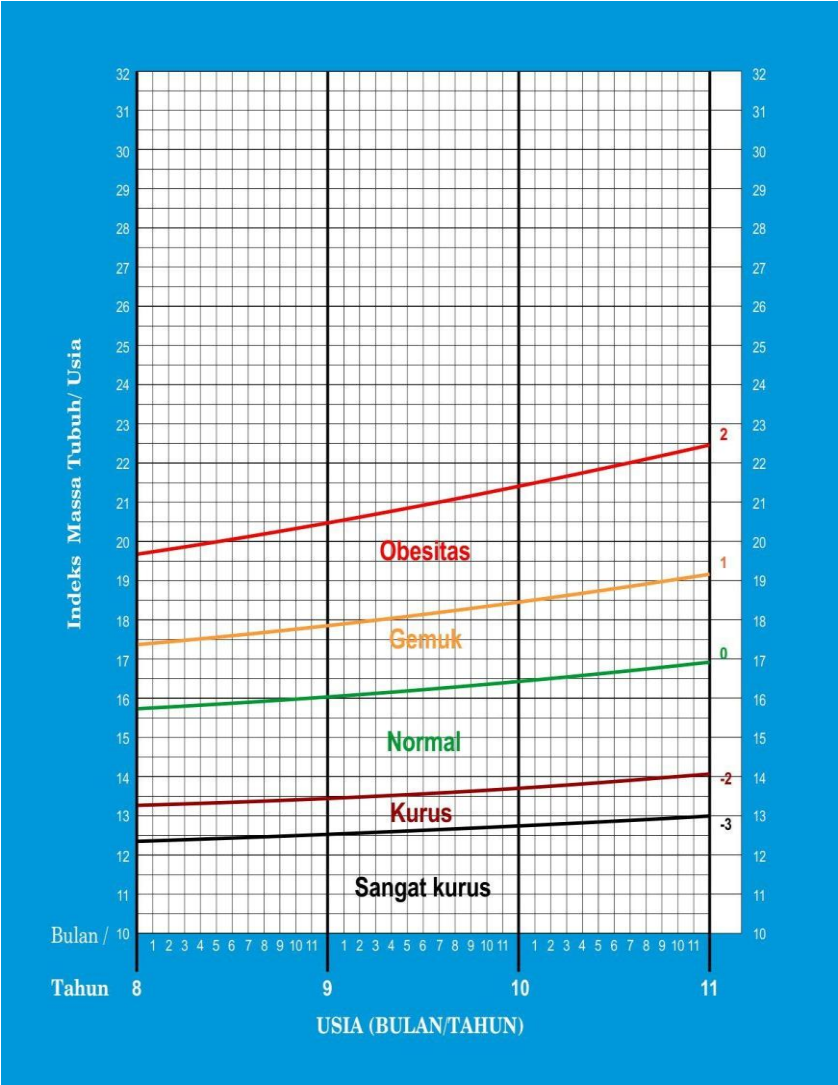
Nama :
Usia :



