



Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan
Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
2021

GIZI SEIMBANG DAN KANTIN/JAJANAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR



GIZI SEIMBANG DAN KANTIN/JAJANAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR

**Disusun oleh:
Tim Penyusun Direktorat Sekolah Dasar**



**Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi**

GIZI SEIMBANG DAN KANTIN/ JAJANAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR

Pengarah : Dra. Sri Wahyuningsih, M.Pd.

ISBN: 978-623-93833-3-6

Tim Penulis

Ketua Tim Penulis : Supriyatno, M.A

Anggota :

1. Heli Tafiati, S.Sos, M.Pd
2. M. Aris Syaifuddin, S.T, M.M
3. Laela Chusnah, SH
4. Lailatul Mahfudrotin, ST
5. Ribka Ivana Sebayang, SKM, MKM. (Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan)
6. DR. Dwi Nastiti Iswarawanti, MSc (SEAMEO RECFON)
7. Dewi Shinta, SKM, M.Gizi (SEAMEO RECFON)
8. Tim World Food Program

Desain dan Tata Letak: Azinar Ismail

Diterbitkan oleh:

Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar
dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Gedung E Lantai 17-18 Komplek Kemendikbudristek,
Jl. Jend. Sudirman Senayan Jakarta 10270
Telp : (021) 5725635, Faks (021) 5725637
Laman : <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>

Jumlah Halaman: 24 Halaman
Cetakan 1, Juni 2021

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis.

KATA PENGANTAR

Anak usia sekolah membutuhkan gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan baik fisik dan mentalnya. Namun demikian, anak usia sekolah di Indonesia masih menghadapi masalah gizi kurang. Satu diantara 4 anak usia sekolah menderita anemia yang dapat mengganggu efektifitas kegiatan belajar serta pertumbuhan mereka. Terlebih lagi pada usia tersebut mereka membutuhkan energi untuk memenuhi aktivitas, dimana pagi hari mereka sudah berangkat ke sekolah, kegiatan belajar termasuk di sekolah maupun BDR, lanjut lagi dengan kegiatan ekstrakurikuler, bermain, sore hari mereka mengerjakan tugas dari sekolah di rumah, serta mungkin membantu orang tua.

Anak usia sekolah memerlukan asupan yang kaya gizi, sehat dan aman untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Karena itu bekal yang disiapkan keluarga dari rumah, makanan yang tersedia di sekolah baik dari kantin maupun jajanan sekitar sekolah harus memenuhi kaidah gizi seimbang serta bebas dari bahaya keamanan pangan. Kantin dan jajanan sekolah tidak hanya mempunyai peranan menyediakan makanan sehat, aman dan bergizi, tetapi juga merupakan media pembelajaran dan pembentukan perilaku sehat dan bergizi bagi siswa.

Buku saku ini memuat petunjuk bagi guru dan masyarakat sekolah lainnya tentang pedoman gizi seimbang, makanan dengan kandungan gizi seimbang sesuai anjuran Isi Piringku dan komponen suatu Kantin Sehat Sekolah. Protokol kesehatan pandemi Covid - 19 juga disampaikan agar mencegah penyebaran penyakit serta mendorong terbentuknya perilaku yang sesuai pada masa kebiasaan baru. Setelah mempelajari buku saku ini, diharapkan guru dan masyarakat sekolah mempunyai pengetahuan dalam membimbing siswa di sekolah secara praktis demi tercapainya siswa yang berkarakter, bergizi dan berprestasi.



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	3
Daftar Isi	4
Pola Makan Sehat dan Bergizi Seimbang	5
• Kenapa harus menerapkan pola makan sehat dan gizi seimbang?	5
• Pedoman Gizi Seimbang termasuk 4 Pilar Gizi Seimbang	6
• Isi Piringku	7
Kantin dan Jajanan Sehat di Sekolah	10
• Peran kantin dan jajanan sehat di sekolah.	10
• Empat komponen kantin dan jajanan sehat di sekolah.	11
Protokol Kantin Sehat Selama Pandemi Covid-19	20
Praktik baik penerapan makan sehat bergizi seimbang di sekolah	21
• Praktik baik setiap komponen kantin/jajanan sehat yang sudah dilakukan di sekolah dasar.	
• Praktik baik sarapan sehat bergizi seimbang di sekolah.	
Kepustakaan	24

Pola Makan Sehat dan Bergizi Seimbang

Kenapa harus menerapkan pola makan sehat dan gizi seimbang?

