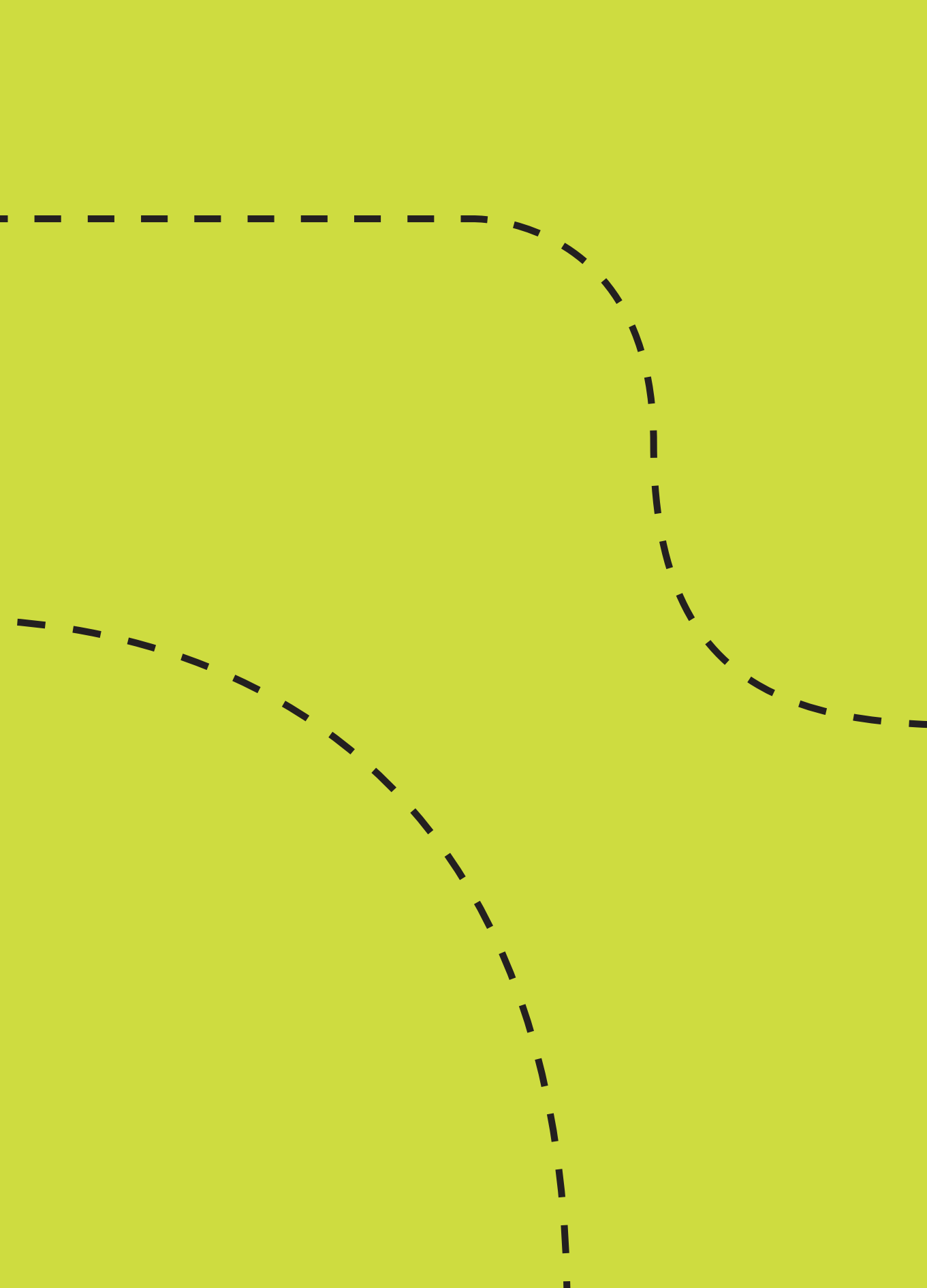


PANDUAN PENGAJAR

KEKUATAN RAHASIA GIZI SEIMBANG



UNTUK SEKOLAH DASAR DAN SEDERAJAT



Panduan Pengajar
KEKUATAN RAHASIA
GIZI SEIMBANG

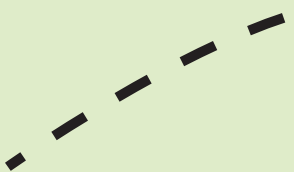
DAFTAR ISI

Kata Pengantar	
Ikhtisar	1
Apa Itu Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang?	1
Panduan Memulai	2
Bagaimana Menggunakan Panduan Pengajar Ini	2
Tujuan dan Hasil Pembelajaran	3
Garis Besar Program Pembelajaran	4
Materi Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang	6
Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang	6
Buku Tugas	6
Metode Penilaian	6
Persiapan Pengajar	7
Catatan Pengajaran	7
Partisipasi	8
Catatan Siswa	8
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	10
Bab 1: Pesan yang Mengejutkan	12
Bab 2: Latihan Agen Rahasia – Sesi Satu	13
Bab 2: Latihan Agen Rahasia – Sesi Dua	14
Bab 2: Latihan Agen Rahasia – Sesi Tiga	16
Bab 3: 10 Pesan Gizi Seimbang	17
Bab 4: Persiapan! – Sesi Satu	18
Bab 4: Persiapan! – Sesi Dua	20
Bab 5: Investigasi Makanan	21



Bab 6: Ruang Percobaan – Sesi Satu	22
Bab 6: Ruang Percobaan – Sesi Dua	24
Bab 7: Melarikan Diri!	25
Bab 8: Membersihkan Diri	26
Bab 9: Hilangnya Harapan!	28
Bab 10: Pertarungan Cyber! – Sesi Satu	29
Bab 10: Pertarungan Cyber! – Sesi Dua	31
Bab 11: Misi Berhasil!	32
Panduan Jawaban	34
Bab 1: Pesan yang Menghebohkan	36
Bab 2: Latihan Agen Rahasia – Sesi Satu	37
Bab 2: Latihan Agen Rahasia – Sesi Dua	37
Bab 2: Latihan Agen Rahasia – Sesi Tiga	38
Bab 3: 10 Pesan Gizi Seimbang	38
Bab 4: Persiapan! – Sesi Satu	39
Bab 4: Persiapan! – Sesi Dua	39
Bab 5: Investigasi Makanan	39
Bab 6: Ruang Percobaan – Sesi Satu	40
Bab 6: Ruang Percobaan – Sesi Dua	41
Bab 7: Melarikan Diri!	43
Bab 8: Membersihkan Diri	43
Bab 9: Hilangnya Harapan!	44
Bab 10: Pertarungan Cyber! – Sesi Satu	44
Bab 10: Pertarungan Cyber! – Sesi Dua	45
Bab 11: Misi Berhasil!	50
Catatan Guru	52

KATA PENGANTAR

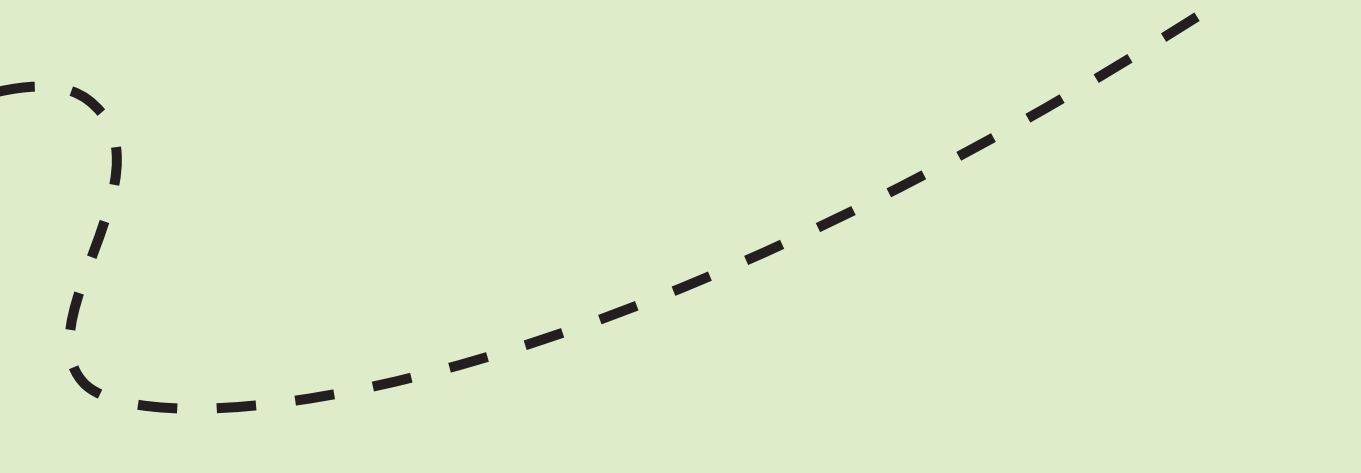


Anak usia sekolah merupakan aset bangsa. Gizi dan kesehatan berperan penting dalam pencapaian belajar dan potensi tumbuh kembang mereka. Hanya anak-anak dengan kecukupan gizilah yang akan terus berprestasi baik di bidang akademik maupun masyarakat sehingga menjadi generasi harapan bangsa.

Namun, nyatanya, belum semua anak Indonesia terbebas dari persoalan gizi. Kajian Kementerian Kesehatan dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) pada 2019 menyebutkan bahwa stunting, wasting, anemia, dan obesitas masih menjadi tantangan gizi yang dialami anak-anak Indonesia. Hal ini dikhawatirkan akan meningkatkan beban ekonomi negara akibat tingginya beban pembiayaan kesehatan.

Tercukupinya asupan gizi anak usia sekolah sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Asupan gizi yang cukup sangat dipengaruhi oleh perilaku makan dan aktivitas fisik siswa. Oleh karena itu, siswa perlu diajarkan mengenai pentingnya gizi dan cara memenuhi kebutuhan gizi mereka.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi sudah lama menaruh perhatian besar pada persoalan gizi anak. Untuk mendukung Peraturan Presiden Nomor 18 Tahun 2020 tentang RPJMN 2020-2024, Kemendikbudristek melalui Permendikbud Nomor 22 Tahun 2020 tentang Renstra Kemendikbud 2020-2024 mendorong agar setiap kota/kabupaten memiliki Lembaga PAUD holistik integratif (PAUD HI). Lembaga ini bekerja sama dengan Posyandu agar pelayanan kepada anak usia dini memenuhi kebutuhan akan pendidikan, pengasuhan, perlindungan, kesehatan, dan gizi. Perhatian pada gizi anak juga



berlanjut pada pengembangan gizi di satuan pendidikan. Pada Sasaran Program/Sasaran Kegiatan/Indikator dalam Permendikbud tersebut, pada 2020 ditargetkan ada 200 satuan pendidikan yang dijadikan model dalam pengembangan bidang gizi dan pangan di kawasan Asia Tenggara. Berikutnya, pada 2021-2024, ditargetkan bertambah 150 satuan pendidikan tiap tahun.