Grafik IMT anak laki-laki usia 8-11 tahun

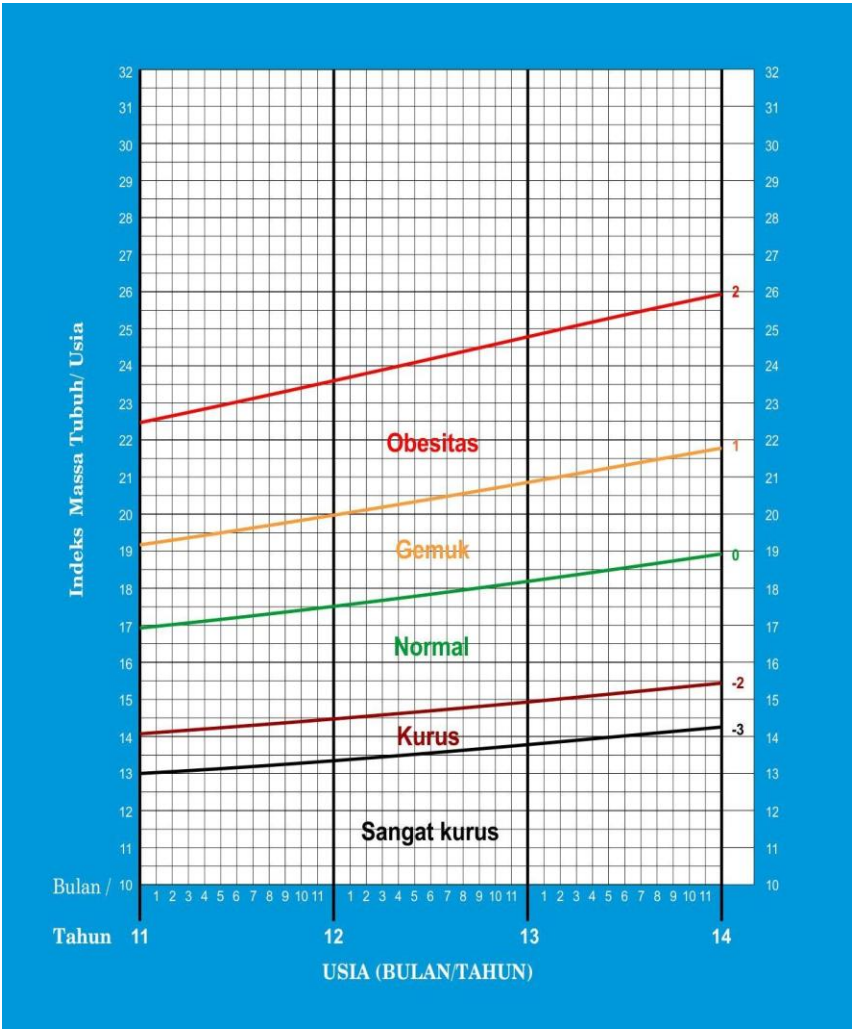
Nama :

Usia :



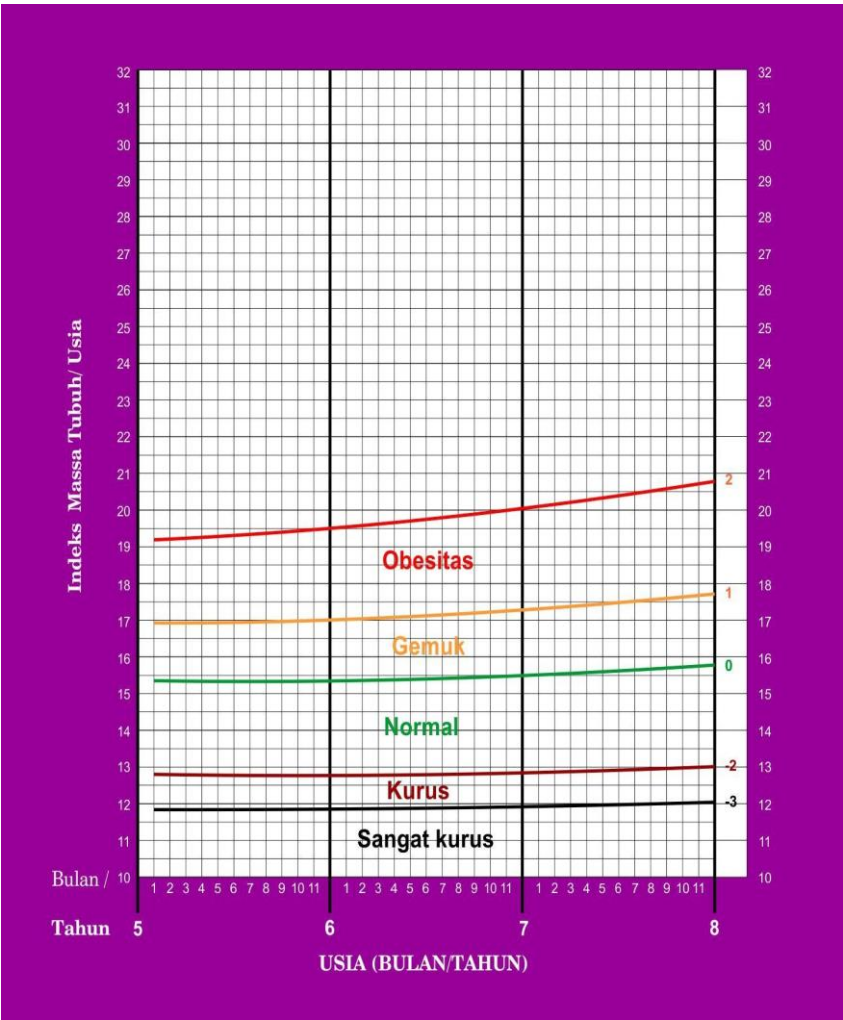
Grafik IMT anak laki-laki usia 11-14 tahun