Karena makanan yang sehat dan bergizi dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga dapat menjadi generasi yang sehat, cerdas, berprestasi dan berkarakter.

Dalam upaya memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, kita perlu mengkonsumsi makanan yang beragam. Mengapa harus beragam?

Karena setiap jenis sumber makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda. Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung seluruh zat gizi secara lengkap atau sempurna. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi, semakin beragam nilai gizi yang didapatkan.

Informasi lebih rinci tentang zat gizi, jenis makanan bergizi serta manfaatnya dapat dilihat di alamat <http://www.seameo-recfon.org/books/>

Pedoman Gizi Seimbang termasuk 4 Pilar Gizi Seimbang.



Pedoman Gizi Seimbang

Konsep gizi seimbang yang lama adalah '4 sehat 5 sempurna', namun konsep itu sudah tidak relevan lagi. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta permasalahan kesehatan masyarakat, pada tahun 1995 Pemerintah RI memperkenalkan istilah yang baru yaitu pedoman umum gizi seimbang yang disempurnakan pada tahun 2014 menjadi Pedoman Gizi Seimbang. Dalam pedoman tersebut, terdapat 10 Pedoman Gizi Seimbang sebagai berikut:

SEPULUH PEDOMAN GIZI SEIMBANG

- Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak
- Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
- Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- Biasakan sarapan pagi
- Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- Banyak makan buah dan sayur
- Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

10 Pedoman Gizi Seimbang lebih relevan di kehidupan sekarang dan diharapkan masyarakat dapat melakukan apa yang tertera di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

Sumber: kemkes.go.id

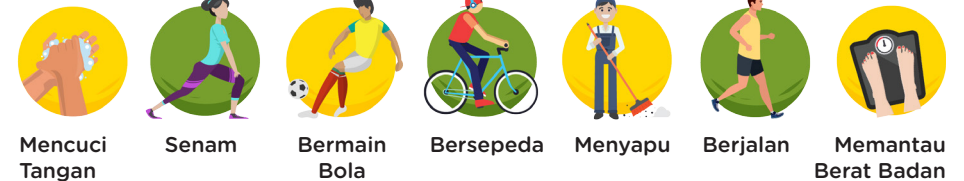
Isi Piringku

Bagaimanakah makanan harian yang sehat dan bergizi seimbang?

Makanan yang memiliki porsi sesuai dengan kebutuhan harian tubuh. Adapun porsi makanan yang sebaiknya kita konsumsi dalam sehari adalah sebagai berikut:

TUMPENG GIZI SEIMBANG

Tumpeng gizi seimbang adalah pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal



Dalam kehidupan sehari-hari, menghitung berapa zat gizi yang harus masuk ke dalam tubuh dalam sekali makan tentu suatu hal tidak mudah. Berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan tentang “Isi Piringku” menggambarkan jumlah takaran makanan per sekali makan yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan kita.

Penggunaan gambar Isi Piringku dapat mempermudah pemahaman tentang takaran makanan dengan lebih baik ketimbang penggunaan kata ‘porsi’. Dari visualisasi gambar A.4 tersebut dapat dilihat bahwa dalam sekali makan kita dianjurkan untuk meletakkan di piring makan kita sejumlah 1/3 bagian untuk makanan pokok, 1/3 untuk sayuran, dan sisa 1/3 lainnya dibagi 2 dimana separuh untuk lauk-pauk dan separuhnya lagi untuk buah. Selain itu, terdapat pula anjuran untuk minum air putih, mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir serta melakukan aktivitas fisik.



Sumber: kemkes.go.id

Setiap makanan memiliki kegunaan dan manfaat bagi tubuh kita. Yuk kita lihat 3 (tiga) manfaat utama makanan bagi tubuh kita:

TRIGUNA MAKANAN



ZAT TENAGA

Menyediakan tenaga untuk aktivitas kita seperti bekerja, berpikir, dan beraktivitas fisik



ZAT PEMBANGUN

Membantu pertumbuhan, termasuk tulang, gigi, otot dan kulit, termasuk menggantikan sel tubuh yang mati



ZAT PENGATUR

Mengatur kerja seluruh organ tubuh agar berfungsi dengan baik



Kantin dan Jajanan Sehat di Sekolah

Peran kantin dan jajanan sehat di sekolah

- Penyedia kebutuhan berbagai makanan dan minuman bagi peserta didik dan juga warga sekolah lainnya.
- Media pembelajaran tentang pangan yang aman dan bergizi sesuai pelajaran yang telah diberikan di sekolah.
- Media penunjang kreatifitas peserta didik.
- Sarana penerapan standar kebersihan dalam menyiapkan, mengolah, menyajikan makanan dalam kehidupan sehari-hari.
- Sarana pembentukan pola makan bergizi seimbang.