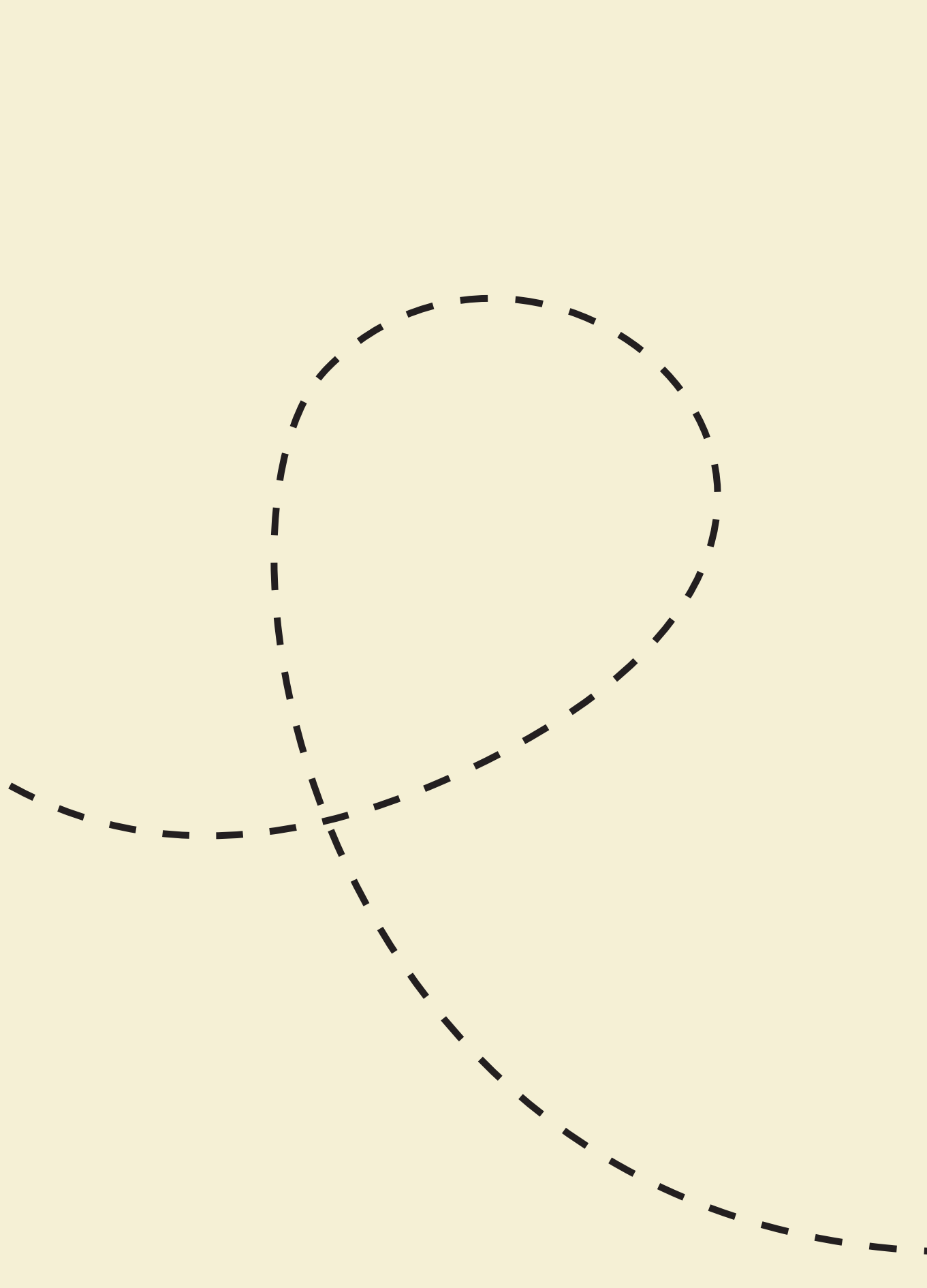
Dalam rangka mendukung peningkatan pengetahuan gizi anak usia Sekolah Dasar, diperlukan sosialisasi yang masif, sistematis, dan menarik bagi siswa. Materi edukasi gizi yang interaktif, menyenangkan, dan sesuai kebutuhan ini menjawab tantangan itu. Pemberian edukasi gizi ini dapat dilakukan melalui berbagai kesempatan belajar di sekolah dan dapat menjadi bagian dari kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah.

Diharapkan, melalui media sosialisasi yang multimoda, antara lain dalam bentuk buku, kartu memori, poster, video animasi, dan chart pengukur tinggi badan, pengetahuan gizi pada siswa, guru, dan orang tua semakin meningkat. Akhirnya tidak ada lagi anak bangsa yang bermasalah dengan gizi. Selamat membaca!

Direktur Jenderal
Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah

ttd

Jumeri, S.T.P., M.Si.
NIP 196305101985031019



IKHTISAR

APA ITU KEKUATAN RAHASIA GIZI SEIMBANG?

SELAMAT DATANG PARA PENGAJAR!

Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang adalah perangkat pendidikan gizi dan gaya hidup sehat yang dirancang untuk anak-anak Indonesia di kelas tiga dan kelas empat Sekolah Dasar dan Sederajat. Materi ini bertujuan untuk mendorong sikap positif di kalangan siswa terhadap gaya hidup sehat dan gizi seimbang. Materi utama terdiri dari:

- 1) Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang,
- 2) Buku Tugas Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang dan
- 3) Panduan Pengajar Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang yang akan membantu dalam mengembangkan kebiasaan sehat yang dapat digunakan siswa di sekolah dan di rumah.

Melalui penerapan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dalam program ini, siswa akan belajar tentang pentingnya makan dengan benar, bergerak aktif, dan mengembangkan kebiasaan yang sehat. Beberapa pelajaran dapat diintegrasikan dengan kegiatan pendidikan lainnya untuk memperkuat pengetahuan tentang pesan kesehatan utama yang harus menjadi pengetahuan dasar.

Dalam Buku Tugas terdapat sesi Panduan Orang Tua. Sesi tersebut akan membantu orang tua mengetahui tentang apa yang telah dipelajari siswa di sekolah dan bagaimana membantu siswa menyelesaikan tugas serta menerapkan gizi seimbang, hidup bersih dan sehat serta memelihara lingkungan yang sehat di rumah dan sekitarnya.

PANDUAN MEMULAI

BAGAIMANA MENGGUNAKAN PANDUAN PENGAJAR

Tujuan dari Panduan Pengajar ini adalah untuk membantu Pengajar dalam menerapkan latihan dan pesan dalam Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang di kelas untuk siswa.

Penting untuk diingat bahwa ini hanyalah panduan. Setiap kelas berbeda sehingga diharapkan Pengajar dapat menyelaraskan pelajaran ini agar sesuai dengan kemampuan siswa seefektif mungkin. Jika diperlukan durasi pembelajaran dapat diperpanjang.

Pesan Utama

Pesan utama adalah pentingnya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku siswa terhadap pemilihan makanan yang benar dan berperilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil Pembelajaran

Hasil pembelajaran yang disebutkan di awal setiap pelajaran merupakan hasil yang ingin dicapai oleh siswa. Menginformasikan hasil ini kepada siswa di awal sesi sangat bermanfaat untuk mengetahui apakah siswa dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Pengenalan

Pengenalan digunakan sebagai cara awal yang menarik perhatian para siswa. Tergantung pada kelasnya, pengenalan dapat dilakukan sesuai dengan proses pengajaran yang berlaku dan dapat dilakukan bersama seluruh kelas atau dalam kelompok yang lebih kecil.

Dalam beberapa pelajaran ada yang memerlukan persiapan. Pengajar dan siswa dapat mempersiapkan diri agar supaya mendapatkan hasil maksimal untuk setiap pelajaran.

Kegiatan

Untuk memperkuat proses pembelajaran maka siswa perlu diberikan tugas yang kegiatannya dirancang dalam 'Buku Tugas'. Buku Tugas merupakan catatan fisik pembelajaran setiap siswa yang dapat dirujuk kembali kapan saja. Kegiatan ini dapat diselesaikan secara mandiri, berpasangan atau dalam kelompok kecil.

Pembelajaran Tambahan

Pembelajaran tambahan dapat dilakukan oleh Pengajar untuk lebih mengeksplorasi pembelajaran utama dan dapat dikembangkan jika waktu tersedia dan siswa memerlukan informasi lebih lengkap.

Di Rumah

Siswa diingatkan untuk bercerita apa yang mereka pelajari di sekolah dan didorong untuk mempraktekannya di rumah bersama anggota keluarga mereka untuk memperkuat proses pembelajaran.

TUJUAN DAN HASIL PEMBELAJARAN

Tujuan utama dari pembelajaran 'Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang' adalah untuk melibatkan anak dalam kegiatan belajar yang menyenangkan dan mendorong sikap positif penerapan gizi seimbang dan gaya hidup bersih dan sehat

Selain itu, pada akhir proses pembelajaran diharapkan siswa akan:

- Memahami bahwa ada hubungan antara Kesehatan dan pilihan makanan sehari-hari dengan gizi seimbang
- Memiliki ketertarikan dan antusias untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang

GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN

Tujuan dari garis besar program pembelajaran ini adalah untuk membantu Pengajar dalam menerapkan proses pembelajaran 'Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang' di kelas untuk siswanya.

Pesan yang Menghebohkan

Fokus:
Pengenalan

01

Pesan utama: Pengenalan cerita yang berdasarkan pada pola hidup sehat mengenai gizi seimbang; gizi yang baik adalah pondasi bagi anak yang sehat, kuat, dan cerdas.

Latihan Agen Rahasia

Fokus:
Gizi & Kelompok Bahan Makanan

02

Pesan utama: Menu yang seimbang sangat penting bagi pertumbuhan. Makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda yang bisa mempengaruhi pertumbuhan anak.

10 Pesan Gizi Seimbang

Fokus:
Pesan Gizi Seimbang

03

Pesan utama: 10 Pesan Gizi Seimbang dapat membantu siswa menjalani hidup yang sehat.

Persiapan!

Fokus:
Isi Piringku & Pentingnya Sarapan

04

Pesan utama: Sarapan, makan siang dan makan malam yang sehat memberikan tenaga dan berbagai zat gizi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas dan menjaga stamina.

Investigasi Makanan

Fokus:
Membaca Label

05

Pesan utama: Membaca label makanan agar menjadi kebiasaan dalam memilih makanan yang sehat.

Ruang Percobaan

Fokus:
Jajanan Sekolah

06

Pesan utama: Ada banyak pilihan jajanan sehat yang perlu disediakan di sekolah.

Melarikan Diri!

Fokus:
Aktivitas Fisik

07

Pesan utama: Aktivitas fisik secara rutin sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Membersihkan Diri!

Fokus:
Hidup Bersih

08

Pesan utama: Untuk mengurangi penularan penyakit dan tetap sehat, harus selalu hidup bersih setiap hari.

Hilangnya Harapan!

Fokus:
Peduli pada Diri Sendiri dan Sesama

09

Pesan utama: Supaya tetap sehat, harus menjaga pola hidup sehat, termasuk kesehatan emosional.

Pertarungan Cyber!

Fokus:
Kebiasaan yang Sehat

10

Pesan utama: Menciptakan kebiasaan yang sehat mulai hari ini akan membantu menjaga pola hidup sehat di masa yang akan datang.

Misi Berhasil!

Fokus:
Penutup

11

Pesan utama: Untuk menjalani hidup yang sehat, harus memperhatikan makanan yang dimakan, kebersihan, memastikan beraktifitas fisik setiap hari dan menjaga hubungan yang positif dengan sesama dan alam serta lingkungan sekitar.

MATERI KEKUATAN RAHASIA GIZI SEIMBANG

Buku Cerita "Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang", dan Buku Tugas yang menyertai, dirancang untuk digunakan sebagai seperangkat materi utama pendidikan untuk siswa. Buku ini adalah alat untuk membantu Pengajar dalam penyampaian program agar dapat diterapkan dengan mudah dan baik oleh siswa. Dengan demikian Pengajar diharapkan betul-betul menguasai isi dari Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang dan Buku Tugas tersebut.

BUKU CERITA 'KEKUATAN RAHASIA GIZI SEIMBANG'

Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang terdiri dari 11 Bab yang meliputi materi untuk 16 pelajaran. Dari Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang ini diharapkan siswa dapat mengeksplorasi berbagai aspek cerita sambil belajar tentang gaya hidup bersih dan sehat.

BUKU TUGAS

Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang disertai dengan Buku Tugas yang fungsinya memperluas pemahaman siswa dalam menjadikannya menjadi kebiasaan sehari-hari.

Kegiatan ini menyesuaikan pelajaran dan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang. Hal ini juga dimaksudkan agar siswa dapat mengerjakan di rumah sehingga orang tua dapat memantau kemajuannya. Orang tua diharapkan terlibat secara aktif membantu siswa di rumah dalam mempelajari Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang.

METODE PENILAIAN

Penilaian dilakukan dengan cara siswa melakukan tugas, setelah itu Pengajar membaca jawaban bersama di kelas agar siswa mendapatkan manfaat dari pembelajaran bersama ini. Cara ini diasumsikan dapat menjadi sarana perbaikan yang efisien.

Penilaian dilakukan berdasarkan:

- Partisipasi dalam diskusi kelompok
- Penyelesaian Buku Tugas
- Catatan siswa di dalam buku

PERSIAPAN PENGAJAR

Untuk memastikan Pengajar siap mengajarkan materi ini, disarankan agar Pengajar membiasakan diri dengan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang, karakter, dan konsep yang ditampilkan sepanjang cerita.

Ini termasuk:

- Triguna Makanan
- Tumpeng Gizi Seimbang
- Isi Piringku
- 10 Pesan Gizi Seimbang

CATATAN PENGAJARAN

Program ini masih memerlukan masukan, dan pengembangan sesuai dengan kebiasaan proses pengajaran yang telah dilakukan selama ini.

Di akhir Panduan ini, Pengajar dimohon memberikan catatan pemikiran dan saran perbaikan materi pendidikan Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang. Mencatat hal-hal yang perlu diperbaiki baik materi pelajaran maupun proses pembelajaran, serta saran untuk dapat mengintegrasikan materi Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang ke dalam mata pelajaran lain dan kurikulum sekolah.

Contoh untuk siswa:

- Apa yang disukai siswa dari pembelajaran ini?
- Apakah ada hal yang ingin ditambah atau diubah?

Contoh untuk Pengajar:

- Apakah ada kesulitan dalam mengajarkan Pelajaran ini?
- Apakah ada hal yang ingin ditambah atau diubah untuk memudahkan pengajaran?

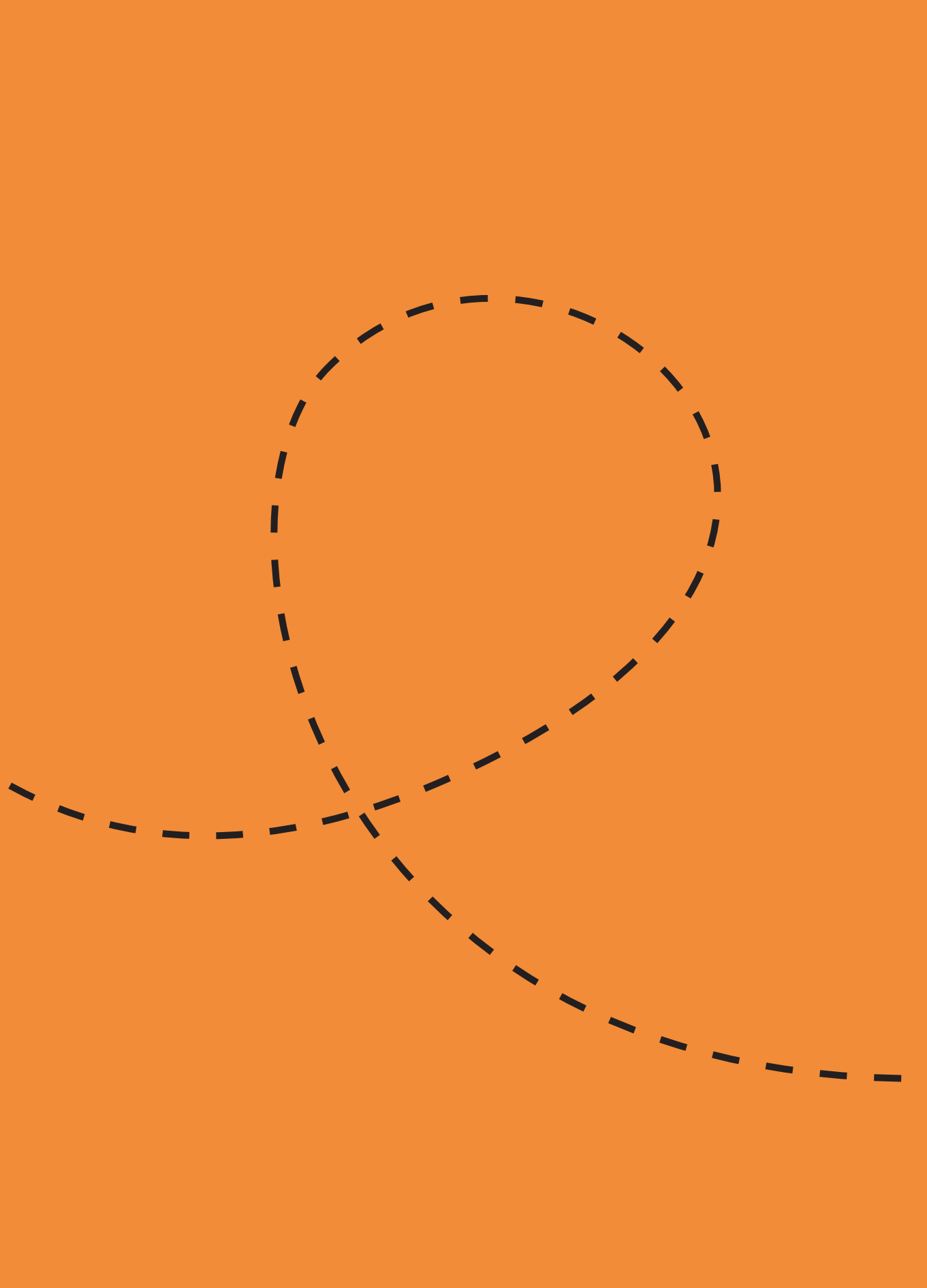
PARTISIPASI

Partisipasi siswa sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang. Pengajar mencatat setiap partisipasi siswa selama pembelajaran.

CATATAN SISWA

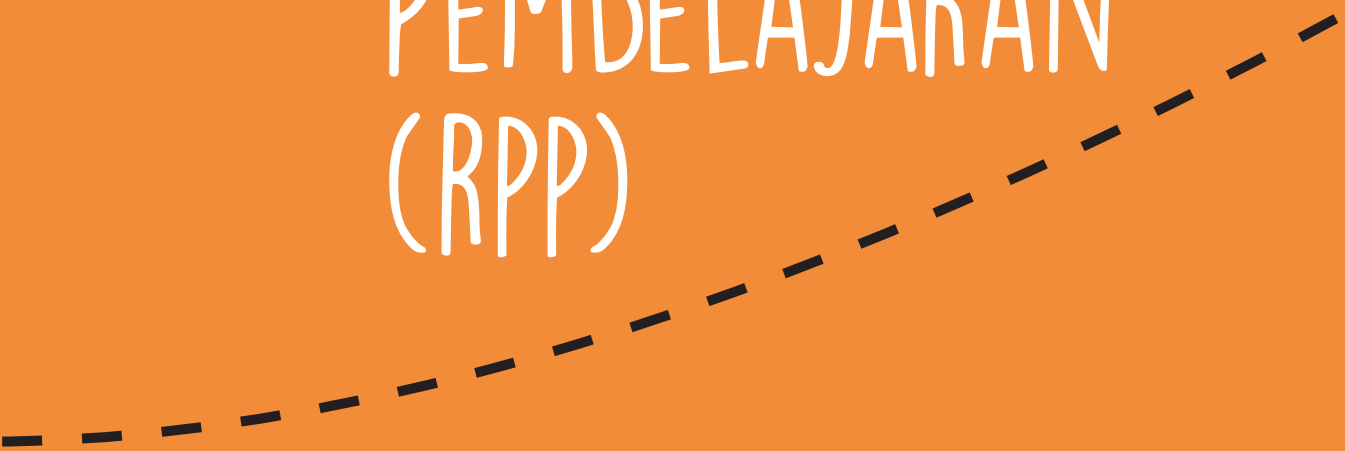
Pengajar dapat menggunakan lembar seperti contoh di bawah ini untuk mencatat semua siswa yang berpartisipasi di awal setiap pelajaran.

Pelajaran	1.1	2.1	2.2	2.3	3.1	4.1	
Nama Siswa							





RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



PEMBELAJARAN

BAB 1.

PESAN YANG MENGHEBOHKAN

Pesan Utama

Pola hidup sehat, terutama mengenai gizi seimbang; gizi yang baik adalah pondasi bagi anak yang kuat, cerdas dan sehat.

Hasil pembelajaran

1. Siswa mengenal konsep makan yang sehat.

Pengenalan – 15 menit

Persiapan - Pastikan semua siswa memiliki Buku Tugas dan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang.

Perkenalkan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang kepada siswa dan jelaskan bahwa mereka akan menjalankan misi agen rahasia bersama karakter-karakter ini untuk belajar tentang cara menjalani gaya hidup sehat.

Tanyakan kepada siswa apa yang mereka ketahui tentang kata 'SEHAT'. Buatlah daftar ide-ide ini di papan tulis atau di selembar kertas. Ini akan membantu Pengajar memahami dan menilai pengetahuan awal siswa tentang subjek ini. Pengajar juga dapat merujuk kembali ke sesi bertukar pikiran ini nanti untuk melihat seberapa banyak yang telah dipelajari siswa.

Bacalah bab pertama dari Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang dengan mengajak siswa untuk bergiliran membaca.

Kegiatan – 15 menit

Perkenalkan Buku Tugas kepada siswa dan secara singkat tunjukkan kepada mereka bahwa ada kegiatan yang perlu diselesaikan dengan memperagakan pembelajaran mereka di setiap sesi.

Dalam Buku Tugas, siswa akan melengkapi identitas sebagai Agen dan menuliskan apa arti dari 'Makanan Sehat' menurut mereka.

Pelajari lebih lanjut

Lengkapi tabel Komunikasi Informasi Pendidikan (KIP) - apa yang mereka KETAHUI tentang makan sehat, apa yang INGIN mereka ketahui tentang makan sehat dan kolom terakhir adalah apa yang telah mereka PELAJARI, yang dapat diisi di akhir sesi.

Di rumah

Minta siswa untuk berdiskusi dengan keluarga mereka tentang arti hidup sehat.

BAB 2.

LATIHAN AGEN RAHASIA – SESI SATU

Pesan Utama

Gizi yang seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda yang bisa mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.

Hasil pembelajaran

1. Siswa mengetahui kelompok makanan dalam Triguna Makanan.
2. Siswa memahami pentingnya kelompok makanan dan fungsinya bagi tubuh.

Pengenalan - 15 menit

Bacalah enam halaman pertama dari Bab 2 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang bersama di kelas.