Nama :
Usia :



Grafik IMT anak perempuan usia 5-8 tahun

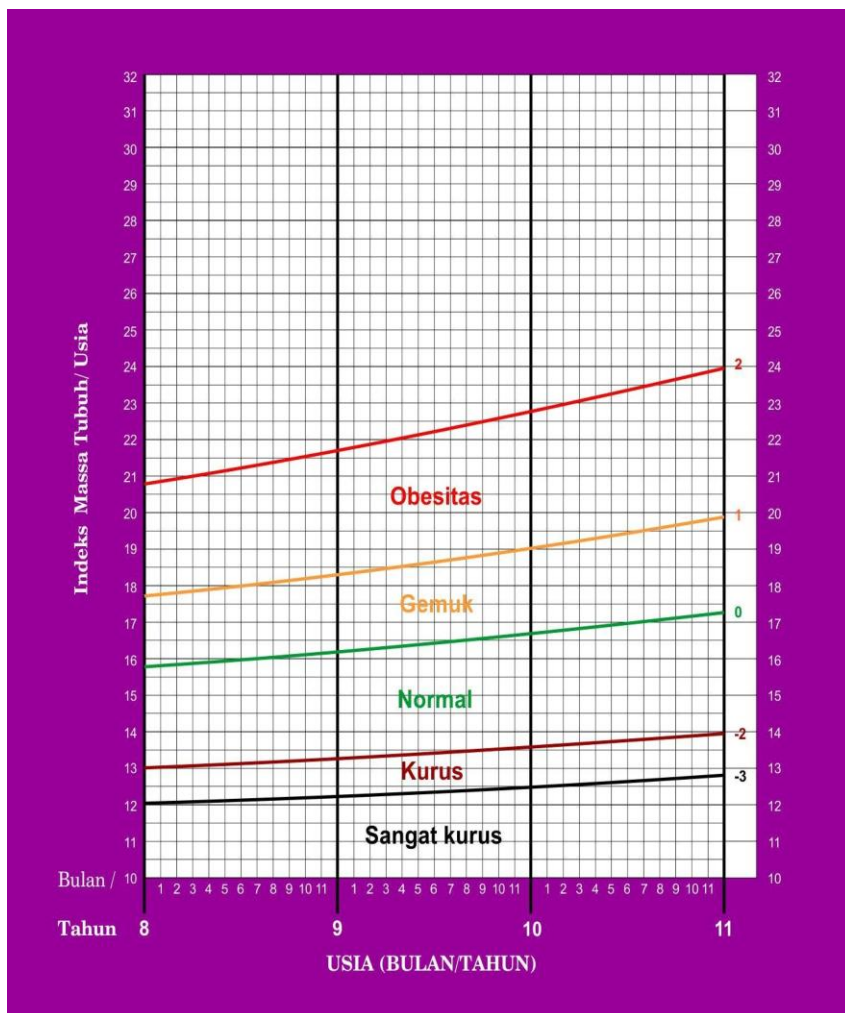
Nama :
Usia :



Grafik IMT anak perempuan usia 8-11 tahun

Nama :