Empat komponen kantin dan jajanan sehat di sekolah

Dalam rangka menjamin penyelenggaraan kantin dan jajanan sehat di sekolah, terdapat beberapa komponen berikut ini yang perlu diperhatikan, sebagai berikut:

- Komitmen dan Manajemen Sekolah (termasuk monitoring/ supervisi dan evaluasi diri penyelenggaraan kantin dan jajanan sehat di sekolah).
- Sumber Daya Manusia (Mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola Kantin dan jajanan sehat di sekolah).
- Sarana dan Prasarana (Kebersihan peralatan dan lingkungan).
- Mutu Pangan (Aman, sehat dan bergizi).



Komponen 1

Komitmen dan Manajemen Sekolah (termasuk monitoring/supervisi dan evaluasi diri penyelenggaraan kantin dan jajanan sehat di sekolah)

Terdapat komitmen tertulis, tim pengawas kantin sekolah, dan kebijakan tertulis tentang pengelolaan kantin sehat.

Tim pengawas kantin sekolah:

Penanggung jawab



Kepala sekolah

Tim pelaksana



Guru UKS
Siswa/i terlatih

Kepala Sekolah adalah pemimpin dalam pengelolaan Kantin Sekolah, komponen lainnya dapat berjalan dengan baik dan berkelanjutan jika ada peran *leadership* Kepala Sekolah.

Komitmen dan manajemen harus disertai *monitoring* atau supervisi secara berkala untuk memastikan kantin dan jajanan sehat dapat diterapkan dengan baik di sekolah.

Komponen 2

Sumber Daya Manusia (mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola kantin dan jajanan sehat di sekolah)

Makanan harus aman terhadap bahaya fisik, kimia dan biologi, serta mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh



- Gunakan penutup kepala dan masker
- Gunakan pakaian dan celemek bersih dan celemek bersih
- Tanggalkan perhiasan atau asesoris
- Gunakan sarung tangan atau alat pencapit
- Gunakan alas kaki tertutup dan bersih



Pembinaan dan penguatan tentang *hygiene* sanitasi atau keamanan pangan sangat penting diberikan kepada penjamah makanan termasuk orang tua dan tim pelaksana atau penyelenggara kantin sekolah. Hasil pembinaan atau penguatan ini harus diterapkan.

Sekolah dapat melibatkan institusi atau mitra lainnya untuk melakukan pembinaan.

Komponen 3

Sarana dan Prasarana (Kebersihan peralatan dan lingkungan)

Konstruksi kantin, fasilitas sanitasi, pengendalian hama dan serangga, dapur, tempat makan, peralatan dan penyimpanan perlu diperhatikan dengan baik



Pengaturan Kantin sehat harus memperhatikan protokol kesehatan (3M), dengan pengaturan sebagai berikut:

1. Menggunakan masker di area kantin, ketika makan;
2. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan;
3. Menjaga jarak dengan mengatur meja dan kursi, serta alur keluar masuk kantin; dan
4. Alat makan selalu dalam keadaan terlindung.

Komponen 4

Mutu Pangan (Aman, sehat dan bergizi)

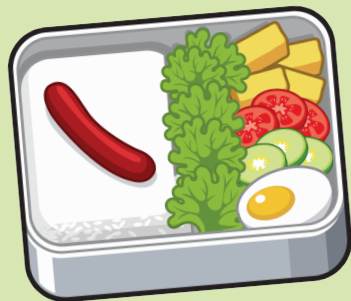
Makanan harus aman terhadap bahaya fisik, kimia dan biologi, serta mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh



- Selain aman dari bahaya fisik, kimia, dan biologi, makanan/minuman di kantin sekolah juga harus bergizi.
- Bergizi dapat berupa:
 - Perbanyak serat pangan (dari sayur dan buah)
 - Kurangi minuman berpemanis
 - Perbanyak makanan segar, kurangi makanan siap saji “*processed food*” seperti nugget, sosis
 - Batasi makanan yang digoreng
 - Batasi makanan yang terlalu asin.