Ajak siswa untuk menjelaskan gambar Triguna Makanan, kelompok makanan dan fungsinya untuk tubuh. Diskusikan apa yang dimakan siswa pada saat sarapan, kemudian kelompokkan makanan tersebut berdasarkan fungsinya untuk tubuh.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa melengkapi gambar tabel Triguna Makanan. Tugas ini dapat dilakukan secara berpasangan agar siswa dapat berbagi gagasan.

Pelajari Lebih Lanjut

Untuk mempelajari kelompok makanan dengan lebih rinci, bagi siswa menjadi empat kelompok, masing-masing diberi nama menurut satu kelompok makanan. Sebagai sebuah tim, siswa membuat poster untuk mempresentasikan kelompok makanan masing-masing dan mengajarkan teman-teman yang lain tentang manfaat, nilai gizi, dan contoh makanan dari kelompok makanan mereka.

Di Rumah

Ajak siswa untuk mempraktikkan dan memilih makanan dari kelompok makanan yang berbeda di rumah.

BAB 2.**LATIHAN AGEN RAHASIA – SESI DUA****Pesan Utama**

Menu yang seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda dan dapat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan.

Hasil pembelajaran

1. Siswa mengetahui tentang Tumpeng Gizi Seimbang

Pengenalan - 15 menit

Sangat penting bagi kita untuk makan beragam bahan makanan dalam porsi yang cukup setiap hari agar kebutuhan gizi harian terpenuhi. Kenali cara kita mengetahui porsi yang dibutuhkan sehari-hari.

Ajak siswa untuk menjelaskan tujuan dari Tumpeng Gizi Seimbang. Pernahkah kamu melihat ini sebelumnya? Jika ya, di mana? Mengapa bentuknya seperti ini? Tumpeng Gizi Seimbang adalah bentuk yang sempurna untuk mengingatkan kita tentang apa, dan berapa banyak, yang harus kita makan dari Empat Kelompok Makanan. Jelaskan kepada siswa bahwa bentuk segitiga mengingatkan kita kelompok makanan mana yang lebih penting.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa melengkapi gambar Tumpeng Gizi Seimbang. Ini dapat dilakukan secara berkelompok agar siswa dapat berbagi gagasan.

Pelajari Lebih Lanjut

Untuk mempelajari Tumpeng Gizi Seimbang dengan lebih rinci, masing-masing kelompok diminta untuk mempresentasikan gambar Tumpeng Gizi Seimbang tersebut, porsi yang harus dikonsumsi setiap hari. Bagian bawah yang paling lebar menunjukkan kelompok makanan yang dikonsumsi 3-4 porsi setiap hari, sementara bagian di atasnya yang semakin mengecil menunjukkan banyaknya porsi yang baik dikonsumsi, sesuai dengan angka yang ditunjukkan di masing-masing bagian. Tumpeng Gizi Seimbang menunjukkan ada beragam contoh makanan dalam tiap kelompok. Semakin beragam makanan yang kita makan, semakin terpenuhi kebutuhan gizi untuk menjaga kesehatan. Selain makan dengan porsi tepat, kita juga harus imbangi dengan olahraga, hidup bersih dan sehat.

Di Rumah

Ajak siswa untuk mempraktikkan dan memilih makanan dari kelompok makanan yang berbeda berdasarkan gambar Tumpeng Gizi Seimbang.

BAB 2.

LATIHAN AGEN RAHASIA – SESI TIGA

Pesan Utama

Selain makan makanan yang beragam dengan porsi tepat sesuai Tumpeng Gizi Seimbang, kita juga harus minum air putih yang aman dengan jumlah yang cukup, karena sangat penting bagi tubuh untuk menjaga kesehatan.

Hasil pembelajaran

1. Siswa menjelaskan pentingnya minum air.

Pengenalan - 15 menit

Persiapan - Jika memungkinkan, tunjukkan kepada siswa seperti apa air sebanyak 8 gelas karena hal ini adalah visual yang bagus untuk anak-anak.

Saat kamu haus, apa minuman favoritmu untuk melepas dahaga? Mintalah siswa untuk membagikan jawaban. Apa minuman yang terbaik? Jelaskan kepada siswa bagaimana tubuh kita terbuat dari 50 - 75% air, termasuk otak, darah dan otot kita. Kita perlu minum setidaknya 6 hingga 8 gelas air putih setiap hari agar tidak mengalami dehidrasi. Lihat kembali halaman terakhir Bab 2 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang. Tekankan pentingnya minum air selain kombinasi makanan dari Tumpeng Gizi Seimbang.

Kegiatan - 15 menit

Di kelas, siswa diarahkan untuk membaca bagian Pentingnya Minum Air Setiap Hari pada Buku Tugas dan mengisi kata-kata yang hilang.

Latihan ini memberikan lebih banyak informasi kepada siswa untuk memahami pentingnya minum air putih yang cukup setiap hari.

Dalam Buku Tugas, siswa menggunakan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang di halaman 21 untuk mengisi kotak-kotak kosong pada gambar di halaman 11 Buku Tugas.

Pelajari Lebih Lanjut

Ajak siswa untuk mencari tahu dari mana air berasal dan bagaimana air mengalir melalui keran di sekolah dan di rumah. Bagaimana cara memastikan air yang kita minum bersih? Jika memungkinkan, diskusikan dengan siswa bagaimana air merupakan sumber daya yang terbatas dan bagaimana kita dapat menggunakannya dengan lebih bijak. Misalnya: mematikan keran saat menyikat gigi, menggunakan kembali air dan tidak membiarkan air mengalir dengan percuma, menggunakan air hujan untuk menyiram taman, dan lain-lain.

Di Rumah

Tantang siswa untuk minum 6-8 gelas air setiap hari dan ikuti perkembangannya.

BAB 3.

10 PESAN GIZI SEIMBANG

Pesan Utama

Ini adalah 10 Pesan Gizi Seimbang yang dapat membantu siswa menjalani hidup bersih dan sehat.

Hasil pembelajaran

1. Siswa mengetahui 10 Pesan Gizi Seimbang.

Pengenalan - 15 menit

Tampilkan 10 Pesan Gizi Seimbang di depan kelas agar dapat dilihat oleh siswa. Ajak kelas untuk membahas 10 Pesan Gizi Seimbang ini dan jelaskan bahwa kita akan mempelajari lebih lanjut tentang masing-masing pesan ini.

Kegiatan - 15 menit

Secara berpasangan, siswa menggunakan kartu untuk menghafal 10 Pesan Gizi Seimbang dan dapat memainkan permainan Kartu Memori atau Kartu Gebrak untuk memperkuat hafalan.

Kartu Memori: Letakkan semua kartu menghadap ke bawah dan setiap siswa bergiliran untuk membalikkan dua kartu. Jika kedua kartu adalah kartu yang sama, siswa dapat menyimpannya, jika tidak, kartu tersebut ditutup kembali dan siswa berikutnya mendapat giliran mengambil kartu. Pemain dengan kumpulan kartu terbanyak menang.

Kartu Gebrak: Gabungkan dua tumpukan kartu dan kocok. Bagilah secara merata di antara dua pemain. Pemain kemudian bergiliran membalikkan kartu dan jika ada yang sama, kedua pemain adu cepat memukulkan tangan mereka ke lantai. Pemain yang terlebih dahulu memukul lantai dapat menyimpan kartu.

Di Rumah

Minta siswa untuk mengajari anggota keluarga cara bermain permainan kartu seperti yang dipelajari selama di kelas.

BAB 4.

PERSIAPAN! – SESI SATU

Pesan Utama

Menyantap sarapan, makan siang dan makan malam yang sehat memberikanku energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas dan menjaga stamina.

Hasil pembelajaran

1. Siswa dapat menyusun makanan yang sehat dengan gizi seimbang menggunakan Isi Piringku.

Pengenalan - 15 menit

Tampilkan poster Isi Piringku di depan kelas agar dapat dilihat oleh siswa.

Baca dua halaman pertama dari Bab 4 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang. *Siapa yang dapat mengingat empat kelompok makanan? Jelaskan bagaimana Isi Piringku membantu menggambarkan tampilan piring kita. Pengajar dapat menggunakan contoh makanan yang dimakan baru-baru ini dan, bersama-sama dengan kelas, memeriksa apakah makanan itu bergizi seimbang. Apa yang dapat dilakukan untuk membuat makanan ini menjadi lebih baik?* Misalnya dengan menambahkan lebih banyak sayuran, buah atau melengkapi dengan segelas air minum.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa diarahkan untuk memperhatikan dan memahami konsep Isi Piringku. Kemudian siswa diminta untuk mengidentifikasi dan memberikan alasan mana dari tiga contoh makanan yang paling sehat.

Minta siswa untuk membuat makanan bergizi seimbang dengan melengkapi gambar Isi Piringku, menggunakan pilihan contoh bahan makanan yang diberikan dalam Buku Tugas.

Pelajari Lebih Lanjut

Diskusikan makanan kesukaan Anda beserta seisi kelas. Beri tahu siswa bahwa makanan tersebut bisa berupa makanan yang dimasak di rumah atau bahkan dari restoran. Apa yang membuat makanan itu enak?

Bandungkan makanan ini dengan Isi Piringku. Ingatkan siswa bahwa keseimbangan adalah kunci dan kadang kita dapat menikmati makanan yang mungkin tidak persis menyerupai Isi Piringku. Namun mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dalam jangka waktu panjang akan mengakibatkan kekurangan gizi atau kelebihan gizi.

Di Rumah

Minta siswa untuk melihat apakah makanan yang disiapkan di rumah adalah makanan yang seimbang gizinya. Jika tidak, apa yang dapat kita lakukan untuk membuatnya lebih seimbang?

BAB 4.

PERSIAPAN! – SESI DUA

Pesan Utama

Menyantap sarapan, makan siang dan makan malam yang sehat memberikanku energi yang kubutuhkan untuk melakukan aktivitas dan menjaga stamina.

Hasil pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan pentingnya makan sarapan yang sehat.
2. Siswa memahami pentingnya makan yang seimbang sepanjang hari (makan pagi, makan siang, dan makan malam).

Pengenalan - 15 menit

Sebelum membaca empat halaman berikutnya dari Bab 4 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang, tanyakan kepada siswa berapa banyak dari mereka yang sudah sarapan tadi pagi. Kamu makan apa? Kata 'breakfast' sebenarnya berarti berbuka puasa. *Berapa lama kita puasa dari makan malam pada malam sebelumnya ke sarapan?* Minta siswa untuk memikirkan tentang mengapa sarapan disebut sebagai "makanan paling penting dalam sehari" dan lanjutkan untuk membaca dua halaman berikutnya dari Bab 4.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa memberikan beberapa alasan mengapa makan sarapan yang sehat itu penting dan kemudian melingkari pilihan sarapan yang sehat. Petunjuk - lihat Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang halaman 30.

Pelajari Lebih Lanjut

Diskusikan beberapa penyebab orang melewatkan sarapan. Bersama-sama di kelas, berikan solusi sederhana, contohnya: melewatkan sarapan karena terburu-buru = bangun 15 menit lebih awal! Tidak lapar untuk sarapan = siapkan dan bawa kudapan sehat untuk disantap sepanjang jalan.

Di Rumah

Ajak siswa untuk mencatat sarapan harian mereka dalam buku jurnal mingguan. Jika memungkinkan, mereka dapat mempersiapkan atau membantu anggota keluarga menyiapkan sarapan sehat untuk dibagikan.

BAB 5.**INVESTIGASI MAKANAN****Pesan Utama**

Membaca label pada kemasan pangan membantuku untuk memilih makanan yang sehat.

Hasil pembelajaran

1. Siswa mengenal label makanan
2. Siswa dapat memilih makanan yang sehat dengan mengetahui informasi pada label makanan

Pengenalan - 15 menit

Persiapan - Minta siswa untuk mencari dan membawa dua kemasan makanan untuk digunakan sebagai contoh di kelas.

Kalian tahu bagaimana buku memiliki daftar isi yang menjelaskan apa yang ada di dalamnya? Atau mungkin kalian memiliki mainan dengan gambar yang mengidentifikasi setiap bagian. Demikian halnya dengan label pada kemasan makanan yang memberitahukan kita apa saja kandungan dari makanan kemasan tersebut dan informasi penting lainnya yang akan kita pelajari bersama.

Jika Anda membawa contoh label makanan, bagikan dan diskusikan hal-hal apa yang dapat dilihat saat memeriksa kemasan. Sebagai alternatif, periksa makanan *Supa Space Pizza* di halaman 43 dan minta siswa untuk melihat kandungan makanan produksi Ben Tajir dari label kemasannya.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa memilih dua makanan dengan memperhatikan kemasan masing-masing makanan tersebut serta menghubungkannya dengan apa yang telah mereka pelajari di Bab 5 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang.

Siswa kemudian akan mengingat lima hal utama untuk mengidentifikasi kemasan makanan untuk membantu membuat pilihan yang sehat.

Pelajari Lebih Lanjut

Siswa memeriksa pilihan sehat mana yang harus mereka pilih dari kantin sekolah atau penjual makanan di sekitar sekolah mereka.

Periksa dengan seksama menu kantin/penjual dan golongan makanan ke dalam kelompok makanan yang sesuai. Gunakan data untuk membuat grafik (dapat dihubungkan ke pelajaran Matematika).

Di Rumah

Ajak siswa untuk menemani anggota keluarga ke toko atau kios terdekat dan melihat berbagai cara pengemasan makanan

BAB 6.

RUANG PERCOBAAN – SESI SATU

Pesan Utama

Ada banyak pilihan jajanan sehat bagiku di sekolah.

Hasil pembelajaran

1. Siswa mengenal makanan yang tinggi kadar gula, garam dan lemak.

Pengenalan - 15 menit

Persiapan - Jelaskan kepada siswa bahwa gula, garam dan lemak dalam dosis kecil sangat penting untuk fungsi tubuh kita.

Namun, kita perlu memperhatikan makanan yang kita konsumsi. Seperti pesan ke-2 dari 10 Pesan Gizi Seimbang yang sudah kita pelajari sebelumnya, kita harus membatasi konsumsi gula, garam dan lemak agar tidak mengganggu kesehatan dan membahayakan tubuh kita. Apa yang terjadi jika kita mengonsumsi terlalu banyak gula? Kerusakan gigi, penyakit diabetes. Terlalu banyak garam? Tekanan darah tinggi, bertambahnya berat badan. Terlalu banyak lemak? Penyakit jantung dan kolesterol tinggi. Saat memilih kudapan/ jajanan, kita perlu mencermati pilihan kita untuk memastikan kita tidak mengonsumsi terlalu banyak gula, garam, dan lemak.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa menuliskan dua kelompok pilihan jajanan sehat dan tidak sehat dan menjelaskan mengapa yang satu lebih sehat dari yang lain. Jelaskan pada siswa, jajanan yang sehat tidak hanya pada kandungan, tapi juga tingkat kebersihannya.

Pelajari Lebih Lanjut

Mulailah penyelidikan bersama para siswa untuk membandingkan label makanan ringan dan mencermati daftar bahannya. Apakah makanan yang diiklankan sebagai makanan 'sehat' sudah benar-benar sehat? Diskusikan dengan siswa bagaimana daftar bahan dapat mengalihkan perhatian konsumen dengan menggunakan nama yang berbeda untuk gula, garam dan lemak.

Di Rumah

Ajak siswa untuk mencoba resep kudapan baru yang sehat bersama salah satu anggota keluarga.

BAB 6.

RUANG PERCOBAAN – SESI DUA

Pesan Utama

Ada banyak pilihan jajanan sehat bagiku di sekolah.

Hasil pembelajaran

1. Siswa dengan tepat membedakan antara jajanan sehat dan jajanan tidak sehat.
2. Siswa dapat mengidentifikasi makanan yang termasuk jajanan sehat di sekolah.

Pengenalan - 15 menit

Mintalah siswa membagikan makanan ringan kesukaan mereka. *Mana yang masuk di Tumpeng Gizi Seimpang? Kudapan/jajanan adalah makanan atau minuman yang kita konsumsi di luar waktu makan dan yang diharapkan dapat memberikan kita tenaga dan zat gizi.*

Terkadang kita membutuhkan makanan ringan yang sehat untuk menghilangkan rasa lapar, meningkatkan konsentrasi dan menambah energi untuk belajar dan melakukan tugas sekolah.

Kegiatan - 15 menit

Pada Buku Tugas, siswa memilih pilihan jajanan sehat dan tidak sehat. Lakukan pembahasan mengenai kandungan yang berlebihan di tiap pilihan tidak sehat ini di kelas. Lakukan juga pembahasan tentang pilihan kudapan/jajanan sehat dari berbagai daerah lain di Indonesia agar siswa mengenali kudapan tradisional asli Indonesia dan dapat mengganti pilihan kudapan yang tidak sehat dengan kudapan yang sehat.

Pelajari Lebih Lanjut

Siswa mempelajari kudapan/jajanan tempo dulu dan menanyakan kudapan/jajanan apa yang disukai oleh orangtua mereka. *Apa yang mirip? Apa yang berbeda?*

Diskusikan perbedaan sosial dan budaya dan mengapa hal-hal tersebut mungkin berubah (dapat dihubungkan dengan pelajaran Sejarah).

Di Rumah

Ajak siswa untuk membawa kudapan sehat dari rumah untuk kelas besok. Beri gagasan jika siswa membutuhkan ide.

BAB 7.

MELARIKAN DIRI!

Pesan Utama

Aktivitas fisik secara rutin sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita.

Hasil pembelajaran

1. Siswa memberikan contoh aktivitas fisik.
2. Siswa mengidentifikasi cara-cara aktif secara fisik di dalam kehidupan mereka sehari-hari.
3. Siswa menjelaskan pentingnya kegiatan fisik secara teratur bagi tubuh manusia.

Pengenalan - 15 menit

Aktivitas fisik apa pun yang meningkatkan detak jantung dan membuat kita berkeringat dapat dianggap sebagai olahraga. Untuk membantu menjaga berat badan yang sehat, sebaiknya kita melakukan aktivitas fisik selama minimal 30 menit setiap hari. Tidak harus olahraga atau permainan - apa pun yang membuat kita bergerak sudah cukup. Mintalah siswa menyarankan jenis aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, misalnya berjalan kaki dan bersih-bersih.

Siapkan tempat di sekitar atau di luar kelas di mana siswa dapat berpartisipasi dalam latihan yang berbeda selama 2-3 menit, misalnya jogging di tempat, melompat, push up. Diskusikan bagaimana mereka merasakan detak jantung mereka meningkat

dan jelaskan bagaimana energi yang kita masukkan ke dalam tubuh kita (makanan) perlu diimbangi dengan energi yang kita keluarkan (aktivitas).

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa mengisi teka teki silang mengenai aktivitas fisik dan mengisi tiga manfaat baik dari aktivitas fisik.

Pelajari Lebih Lanjut

Di kelas, buat aktivitas tambahan di mana siswa menggambar aktivitas kesukaan mereka di kertas gambar. *Tanyakan kepada siswa apakah mereka pernah mencoba melakukan aktivitas yang mereka gambarkan dan apa yang membuat mereka menyukai aktivitas tersebut.* Pengajar juga turut berperan serta dalam diskusi ini, dan mendorong siswa agar mau mencoba sesuatu yang baru. Jika memungkinkan, lihat kembali gambar ini dan coba latihan yang berbeda sepanjang tahun.

Di Rumah

Ajak siswa untuk menggantikan waktu bermain gawai atau menonton TV dengan setidaknya melakukan aktivitas fisik selama minimal 30 menit dengan anggota keluarga. Aktivitas fisik tersebut bisa berupa jalan-jalan atau bahkan berkebun di halaman.

BAB 8.

MEMBERSIHKAN DIRI

Pesan Utama

Untuk mengurangi penularan penyakit dan menjaga tubuh tetap sehat, kita harus selalu hidup bersih dan higienis.

Hasil pembelajaran

1. Siswa memperagakan keterampilan higienis dasar.
2. Siswa dapat menjelaskan bagaimana cara mengurangi penyebaran kuman dan penyakit.

3. Siswa mendeskripsikan strategi kebersihan di rumah dan sekolah.

Pengenalan - 15 menit

Sebelum membaca Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang, gambarkan bentuk tubuh di papan tulis atau selembar kertas. Ajak siswa untuk memberi tanda pada bagian tubuh yang perlu dijaga kebersihannya dengan baik misalnya: cuci tangan, memotong kuku. *Apa yang terjadi jika kita tidak melakukannya?*

Baca Bab 8 dari Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang di kelas. Hubungkan ide pada awal pelajaran dan tinjau kembali bagaimana cara mengurangi penyebaran kuman dan infeksi.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa mengidentifikasi langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga tubuh tetap bersih setelah setiap misi. Gunakan poster dan pajangan yang sudah ada di kelas sebagai rujukan.

Minta siswa membuat daftar cara-cara kita menjaga sekolah dan rumah tetap bersih. Kegiatan ini bisa dilakukan oleh seluruh kelas.

Pelajari Lebih Lanjut

Rancang sistem tugas kelas untuk pengaturan dan pembersihan kelas. *Area apa yang perlu kita jaga?* Misalnya: membersihkan meja dan lantai. Siswa dapat berpasangan dan dapat saling mengingatkan tentang tanggung jawab mereka.

Luangkan waktu khusus setiap hari untuk menyelesaikan pekerjaan ini guna membangun ekspektasi perawatan ruang kelas.

Di rumah

Ajak siswa untuk menemukan sesuatu di sekitar rumah yang perlu dikerjakan atau dibersihkan dan dirawat secara mandiri.

BAB 9.

HILANGNYA HARAPAN!

Pesan Utama

Supaya tetap sehat, kita harus menjaga pola hidup sehat, termasuk kesehatan emosional kita.

Hasil pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan pentingnya hubungan yang sehat.
2. Siswa menggambarkan tindakan yang membantu menjaga kesehatan mental.

Pengenalan - 15 menit

Untuk mempertahankan gaya hidup sehat, pertimbangkan tiga aspek kesejahteraan kita. Gambarlah tiga lingkaran yang tumpang tindih di papan tulis dengan kata-kata, Fisik, Sosial dan Mental di masing-masing lingkaran. Jelaskan apa arti kata-kata ini sehubungan dengan kesehatan kita?

- Fisik (Makan makanan bergizi dan olahraga teratur)
- Sosial (Mengembangkan perawatan diri dan hubungan positif)
- Mental (Memahami emosi dan pikiran yang sehat)

Bacalah dua halaman pertama dari Bab 9 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang. Hubungkan bagaimana gaya hidup bersih dan sehat dapat membantu kita dalam menjaga kesehatan mental dan pikiran kita.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa menuliskan dengan siapa mereka memiliki hubungan yang nyaman. Tekankan bahwa hubungan yang positif dibangun atas rasa hormat dan dengan dukungan dari orang-orang yang memperlakukan kita dengan baik.

Ingatkan mereka untuk merujuk pada daftar orang ini ketika mereka sedang melalui masa-masa sulit. Sangat wajar jika sesekali kita merasa tidak sedang dalam keadaan baik, misalnya kita merasa

kecewa, putus asa, sedih, marah, malu, atau tertekan. Hubungan yang positif dengan orang-orang dalam daftar ini penting untuk mendukung satu sama lain.

Siswa kemudian mengisi pertanyaan singkat pada kegiatan kedua, untuk membantu mereka menggambarkan kesehatan mental mereka saat ini.

Pelajari Lebih Lanjut

Ajak siswa membuat profil pribadi masing-masing yang menonjolkan kelebihanannya. Jika siswa memiliki tantangan dalam memikirkan kualitas mereka sendiri, mintalah siswa untuk berbagi gagasan kepada teman sekelas mereka.

Di rumah

Ajak siswa untuk berbicara dengan anggota keluarga mereka tentang hubungan mereka di rumah.

BAB 10.

PERTARUNGAN CYBER! – SESI SATU

Pesan Utama

Menciptakan kebiasaan yang sehat mulai hari ini akan membantu menjaga pola hidup sehat di masa depan.

Hasil pembelajaran

1. Siswa memahami bahwa gaya hidup sehat lebih baik untuk mereka, keluarga dan masyarakat.
2. Siswa mulai mengembangkan kebiasaan sehat.

Pengenalan - 15 menit

Persiapan - Kartu nilai untuk setiap siswa.

Baca Bab 10 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang dan bersama seisi kelas buat daftar masalah yang dihadapi para agen selama misi ini. *Apakah ada salah satu dari kalian yang pernah mengalami hal serupa? Jika siswa ragu-ragu untuk bercerita,*

berikan contoh situasi saat mereka mengalami hal seperti tertekan atau merasa tidak percaya diri misalnya saat menjelang ujian atau saat berargumentasi dengan teman.

Kegiatan - 15 menit

Memperkenalkan kartu nilai (lihat halaman 48-49) untuk disimpan siswa. Jelaskan setiap bagian dan bagaimana menyelesaikannya setiap hari. Jelaskan bahwa kartu nilai ini bukan untuk membandingkan nilai antar siswa tetapi untuk melihat pencapaian pribadi masing-masing siswa.

Dengan mengacu pada Kartu Nilai, siswa dipandu untuk mengembangkan target pribadi mereka agar dapat mempraktikkan apa yang mereka pelajari melalui cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang. Target dibuat spesifik dan dapat dicapai. Guru sebagai role model akan memeragakan bagaimana menulis target-target tersebut. Ingatkan siswa untuk menetapkan target mereka dengan cara yang positif ketimbang misalnya 'tidak makan permen' atau 'tidak menonton TV'.

Berikut beberapa contoh:

- Saya akan mencoba untuk minum lebih banyak air daripada jus
- Saya akan mencoba melakukan aktivitas fisik selama paling sedikit 30 menit pada akhir pekan bersama keluarga saya
- Saya akan berbicara dengan seseorang yang berbeda di kelas setiap hari.

Pelajari Lebih Lanjut

Jelaskan kepada siswa bahwa kebiasaan baru dapat menjadi tantangan dan perlu waktu. Di kelas, bukalah diskusi tentang bagaimana kita dapat mengganti kebiasaan buruk dengan kebiasaan baik. Hasil diskusi ini bisa didesain menjadi poster yang menarik dan berfungsi sebagai pengingat bagi siswa.

Di Rumah

Ajak siswa untuk membagikan kartu nilai dengan keluarga mereka dan menetapkan tujuan keluarga yang dapat mereka capai bersama.

BAB 10.**PERTARUNGAN CYBER! – SESI DUA****Pesan Utama**

Menciptakan kebiasaan yang sehat mulai hari ini akan membantu menjaga pola hidup sehat di hari esok.

Hasil pembelajaran

1. Siswa memahami bagaimana individu yang sehat berkontribusi pada komunitas yang sehat.
2. Siswa tahu bagaimana menemukan informasi kesehatan di masyarakat.

Pengenalan - 15 menit

Persiapan - Karena setiap sekolah berbeda, diskusikan dengan rekan guru inisiatif yang khusus untuk sekolah.

Jika ada selebaran atau brosur, siapakan di awal untuk dibagikan ke siswa. Jika memungkinkan ajak guru yang mengajar tentang kesehatan atau Guru UKS di sekolah untuk berbicara dengan siswa. Diskusikan bersama kelas berbagai inisiatif pemerintah. Ini mungkin program pemberantasan cacing atau imunisasi yang dilaksanakan oleh pemerintah daerah. Buat secara bersama-sama daftar layanan kesehatan yang dekat jaraknya, misalnya Puskesmas, Pustu, dokter, dokter gigi, karang taruna, dan lain-lain.

Kegiatan - 15 menit

Dalam Buku Tugas, siswa membuat gambar area sekitar, dengan lokasi di mana mereka dapat melakukan aktivitas fisik dan menjadi sehat di dalam dan di luar ruangan.

Untuk merangkum pembelajaran dari program ini, siswa membuat poster tentang gaya hidup sehat dan seimbang. Ajak siswa untuk membuat poster yang menyenangkan dan menarik karena akan dipajang di sekitar kelas/sekolah. Jika masih ada waktu, siswa dapat mempresentasikan dan membagikan posternya dengan teman sekelas mereka.

Di Rumah

Ajak siswa untuk berdiskusi dengan anggota keluarga mereka tentang bagaimana dan di mana mereka dapat hidup sehat di lingkungan sekitar mereka.

BAB 11.

MISI BERHASIL!

Pesan Utama

Untuk menjalani hidup yang sehat, kita harus memperhatikan makanan yang dimakan, kebersihan diri, rutin beraktivitas dan menjaga hubungan yang positif dengan orang-orang dan lingkungan di sekitarku.

Hasil pembelajaran

1. Siswa dapat memahami dan menjelaskan mengenai 10 Pesan Gizi Seimbang.
2. Siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat.

Pengenalan - 15 menit

Mulai sesi dengan permainan Kartu Memori atau Kartu Gebrak dengan 10 Pesan Gizi Seimbang. Tanyakan kepada anggota kelas apakah ada siswa yang dapat mengingat 10 Pesan Gizi Seimbang tanpa bantuan apa pun. Jelaskan kepada siswa bahwa melalui program ini, kita telah belajar tentang bagaimana menjaga kesehatan pikiran dan tubuh. Ini adalah pesan yang benar dan

sama pentingnya untuk disebarakan ke seluruh komunitas.
Jelaskan pada siswa, bahwa komunitas adalah sekelompok orang yang tinggal di tempat yang sama atau memiliki minat yang sama. Menjadi bagian dari komunitas mengajarkan kita tentang rasa memiliki, kebaikan dan kepercayaan diri serta tanggung jawab bersama.

Kita dapat memberikan manfaat kepada seluruh komunitas ketika kita berbagi informasi kesehatan dengan teman dan keluarga kita. Dengan menyebarkan pesan ini, kita memiliki kesempatan untuk memperkuat hubungan sosial dan mengembangkan hubungan dengan berbagai orang lain di dalam komunitas kita, bukan hanya teman kita saja.

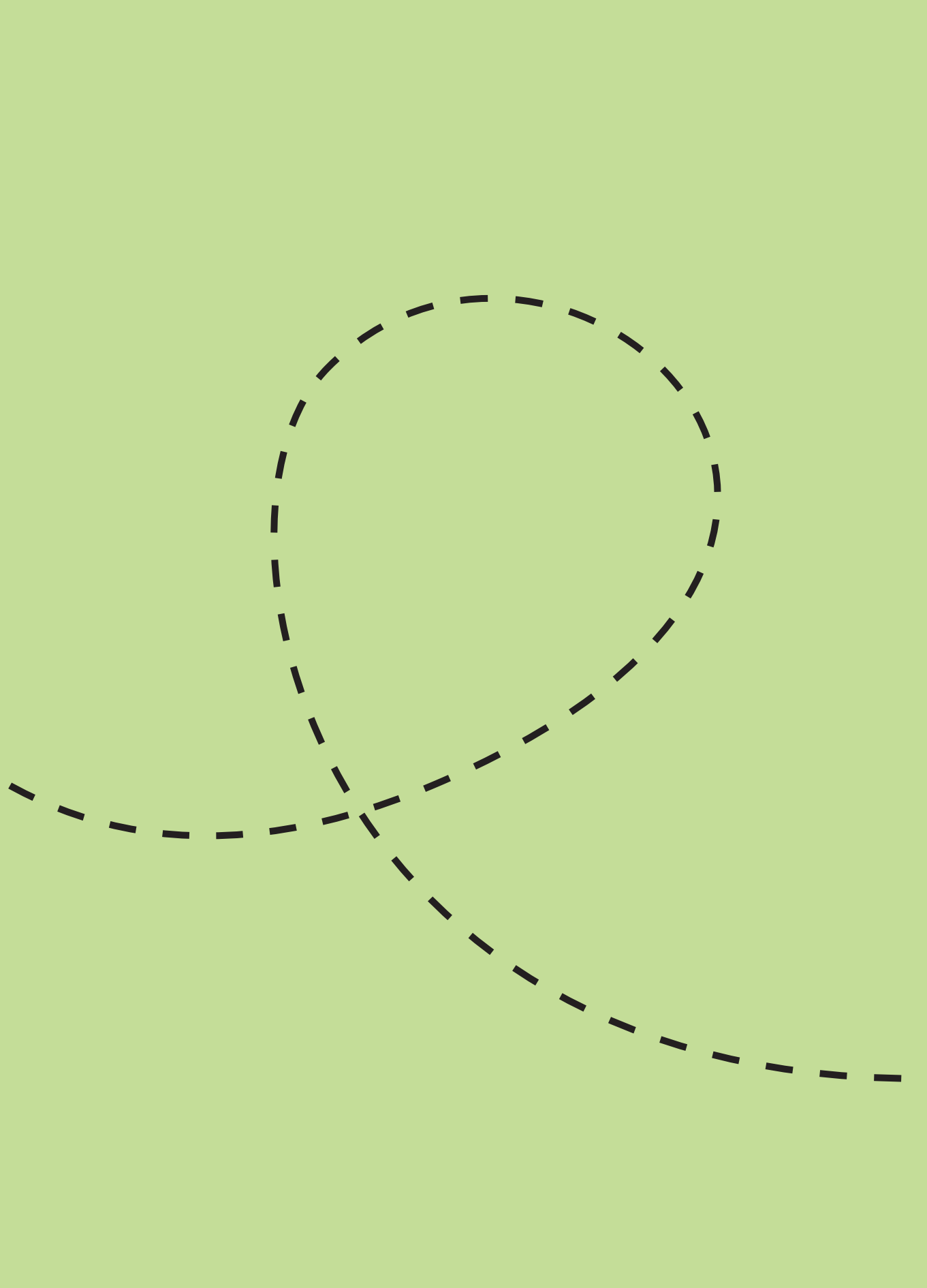
Kegiatan - 15 menit

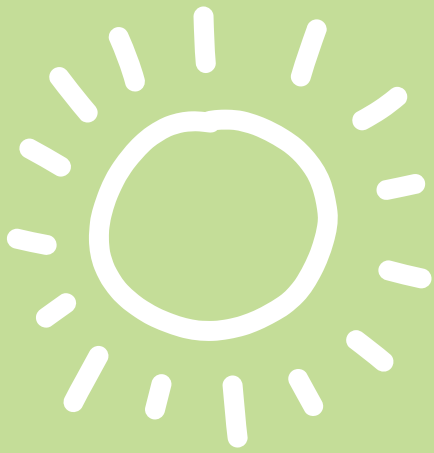
Siswa menyelesaikan halaman terakhir dari Buku Tugas, menulis lima tindakan yang membantu menjaga kesehatan seseorang. Setelah selesai, mereka membaca skenario tentang agen baru dan memberikan nasehat mereka tentang bagaimana meningkatkan gaya hidup sehat.

Sesi ini akan berfungsi sebagai bagian paska-penilaian bagi setiap siswa untuk menentukan apakah mereka dapat menerapkan apa yang telah mereka pelajari selama program.

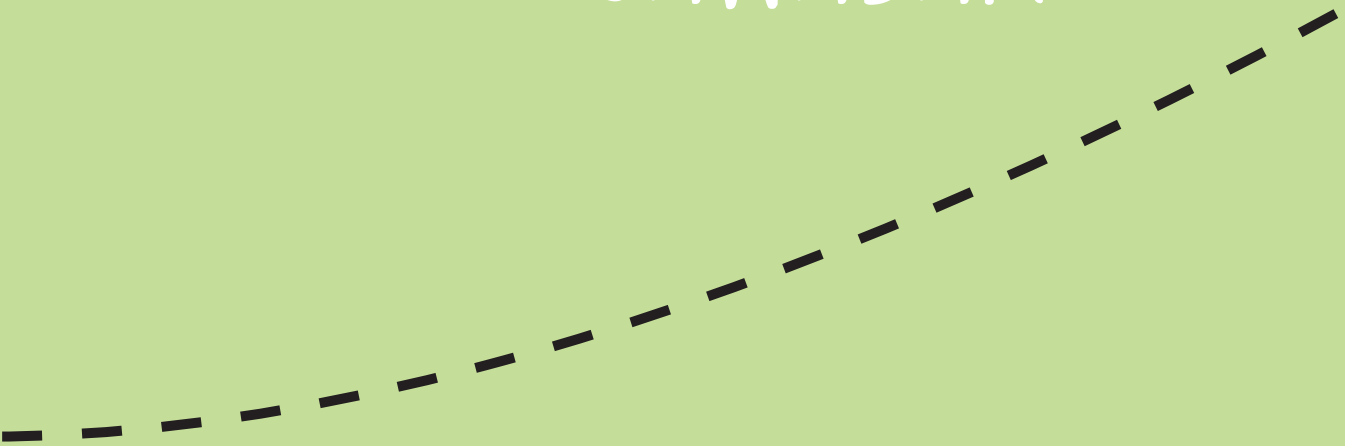
Jika waktu telah selesai, mintalah siswa untuk membawa Kartu Nilai mereka, mengapresiasi nilai mereka, dan dukung setiap perubahan positif sekecil apapun yang telah mereka buat.

Apakah guru ingin memasukkan diskusi tentang komunitas? Melalui program ini kita telah belajar tentang menjaga kesehatan pikiran dan tubuh kita. Sama pentingnya untuk menyebarkan pesan yang benar dan penting ini ke seluruh komunitas.





PANDUAN JAWABAN



PANDUAN JAWABAN

Catatan:

Sebagian pertanyaan dalam Buku Tugas bersifat terbuka dan meminta siswa untuk menarik informasi dari pengalaman dan pengetahuan pribadi mereka. Bantu mereka menemukan dan membuat kesimpulan dari Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang untuk memandu mereka.

BAB 1.

PESAN YANG MENGHEBOHKAN

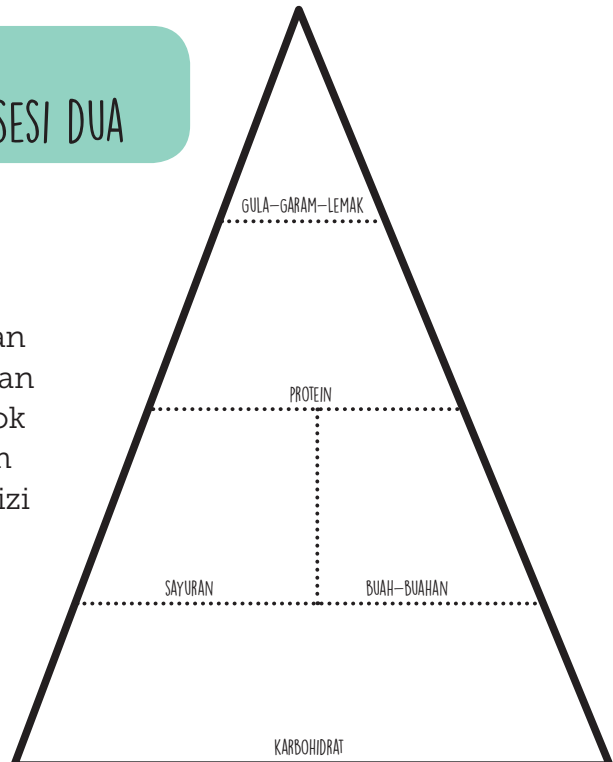
1	Makanan memiliki fungsi berbeda yang dapat membantu tubuh tumbuh	B
2	Pola makan yang sehat adalah hanya makan buah dan sayur	S
3	Penting untuk minum air putih secara teratur untuk memastikan tubuh kita bekerja dengan baik	B
4	Anak yang tidak sarapan akan sulit memperhatikan pelajaran dan sering lemas seharian	B
5	Anak-anak hanya perlu berolahraga satu jam per minggu	S
6	Membaca label pada kemasan makanan dan minuman akan membantu kita membuat pilihan yang sehat	B
7	Aktivitas fisik dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita dan mencerahkan suasana hati kita	B
8	Semua gula, garam, dan lemak tidak baik untuk kita	S
9	Kudapan/jajanan yang beraroma harum, dan berwarna warni biasanya paling sehat	S
10	Memiliki keluarga dan teman yang baik akan mendukung kita selama masa-masa sulit	B
11	Kita hanya perlu mencuci tangan jika terlihat kotor	S
12	Gaya hidup sehat adalah kumpulan dari makanan yang kita makan, aktivitas fisik yang kita lakukan, dan hubungan baik dengan keluarga dan teman	B

BAB 2.**LATIHAN AGEN RAHASIA – SESI SATU**

Triguna Makanan	Fungsi	Contoh Makanan
Zat Tenaga	Untuk menghasilkan energi atau tenaga agar tubuh dapat melakukan aktivitas	Nasi, singkong, jagung, ubi, sagu, mie, bihun, roti
Zat Pembangun	Membantu pertumbuhan dan menggantikan sel-sel tubuh yang mati;	Ikan, telur, tempe, tahu, kacang-kacangan, susu, ayam, daging
Zat Pengatur	Mengatur kerja organ tubuh agar berfungsi dengan baik	Buah-buahan dan sayuran

BAB 2.**LATIHAN AGEN RAHASIA – SESI DUA**

Siswa dapat menyusun Tumpeng Gizi Seimbang dengan menempelkan guntingan gambar di halaman 7 Buku Tugas, atau menuliskan jenis makanan pada kelompok makanan yang tepat di dalam gambar segitiga Tumpeng Gizi Seimbang.



BAB 2.

LATIHAN AGEN RAHASIA – SESI TIGA

Pentingnya minum air putih setiap hari

Air **penting** bagi tubuh kita karena tubuh kita terdiri dari **50-75%** air. Agar tetap sehat, kita perlu minum setidaknya **6-8** gelas setiap hari. Air penting bagi kita dalam membantu **konsentrasi** dan mencegah **pusing**. Air juga menyeimbangkan **suhu tubuh** kita dan membantu membuang **racun** dari tubuh kita. Air membantu menyalurkan **gizi** ke seluruh tubuh dan menjaga **cairan** tubuh kita tetap normal.

Jika kita tidak mendapat cukup cairan, tubuh kita bisa mengalami **dehidrasi**. **Dehidrasi** terjadi ketika tubuh kita tidak memiliki cukup air untuk menjaganya tetap berfungsi dengan baik. Kita bisa mendapatkan air dari makanan dan minuman, namun kita juga kehilangan air setiap hari karena **berkeringat**, **berolahraga**, dan **bernapas**. Untuk memastikan tubuh kita berfungsi dengan baik, kita perlu mengganti cairan yang mungkin hilang dengan minum air secara cukup dan **teratur**.

Jawaban kotak kosong untuk halaman 11

1. Air meningkatkan konsentrasi di otak
2. Air membantu menyehatkan jantung
3. Air meningkatkan pertumbuhan otot
4. Air menjaga kelembaban kulit

BAB 3.

10 PESAN GIZI SEIMBANG

Selain memainkan Kartu Memori, siswa juga dianjurkan menjawab pertanyaan di Kartu Memori sehingga mereka mengerti cara menerapkan Pesan Gizi Seimbang dalam kegiatan sehari-hari.

BAB 4.**PERSIAPAN! – SESI SATU**

Pilihan **2** adalah makanan paling seimbang karena memiliki kombinasi dari keempat kelompok makanan.

Berikan arahan dan contoh bahan makanan yang masuk ke dalam kelompok protein, sayuran, buah-buahan dan karbohidrat untuk memudahkan siswa menempatkan bahan makanan ke dalam Isi Piringku.

BAB 4.**PERSIAPAN! – SESI DUA**

Penting bagi semua Agen untuk makan sarapan yang sehat dan seimbang setiap pagi karena:

1. Mereka dapat memenuhi kebutuhan gizi harian mereka
2. Mereka bisa berkonsentrasi lebih lama dan merasa lebih bertenaga
3. Mereka dapat menjaga berat badan sehat

Sarapan paling sehat adalah **Pilihan C**. Ajak siswa untuk mengusulkan pilihan sarapan sehat mereka sendiri.

BAB 5.**INVESTIGASI MAKANAN**

Bantu siswa mengenali 5 bagian informasi dalam kemasan makanan dari 2 kemasan makanan yang mereka bawa dari rumah. Baca halaman 42 pada buku cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang dan tanyakan pendapat mereka mengenai perbandingan dari kedua kemasan tersebut.

Membaca label makanan

Jawaban terbuka sesuai contoh makanan kemasan yang digunakan siswa dalam latihan ini

1. Nama atau merek produk
2. Informasi gizi, yaitu informasi tentang kandungan gizi
3. Tanggal kedaluwarsa atau tanggal 'Gunakan sebelum tanggal'
4. Kandungan bahan makanan yang digunakan
5. Sertifikasi halal

BAB 6.

RUANG PERCOBAAN – SESI SATU

Jajanan Sehat	Jajanan TIDAK Sehat
- Camilan sayuran - Tempe - Air putih	- Gorengan - Minuman Soda dan Orson - Cireng

Jawaban siswa mungkin beragam. Lihat halaman 15 di Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang mengenai Triguna Makanan.

Siswa mengidentifikasi makanan yang sehat dan tidak sehat di gambar.

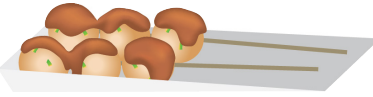


1. Minuman Boba
2. Burger
3. Ayam Goreng Tepung
4. Minuman Bubuk
5. Es Krim
6. Minuman Soda
7. Keripik dengan MSG
8. Hewan di area makan
9. Gulali
10. Makanan Tidak Higienis

BAB 6.

RUANG PERCOBAAN – SESI DUA

Jawaban pilihan jajan yang tidak sehat

 Baso goreng	Jajanan ini mengandung terlalu banyak ☐ gula ☒ garam ☐ lemak ☒ penyedap
 Cireng	Jajanan ini mengandung terlalu banyak ☐ gula ☒ garam ☒ lemak ☒ penyedap
 Gulali	Jajanan ini mengandung terlalu banyak ☒ gula ☐ garam ☐ lemak ☒ pewarna
 Minuman manis	Jajanan ini mengandung terlalu banyak ☒ gula ☐ garam ☐ lemak ☒ pewarna

PANDUAN JAWABAN

Siswa akan mencari pengganti jajanan yang lebih sehat sebagai pengganti pilihan jajanan di bawah ini:

			
Jajanan cepat saji	Jajanan terlalu manis	Minuman bubuk	Minuman Boba



Siomay ayam Bakwan sayur	Buah segar Donat kentang	Air putih Jus buah asli	Susu hangat Es Dawet
-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------

	
Makanan lengkap dengan sayur dan lauk	Buah-buahan segar dan bersih

Jawaban siswa akan bervariasi sebagai pengganti, mulai dari buah, sayur atau makanan dengan sedikit gula, garam dan lemak.

BAB 7.**MELARIKAN DIRI!****Menurun**

2. Senampagi
5. Situp
7. Renang
8. Sepeda
9. Bolavoli

Mendatar

1. Menyapu
3. Menari
4. Berjalan
6. Tangga
10. Bulutangkis

Alasan mengapa semua Agen perlu menjalani latihan fisik secara teratur adalah sebagai berikut:

1. Membantu tubuh mengatur tenaga yang kita dapatkan dari makanan dan menyeimbangkannya dengan tenaga yang kita keluarkan setiap hari
2. Membantu sirkulasi darah, menjaga kondisi jantung
3. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk membantu melawan penyakit
4. Membantu menjaga berat badan normal
5. Dapat mencerahkan suasana hati dan membuat kita merasa lebih bahagia

BAB 8.**MEMBERSIHKAN DIRI!****Daftar jawaban 5 tindakan menjaga kebersihan diri**

1. Memotong kuku setiap minggu
2. Menyikat gigi dan lidah setiap pagi dan malam
3. Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin
4. Memakai pakaian bersih dan mencuci pakaian secara teratur
5. Mencuci dan menyisir rambut setiap hari

Minta siswa untuk membuat daftar kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat

Jawaban siswa bisa bervariasi dan tidak terbatas pada contoh berikut ini.

Sekolah	Rumah
- Memungut sampah di sekitar area sekolah - Menjaga kebersihan ruang kelas - Mendaur ulang kertas	- Mematikan keran atau tidak membuang-buang air - Menggunakan ulang kantong dan wadah plastik - Membuat kompos dari sampah makanan

Tanyakan kepada siswa mengapa membuang sampah sembarangan adalah perilaku yang tidak baik bagi kebersihan diri dan lingkungan.

BAB 9.

HILANGNYA HARAPAN!

Jawaban siswa bisa bervariasi dan tidak terbatas pada contoh berikut ini. sesuai dengan hubungan pribadi di lingkungan mereka. Ajak siswa untuk berbagi cerita tentang ini.

Pada kotak pernyataan: jelaskan kepada siswa mengapa menangis atau merasa sedih adalah hal yang lumrah yang bisa terjadi pada setiap orang.

Jelaskan pada siswa pentingnya hal-hal yang dijelaskan pada halaman 33 untuk menjaga kesehatan mental

BAB 10.

PERTARUNGAN CYBER! – SESI SATU

Siswa akan menetapkan tujuan pribadi mereka sendiri dan jawaban akan bervariasi. Berikut adalah contoh beberapa jawaban untuk membantu siswa mengisi:

Fisik :

1. Bersepeda
2. Merapikan kebun

Gizi :

1. Makan lebih banyak buah
2. Minum air 6-8 gelas tiap hari

Emosional:

1. Saya tidak akan mengganggu adik saya yang lebih kecil
2. Saya akan mencoba untuk tidak membantah orang tua saya hari ini

BAB 10.

PERTARUNGAN CYBER! – SESI DUA

Siswa diharapkan dapat menggambarkan imajinasinya akan taman yang sehat dan menyenangkan, misalnya dengan aktivitas dan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat di area taman. Tambahkan hal yang menyenangkan menurut siswa menurut imajinasi positifnya, seperti bermain dengan teman, atau hewan peliharaan.



KARTU NILAI

Kartu nilai ini digunakan sebagai panduan siswa dalam memotivasi diri untuk menjalankan hidup sehat dan bersih.

Kartu ini bukan merupakan kompetisi antar siswa, tapi lebih kepada pencapaian masing-masing siswa, bahwa semakin banyak poin yang dicapai, semakin baik juga kualitas kehidupan siswa.

KARTU NILAI TIM JITU UNTUK GIZI SEBANG

AYU ISI KARTU NILAI SEBAGAI BUKU DIRA PELUANGMU MELAKUKAN ACARA RAHASIA GIZI SEBANG. CAPAI NILAI LEBIH TINGGI SETIAP HARI AGAR TUBUH MAKIN SEHAT!

MINGGU	SARAPAN	AIR MINUM	BUAH	SAYURAN	AKTIVITAS	SAJIAN TIDAK SEHAT	CTPS	TOTAL	PARAF
SENIN								60 /25	
SELASA								60 /25	
RABU								60 /25	
KAMIS								60 /25	
JUMAT								60 /25	
SABTU								60 /25	
MINGGU								60 /25	

Cara Penilaian dalam Kartu Nilai

Minggu

Kolom ini berisi setiap hari dalam seminggu siswa menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat.

Sarapan

Satu (1) poin didapatkan bila siswa sarapan setiap hari. Ingatkan siswa akan anjuran sarapan di pagi hari sebelum memulai aktivitas. Jelaskan pada siswa bahwa sarapan dapat divariasikan dan disiapkan, tidak hanya oleh orang tua, tetapi juga bersama-sama pada akhir pekan.

Air Minum

Satu (1) poin didapatkan bila siswa minum 1 gelas air putih per hari. Ingatkan siswa akan anjuran minum air putih sebanyak 6-8 gelas setiap hari.

Buah

Satu (1) poin didapatkan bila siswa makan 1 porsi buah per hari.
Ingatkan siswa akan anjuran mengonsumsi 2 porsi buah setiap hari.

Sayuran

Satu (1) poin didapatkan bila siswa makan 1 porsi sayuran per hari.
Ingatkan siswa akan anjuran mengonsumsi 3-4 porsi sayuran setiap hari.

Aktivitas

Satu (1) poin didapatkan bila siswa melakukan aktivitas fisik selama 15 menit. Ingatkan siswa akan anjuran untuk melakukan aktivitas fisik selama minimal 30 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran dan berat badan ideal.

Jajanan Tidak Sehat

Dua (2) poin didapat bila siswa tidak mengonsumsi jajanan tidak sehat dalam sehari. Siswa akan mendapat satu (1) poin apabila mengonsumsi 1 porsi jajanan tidak sehat, dan nol (0) poin apabila mengonsumsi 2 porsi jajanan tidak sehat dalam sehari. Ingatkan siswa untuk menggantikan jajanan tidak sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah sebagai cemilan

Cuci Tangan Pakai Sabun

Satu (1) poin didapatkan bila siswa mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir selama 60 detik. Ingatkan siswa untuk mengacu ke halaman 61 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang mengenai saat-saat penting siswa harus mencuci tangan.

Total

Jumlahkan total angka dari setiap kolom sebagai total pencapaian per hari oleh siswa.

Paraf

Paraf orang tua dibubuhkan setiap hari agar orang tua dapat ikut terlibat dalam memotivasi siswa untuk menjalankan hidup sehat dan memotivasi seluruh anggota keluarga.



	Sarapan sehat = 1 poin Jangan lewatkan sarapan sehat.	1 gelas air minum = 1 poin, Minum air 6-8 gelas tiap hari.	1 porsi buah = 1 poin, Makan 2-3 porsi setiap hari.	1 porsi sayuran = 1 poin, Makan 3-4 porsi setiap hari.	
MINGGU	SARAPAN	AIR MINUM	BUAH	SAYURAN	
SENIN					
SELASA					
RABU					
KAMIS					
JUMAT					
SABTU					
MINGGU					

AYO ISI KARTU NILAI SEBAGAI BAGIAN DARI PELATIHANMU MENJADI AGEN RAHASIA GIZI SEIMBANG. CAPAI NILAI LEBIH TINGGI SETIAP HARI AGAR **TUBUH MAKIN SEHAT!**



	15 menit aktivitas = 1 point, Lakukan 30 menit atau lebih aktivitas fisik.	0 porsi = 2 poin 1 porsi = 1 poin 2 porsi = 0 poin Lebih baik mengganti sayur dan buah sebagai kudapan.	Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, 1 x = 1 poin Cuci tangan sebelum & sesudah makan.		
	AKTIVITAS	JAJANAN TIDAK SEHAT	CTPS	TOTAL	PARAF
			+ = 60 detik	/25	
			+ = 60 detik	/25	
			+ = 60 detik	/25	
			+ = 60 detik	/25	
			+ = 60 detik	/25	
			+ = 60 detik	/25	
			+ = 60 detik	/25	

Hasil nilai setiap siswa akan berbeda namun harus didukung agar sesuai dengan 10 Pesan Gizi Seimbang yang dijalankan oleh Max dan Lisa pada Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang.

BAB 11:

MISI BERHASIL!

Jawaban siswa dapat bervariasi namun harus mencakup beberapa dari daftar berikut:

Saya tetap sehat dengan:

1. Minum 6-8 gelas air bersih setiap hari
2. Olahraga teratur
3. Menjaga berat badan
4. Mengisi kegiatan di lingkungan dengan hubungan yang positif
5. Menjaga kebersihan dan tetap higienis
6. Makan pagi yang sehat setiap hari
7. Mengonsumsi beragam makanan dari kelompok makanan yang berbeda
8. Makan banyak sayur dan buah
9. Membaca label makanan untuk membantu menentukan pilihan makanan yang sehat
10. Mencuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir
11. Berdoa sebelum makan
12. Membuang sampah di tempat sampah
13. Sikat gigi setelah makan
14. Melakukan pengecekan setiap 6 bulan untuk mata, gigi dan telinga
15. Mengikuti program imunisasi dan obat cacing

SEBAGAI AGEN YANG BERPENGALAMAN, SARAN APA YANG KAMU BERIKAN AGAR AGEN BARU TETAP BERSEMANGAT UNTUK HARI INI? APA YANG HARUS DILAKUKANNYA?

Dia harus memastikan bahwa dia makan sarapan yang sehat setiap pagi untuk memastikan dia memiliki cukup energi untuk hari itu.

Dia harus memilih makanan yang berbeda dari Tumpeng Gizi Seimbang untuk memastikan dia mendapatkan makanan yang beragam.

Dia juga harus minum air secara teratur sebagai pengganti minuman energi sepanjang hari untuk membantu konsentrasi.

Note: Minuman energi mengandung terlalu banyak gula dan tidak memberikan gizi apapun bagi tubuh kecuali energi.

CATATAN GURU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CATATAN GURU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