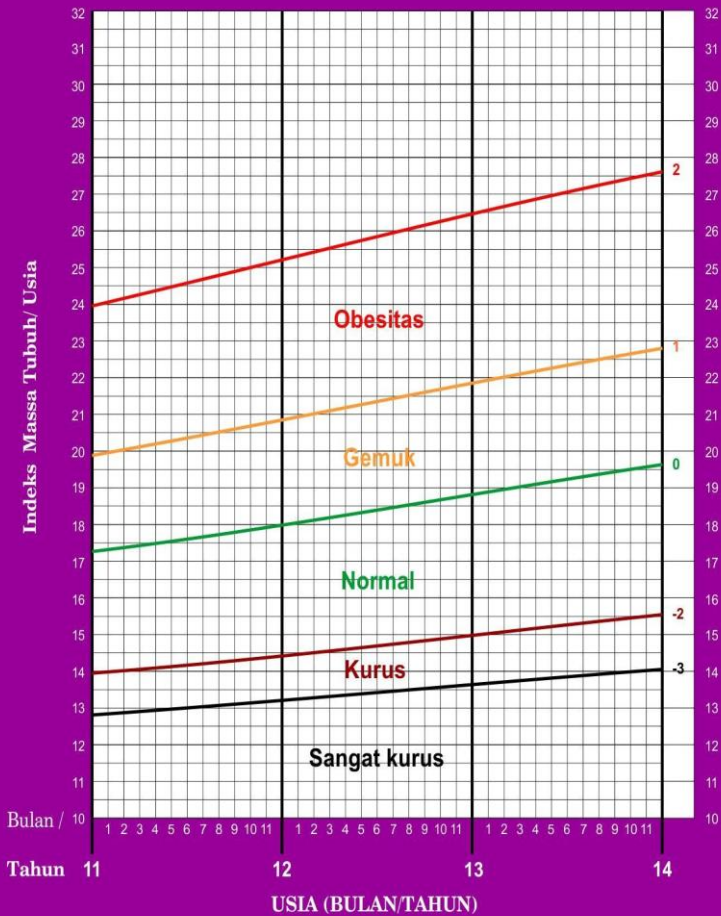
Usia :



Grafik IMT anak perempuan usia 11-14 tahun

Nama :

Usia :



DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Jakarta: Depkes RI.
- Campos S, Doxey J, Hammond D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. *Public Health Nutr.* 2011;14:1496-1506.
- Farnum, K. (2012). *Self-efficacy of monitoring eating choices associated with fruit and vegetable intake, BMI and autonomy in the MOVE'M study* (Order No. 1533489). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1312737140). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1312737140?accountid=17242>
- Gould, MK., Hovland K, Williams K, Bender T, Markun FO. (2014). School-Based Nutrition Education Program Improves Second Grade Students' Nutrition Knowledge. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*. September 2014 Suppl 2—Abstracts Volume 114 Number 9
- Huye, H., E Molaison, R Kingston. (2016). Using Grocery Store Tours Led By Dietetic Interns to Increase College Students' Fruit and Vegetable Consumption. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*. September 2016 Suppl 1—Abstracts Volume 116 Number 9
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman gizi seimbang. Kemenkes RI. <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>.
- Nikolaus CJ., Henna M, Sharon M. (2016). Grocery Store (or Supermarket) Tours as an Effective Nutrition Education

- Medium: A Systematic Review. *Journal of Nutrition Education and Behavior* Volume 48, Number 8, 2016.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2016.05.016>
- O'Donohue, W. T., Moore, B. A., & Scott, B. J. (2008). Handbook of pediatric and adolescent obesity treatment.
- Suci, E. S. T. (2009). Gambaran perilaku jajan murid sekolah dasar di Jakarta. *Jurnal Psikobuana*, 1(1), 29-38.
- Sulistiyani, C. N. (2013). *Analisis Sistem Manajemen dalam Kegiatan Penjangkaran Kesehatan Anak Sekolah Dasar di Puskesmas Kabupaten Demak. Masters thesis*, Undip.
 diunduh dari <http://eprints.undip.ac.id/39880/>
- Sundblom, E., & Elinder, L. S. (2015). Effectiveness of universal parental support interventions addressing children's dietary habits, physical activity and bodyweight: A systematic review. *Preventive Medicine*, 77, 52-67.
<http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.05.005>
- Thompson, Kyle., Cindy S, Elizabeth, Melissa G, Lisa Mc. (2015). Fruit- and Vegetable-Focused Grocery Store Tour Training Kit to Promote Peer-on-Peer Nutrition Education Utilizing Nutrition and Dietetics Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior* Volume 47, Number 5, 2015.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.329>