Tips mengenali makanan/minuman yang aman:

- Warna tidak mencolok
- Makanan tidak terlalu kenyal
- Tidak mengandung bahan pengawet
- Makanan/Minuman tidak menunjukkan sudah basi/kadaluarsa



Yuk baca 5 informasi ini sebelum membeli atau mengonsumsi makanan/minuman:

- Nama/merk produk
- Informasi gizi
- Tanggal kadaluarsa
- Kandungan bahan
- Sertifikasi halal



Selain memastikan penerapan 3M di lingkungan sekolah, sekolah dapat mempertimbangkan beberapa hal dalam mewujudkan kantin sehat, yaitu:

1. Adanya bangunan kantin permanen;
2. Tata ruang sesuai fungsinya sehingga terhindar dari pencemaran;
3. Lantai bangunan harus dibuat kedap air, rata, kering dan bersih;
4. Dinding rata, kedap air dan mudah dibersihkan;
5. Ventilasi cukup menjamin peredaran udara dengan baik;
6. Pencahayaan ruangan cukup untuk melakukan pekerjaan pengolahan makanan secara efektif dan kegiatan kebersihan ruangan;
7. Tersedia air bersih yang cukup;
8. Air limbah mengalir dengan lancar, sistem pembuangan air limbah baik, saluran terbuat dari bahan kedap air, saluran pembuang air limbah tertutup;
9. Tersedia toilet yang di dalamnya tersedia sabun dan air bersih yang cukup;
10. Tersedia tempat sampah yang tertutup dan sampah dibuang secara teratur;
11. Tersedia tempat cuci tangan dengan dilengkapi sabun dan air mengalir;
12. Tersedia tempat mencuci peralatan dengan dilengkapi sabun dan air mengalir yang bersih;
13. Tersedia alat-alat kebersihan lingkungan dan tersimpan dengan benar;
14. Tidak ada hewan yang dapat mencemari makanan jajanan, misalnya lalat, kecoak, tikus, kucing, dll;
15. Ada upaya menjaga makanan/minuman agar terhindar dari hama/serangga pengganggu, misalnya penutup, lemari/etalase, penangkap lalat, perangkap tikus, dll;
16. Ruang dapur bersih, ukuran memadai, memiliki saluran pembuangan asap;
17. Ruang makan bersih, ukuran memadai;
18. Pencucian, pengeringan dan penyimpanan peralatan masak dan peralatan makan dilakukan dengan benar, dan dalam keadaan bersih sebelum digunakan;
19. Menggunakan wadah atau kemasan yang aman (bukan styrofoam, plastik kresek);
20. Fasilitas penyimpanan makanan (kulkas, freezer) berfungsi dengan baik;
21. Menggunakan alat penjepit makanan atau sarung tangan untuk menghindari kontaminasi; dan
22. Makanan matang disajikan dalam keadaan tertutup.

Sekolah yang belum memiliki sarana prasarana pendukung kantin sehat yang memadai, dapat mengoptimalkan sarana prasarana yang dimiliki dengan memperhatikan kebersihan perorangan, kebersihan lingkungan, dan keamanan pangan.

Pengaturan Kantin sehat selama masa pandemi Covid-19 harus memperhatikan protokol kesehatan (3M), dengan pengaturan sebagai berikut:

1. Menggunakan masker di area kantin, ketika makan diharapkan tidak berbicara satu sama lain;
2. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan;
3. Menjaga jarak dengan cara mengatur meja dan kursi, serta alur keluar masuk kantin; dan
4. Alat makan selalu dalam keadaan terlindung.



Terdapat beberapa indikator yang sebaiknya dijadikan acuan oleh sekolah untuk mengukur tercapainya setiap komponen penyelenggaraan kantin dan jajanan sehat di sekolah.

Indikator-indikator tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

LEMBAR PENGAMATAN

KANTIN SEHAT : GIZI UNTUK PRESTASI (*Nutrition Goes To School*)

Berilah tanda centang (✓) pada kolom **ADA** bila item/indikator terkait ini **DIPRAKTIKAN** atau **TERSEDIA** atau tanda centang (✓) pada kolom **TIDAK ADA** bila item tersebut **TIDAK DIPRAKTIKAN** atau **TIDAK TERSEDIA** di sekolah,

Beri tanda centang pada indikator **TIDAK RELEVAN**,

Bila ada item/indikator yang tidak relevan/cocok ditanyakan untuk kondisi di sekolah saat ini, maka indikator tersebut tidak perlu dijawab kemudian beri centang (✓) pada kolom **TIDAK RELEVAN** pada indikator tersebut.

BILA DIPERLUKAN, kolom keterangan dapat digunakan untuk mencatat informasi tambahan tentang kondisi kantin saat pengamatan.

NAMA SEKOLAH :
 ALAMAT SEKOLAH :
 PENGAMAT :

Indikator	Observasi/Penilaian			Keterangan
	Ada	Tidak	Tidak relevan	
Pilar 1 : Komitmen dan Manajemen				
1.	Adanya komitmen tertulis dari sekolah untuk menyediakan makanan jajanan yang sehat di sekolah.			
2.	Terbentuknya tim pengawas pangan jajanan di sekolah			
Pilar 2 : Sumber Daya Manusia				
3.	Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) seperti celemek dan tutup kepala.			
4.	Penjual/penjamah dalam keadaan bersih (pakaian, tangan dan tidak ada luka terbuka serta tidak menggunakan perhiasan berlebihan			
5.	Penjual/penjamah makanan pernah menerima pelatihan tentang <i>hygiene</i> sanitasi makanan atau keamanan makanan.			
6.	Adanya bangunan kantin permanen			
7.	Tata ruang sesuai fungsinya sehingga terhindar dari pencemaran.			

Indikator	Observasi/Penilaian			Keterangan
	Ada	Tidak	Tidak relevan	
8. Lantai bangunan harus dibuat kedap air, rata, kering dan bersih.				
9. Dinding rata, kedap air dan mudah dibersihkan.				
10. Ventilasi menjamin peredaran udara dengan baik				
11. Pencahayaan ruangan cukup untuk melakukan pekerjaan pengolahan makanan secara efektif dan kegiatan pembersihan ruangan.				
Pilar 3 : Sarana dan Prasarana				
12. Tersedia air bersih yang cukup.				
13. Air limbah mengalir dengan lancar, sistem pembuangan air limbah baik, saluran terbuat dari bahan kedap air, saluran pembuang air limbah tertutup.				
14. Tersedia toilet yang di dalamnya tersedia sabun dan air bersih yang cukup				
15. Tersedia tempat sampah yang tertutup dan sampah dibuang secara teratur.				
16. Tersedia tempat cuci tangan dengan dilengkapi sabun dan air mengalir.				
17. Tersedia tempat mencuci peralatan dengan dilengkapi sabun dan air mengalir yang bersih.				
18. Tersedia alat-alat kebersihan lingkungan dan tersimpan dengan benar				
19. Tidak ada hewan yang dapat mencemari makanan jajanan. Misalnya lalat, kecoak, tikus, kucing, dll				
20. Ada upaya menjaga makanan/ minuman agar terhindar dari hama & serangga pengganggu. Misalnya penutup, lemari/etalase, penangkap lalat, perangkap tikus dll.				
21. Ruang dapur bersih, ukuran memadai, memiliki saluran pembuangan asap				

Indikator	Observasi/Penilaian			Keterangan
	Ada	Tidak	Tidak relevan	
22. Perlengkapan ruang makan bersih, ukuran memadai				
23. Pencucian, pengeringan dan penyimpanan peralatan masak dan peralatan makan dilakukan dengan benar, dan dalam keadaan bersih sebelum digunakan.				
24. Menggunakan wadah atau kemasan yang aman (bukan <i>styrofoam</i> , plastik kresek)				
25. Fasilitas penyimpanan makanan (kulkas, <i>freezer</i>) berfungsi dengan baik				
26. Menggunakan alat pencapit makanan atau sarung tangan untuk menghindari kontaminasi				
27. Makanan disajikan dalam keadaan tertutup				
Pilar 4 : Mutu Pangan				
28. Makanan aman tidak mengandung bahan kimia berbahaya misalnya seperti formalin, boraks, pewarna tekstil.				
29. Tersedia makanan yang kaya gizi (sayur, buah, pangan kaya protein)				

TANGGAL PENGAMATAN : ____/____/____

Total Indikator yang dijawab YA (A)	
Total Indikator yang dipakai/relevan (B)	
NILAI AKHIR (A/B) *100 %	

PENGAMAT

DIKETAHUI OLEH
KEPALA SEKOLAH

(_____)

(_____)

Protokol kantin sehat selama pandemi Covid-19

Selama masa pandemi Covid-19, kantin sekolah harus menerapkan protokol kesehatan, sebagai berikut:

1. Pastikan ada fasilitas cuci tangan dengan air mengalir dan sabun di area kantin.
2. Siswa diharapkan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan.
3. Menjaga jarak aman (2 meter) dengan cara mengatur meja dan kursi, pengaturan jam istirahat agar para siswa tidak bersamaan/berdesakan makan di kantin.
4. Diberikan tanda X (untuk tidak diduduki/ditempati) di kursi atau meja makan yang ada di kantin sehingga ada jarak diantara pengguna kursi/meja kantin.
5. Petugas kantin menerapkan higiene perorangan dan sanitasi makanan dalam pengelolaan kantin. Misalnya: cuci peralatannya, alat makan selalu dalam keadaan terlindung, dan sebagainya.
6. Tersedia alat pelindung diri bagi petugas kantin, seperti masker, sarung tangan dan penutup kepala.



Praktik baik penerapan makan sehat bergizi seimbang di sekolah

Sarapan merupakan hal penting yang perlu dibiasakan kepada peserta didik setiap hari. Karena sarapan menyediakan tenaga yang diperlukan tubuh untuk beraktivitas. Adapun manfaat dari sarapan sehat adalah sebagai berikut:

Memulai Hari dengan Sarapan Sehat

Awali setiap pagi dengan sarapan yang sehat dan bergizi seimbang. Sarapan sangat penting dalam menyediakan tenaga yang diperlukan tubuh kita untuk beraktivitas.

Tubuh memerlukan tenaga yang cukup untuk menjalankan aktivitas di pagi dan tenaga tersebut dapat diperoleh dari sarapan pagi. Hal ini membuat tubuh tetap fit dan tidak cepat lelah.

Banyak sekali manfaat sarapan, salah satunya adalah menghindari penyakit maag pada lambung yang terlalu lama kosong. Sarapan pagi membuat lambung terisi makanan sehingga dapat menetralkan asam lambung.

Membantu menjaga tenaga agar tetap segar saat beraktivitas

Membantu memenuhi kebutuhan gizi harian

Manfaat Sarapan



Membantu meningkatkan konsentrasi dan energi positif

Membantu menjaga berat badan

Contoh beberapa Praktik Baik yang telah diterapkan di sekolah adalah sebagai berikut:

A. Praktik baik sebelum pandemi Covid-19



▶ Praktik baik sarapan di sekolah sebelum pandemi Covid-19 di SDN Sidamulya, Cirebon.

▶ Praktik baik sarapan bersama di sekolah sebelum pandemi Covid-19, di SDN Pahlawan, Cirebon.



▶ Praktik baik makan bekal bersama SDN Cipageran Mandiri 1, Cimahi.

(Sumber foto: Dok SEAMEO RECFON)

B. Praktik baik sarapan bersama melalui zoom di masa BDR



(Sumber foto: Dok SEAMEO RECFON)

Praktik baik kegiatan *cooking home* dari Siswa SDN Sidamulya saat BDR

C. Praktik baik terkait penerapan komponen kantin/jajanan sehat di sekolah



▶ Praktik baik komponen sarana prasarana: adanya area makan yang bersih dan nyaman.

▶ Praktik baik komponen SDM: Pengelola dan penjamah makanan yang higienis menggunakan Alat Pelindung Diri dan mendapatkan pelatihan gizi dan keamanan pangan.



(Sumber foto: Dok SEAMEO RECFON)

Kepustakaan:

1. Petunjuk Praktis Kantin Sehat Sekolah. SEAMEO RECFON. 2019.
2. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. SEAMEO RECFON. 2018.
3. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
4. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana dan Prasarana untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTs) dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA).
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Leaflet Isi Piringku.



Direktorat Sekolah Dasar

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Gedung E Lantai 17-18 Komplek Kemendikbudristek,
Jl. Jend. Sudirman Senayan Jakarta 10270
Telp : (021) 5725635, Faks (021) 5725637
Laman : <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>

ISBN 978-623-93833-3-6



 <https://web.facebook.com/ditpsd>  <http://youtube.com/ditpsdtv>  <https://www.instagram.com/ditpsd>  https://twitter.com/ditpsd_dikbud

Didukung oleh:

