Modul

Edukasi Gizi Pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

di Jenjang PAUD



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

Modul

Edukasi Gizi Pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

di Jenjang PAUD

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

Daftar Kontributor

Pengarah

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

Penanggung Jawab

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

Editor

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

Tim Penyusun

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

KATA PENGANTAR

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

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

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

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

Jakarta, Oktober 2025
Direktur Jenderal PAUDDIKDASMEN,

Gogot Suharwoto, Ph.D.
NIP. 197102111993011002

UCAPAN TERIMAKASIH

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

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

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

Jakarta, Oktober 2025
Tim Penyusun

DAFTAR ISI

BAB I Pendahuluan 1
1.1 Program Makan Bergizi Gratis di Satuan PAUD 1
1.2 Panduan Implementasi MBG di Satuan PAUD 1
BAB II Edukasi Gizi dalam Program MBG 7
2.1 Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini 7
2.2 Dampak Terpenuhinya dan Tidak Terpenuhinya 10
2.3 Standar Gizi Anak Usia Dini 11
2.4 Tantangan Penerapan Gizi seimbang 13
BAB III Strategi Edukasi Gizi Seimbang 16
3.1 Kerangka Kerja PAUD Berkualitas 16
3.2 Kerangka Kerja dan Program Lain yang Mendukung Edukasi Gizi di Jenjang PAUD 17
3.3 Membuat Proses Makan Bermakna dan Berkarakter 27
3.4 Penguatan Kemitraan dengan Orang Tua 29
BAB IV Integrasi Edukasi Gizi Seimbang dalam Pembelajaran 33
4.1 Pendekatan Terkait Proses Pembelajaran 33
4.2 Pembelajaran Tematik 36
4.3 Pembelajaran Berbasis Proyek 38
4.4 Ragam Kegiatan Lainnya 40
4.5 Alat Bantu Tambahan Edukasi Gizi di Satuan PAUD 42
BAB V PENUTUP 47

BAB I

PENDAHULUAN



BAB I Pendahuluan

1.1 Program Makan Bergizi Gratis di Satuan PAUD

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan strategi pemerintah dalam menyiapkan Indonesia Emas 2045 melalui peningkatan gizi anak sejak usia dini. Pemenuhan gizi menjadi sangat penting karena generasi sekarang akan menghadapi bonus demografi 2030, di mana kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat menentukan daya saing bangsa. Diluncurkan Makan Bergizi Gratis (MBG) pada Januari 2025 di 26 provinsi, program ini ditargetkan menjangkau seluruh Indonesia pada akhir tahun. Riset membuktikan bahwa gizi yang cukup tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan konsentrasi, daya ingat, motivasi belajar, serta mendorong sirkulasi ekonomi daerah melalui keterlibatan petani dan pelaku usaha lokal.

Dalam konteks Pendidikan Anak Usia Dini, MBG memiliki peran yang sangat strategis. Anak usia dini berada pada masa emas *(golden age)* yang menentukan tumbuh kembang optimal baik fisik, kognitif, maupun sosial emosional. Guru PAUD perlu memahami bahwa gizi seimbang menjadi fondasi pembentukan kecerdasan dan karakter anak. Program ini tidak sekadar memenuhi kebutuhan makan, tetapi juga mendidik anak tentang pentingnya hidup sehat, disiplin, tenggang rasa, dan kebersamaan. Dengan pendekatan pembiasaan, guru PAUD dapat menjadikan kegiatan makan bersama sebagai sarana pembelajaran kontekstual yang menyenangkan, sekaligus menanamkan nilai-nilai karakter sejak dini.

Sejalan dengan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan Gerakan Sekolah Sehat (GSS), MBG menempatkan peserta didik PAUD sebagai salah satu sasaran utama. Data Dapodik 2024 mencatat jumlah peserta PAUD lebih dari 6,6 juta anak, yang tersebar di Taman Kanak-Kanak (TK), Kelompok Bermain (KB), Taman Penitipan Anak (TPA), dan Satuan PAUD Sejenis (SPS). Oleh karena itu, guru PAUD memegang peran penting sebagai garda terdepan dalam penerapan MBG, baik di kelas maupun melalui keterlibatan orang tua. Dengan adanya modul Edukasi Gizi program MBG di jenjang PAUD, guru diharapkan dapat memastikan anak mendapatkan gizi yang cukup sekaligus menumbuhkan kebiasaan makan sehat sebagai bagian dari pendidikan holistik untuk membangun generasi Indonesia yang unggul.

1.2 Panduan Implementasi MBG di Satuan PAUD

1. Persiapan Pelaksanaan Program MBG di Satuan PAUD
   a. Persiapan Sarana Prasarana
      1) Sarana Prasarana Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).
      2) Area penempatan/transit makanan.

3) Alat Perlindungan Diri (APD) Penjamah Makanan.
4) Alat pengukur berat badan dan tinggi badan.
5) Pembuangan sampah.

b. Persiapan Database Pendukung Program MBG

1) Satuan PAUD melakukan pendataan ulang siswa penerima manfaat MBG menggunakan data yang ada di Dapodik
2) Satuan PAUD melakukan pendataan kondisi khusus peserta didik yang alergi, fobia, atau intoleransi makanan. Pendataan dapat dilakukan antara lain melalui :
   - Penggunaan formulir/kuesioner.
   - Wawancara dengan Orang Tua/Wali
   - Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan
   - Observasi Perilaku Peserta Didik
   - Pelatihan dan Edukasi bagi Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PTK)
3) Persiapan Sumber Daya Pendukung
   - Penyiapan petugas pelaksana.
   - Penyiapan bahan materi edukasi.
   - Penyiapan Tim Sosialisasi Program MBG.
4) Rencana Pembiayaan
   - Perbaikan toilet, tempat cuci tangan, saluran air kotor, dan sanitasi lainnya.
   - Penyediaan air bersih, termasuk pompa dan instalasinya bagi yang belum memiliki air bersih.
   - Penyediaan sarana kesehatan sekolah seperti cairan atau sabun pembersih tangan, pembasmi kuman (disinfectant), masker atau penunjang kebersihan lainnya.
   - Penyediaan obat-obatan dan peralatan kesehatan lainnya.
   - Penyediaan makanan tambahan.

2. Pelaksanaan MBG di satuan PAUD

a. Petugas Pelaksana MBG di Satuan PAUD

Sebagai penerima manfaat program MBG, satuan PAUD perlu dilengkapi dengan petugas pelaksana untuk memastikan setiap proses dan tahapan program MBG di satuan PAUD dapat berjalan dengan baik. Berikut adalah unsur-unsur petugas pelaksana program MBG di satuan PAUD:

1) Penanggung jawab Satuan Pendidikan

Kepala Satuan PAUD sebagai penanggung jawab memiliki peran penting dalam pelaksanaan program MBG, yaitu memastikan ketersediaan sarana dan prasarana, menunjuk penanggung jawab

teknis serta petugas pelaksana harian untuk mengkoordinasikan seluruh tahapan termasuk sosialisasi dan edukasi, serta menjamin program terlaksana dengan baik dan mendapat dukungan dari seluruh warga satuan PAUD.

2) Penanggung jawab Teknis Program
   Ketua Tim Pelaksana UKS (TP-UKS) sebagai penanggung jawab teknis program MBG bertugas memastikan pelaksanaan sesuai prosedur operasional baku, meliputi pendataan peserta didik penerima manfaat (jumlah, sebaran, kondisi khusus, pola hidup sehat, dan kesehatan secara menyeluruh), mengidentifikasi kesiapan dan kebutuhan pendukung serta melaporkannya ke Kepala Satuan PAUD, menyusun rencana sosialisasi dan edukasi bagi seluruh warga PAUD, serta memastikan koordinasi dengan SPPG dan Puskesmas berjalan efektif. Selain itu, TP-UKS juga menyusun jadwal dan petugas pelaksana harian penerimaan serta distribusi makanan. Jika TP-UKS belum terbentuk, Kepala Satuan dapat menugaskan pendidik atau tenaga kependidikan untuk menjalankan tugas tersebut.
3) Petugas Pelaksana Harian
   Petugas pelaksana harian di satuan PAUD dapat berasal dari pendidik, tenaga kependidikan yang mendapat tugas piket, atau guru lain yang ditunjuk khusus. Tugasnya meliputi menerima makanan, melakukan uji organoleptik (warna, bau, rasa, tekstur), mendistribusikan makanan ke kelas, mengumpulkan kembali wadah, serta berkoordinasi dengan puskesmas jika terjadi Kejadian Luar Biasa (KLB) seperti keracunan. Dalam melaksanakan tugas, petugas harus sehat, menjaga kebersihan diri, dan menggunakan APD minimal masker dan sarung tangan, atau memastikan kebersihan diri (mencuci tangan, kuku pendek, tidak merokok, pakaian bersih, luka tertutup). Jika sakit, Kepala Satuan PAUD wajib menunjuk pengganti.
4) Pendidik/Guru Pendamping
   Pendidik atau guru pendamping adalah wali kelas atau guru yang sedang mengajar saat kegiatan makan berlangsung, dengan tanggung jawab atas persiapan, pelaksanaan, dan pasca pelaksanaan MBG di kelas masing-masing, serta diupayakan menggunakan APD minimal berupa masker dan sarung tangan.

b. Prosedur Pelaksanaan Makan Bergizi Gratis
   1) Penerimaan Makanan
      - menerima makanan dari petugas SPPG.
      - menghitung jumlah makanan sesuai dengan jumlah peserta didik yang mendapatkan manfaat MBG.

- menyisihkan sampel makanan yang akan digunakan untuk uji organoleptik.
- mengonfirmasi jumlah makanan khusus (untuk peserta didik yang alergi, intoleransi makanan, fobia, dan lain-lain).
- mengisi formulir penerimaan makanan yang dibawa petugas SPPG.
- menempatkan makanan di atas meja atau alas lain yang berfungsi seperti meja yang terletak di area transit.

2) Uji Organoleptik

   Sesaat sebelum waktu makan tiba, petugas pelaksana harian melakukan uji organoleptik (uji warna, bau, rasa dan tekstur) terhadap sampel makanan.

   - Proses/Langkah Uji Organoleptik
     a) Persiapan
     b) Pelaksanaan Uji Organoleptik
     c) Pengumpulan dan Analisis Data
     d) Tindak Lanjut

3) Distribusi Makan
   - Bila satuan PAUD mempunyai area transit di kelas, pembagian makanan kepada peserta didik dilakukan dengan cara didistribusikan dari area transit utama ke area transit di kelas.
   - Bila satuan PAUD tidak mempunyai area transit di kelas, pembagian makanan kepada peserta didik baru akan dilakukan setelah proses uji organoleptik dan tanda waktu pelaksanaan makan diumumkan.

4) Bila terjadi keracunan pangan di satuan PAUD
   - Peserta didik dan/atau PTK yang mengalami gejala keracunan dipisahkan ke suatu ruangan yang cukup ventilasi, diistirahatkan dan diberi air minum secukupnya.
   - Jika memungkinkan dilakukan pertolongan pertama oleh pendidik/guru pelaksana UKS dan/atau segera dibawa ke puskesmas/klinik/rumah sakit terdekat.
   - Satuan PAUD segera melaporkan ke puskesmas terdekat agar dapat ditindaklanjuti dengan penanganan medis.
   - Satuan PAUD menyampaikan informasi kepada orang tua/wali, tetapi diusahakan agar tidak membuat mereka panik.
   - Sisa makanan yang diduga menjadi penyebab keracunan ditempatkan dalam wadah atau kantong plastik yang bersih untuk pemeriksaan laboratorium.
   - Satuan PAUD memberitahukan kejadian keracunan ini kepada pihak SPPG.

- Satuan PAUD membuat laporan insiden ke dinas pendidikan.

5) Prosedur Penanganan Kejadian Tak Terduga Lainnya
   - Makanan dinyatakan tidak lolos uji organoleptik
   - Keterlambatan pengiriman oleh SPPG dikarenakan kemacetan, cuaca buruk atau hal darurat lainnya.
   - Kondisi satuan PAUD tidak memungkinkan digunakan untuk melaksanakan makan bersama karena keadaan darurat (misalnya kebanjiran, kerusakan bangunan, dan lainnya).
6) Pengelolaan Sampah/Limbah Sisa Makanan
   - Penanganan sampah/limbah sisa makanan merupakan tanggung jawab SPPG.
   - Peserta didik meletakkan sisa makanan tetap di tempat makanan.
   - Jika terdapat limbah/sampah MBG selain sisa makanan, satuan PAUD memasukkan ke tempat sampah yang tertutup dan terpilah (organik dan anorganik).
   - SPPG mengambil sampah/limbah sisa makanan, baik yang ada di dalam tempat makanan maupun di tempat sampah.

BAB II

EDUKASI GIZI DALAM PROGRAM MBG



BAB II Edukasi Gizi dalam Program MBG

2.1 Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini

1. Pengertian Gizi Seimbang

   Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Ini penting karena:

   a. Membantu perkembangan otak dan tubuh si kecil.
   b. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar tidak mudah sakit.
   c. Menghindari risiko obesitas dan Penyakit Tidak Menular (PTM) di masa depan seperti penyakit jantung dan diabetes .

2. Apa saja Zat Gizi yang Dibutuhkan oleh Tubuh

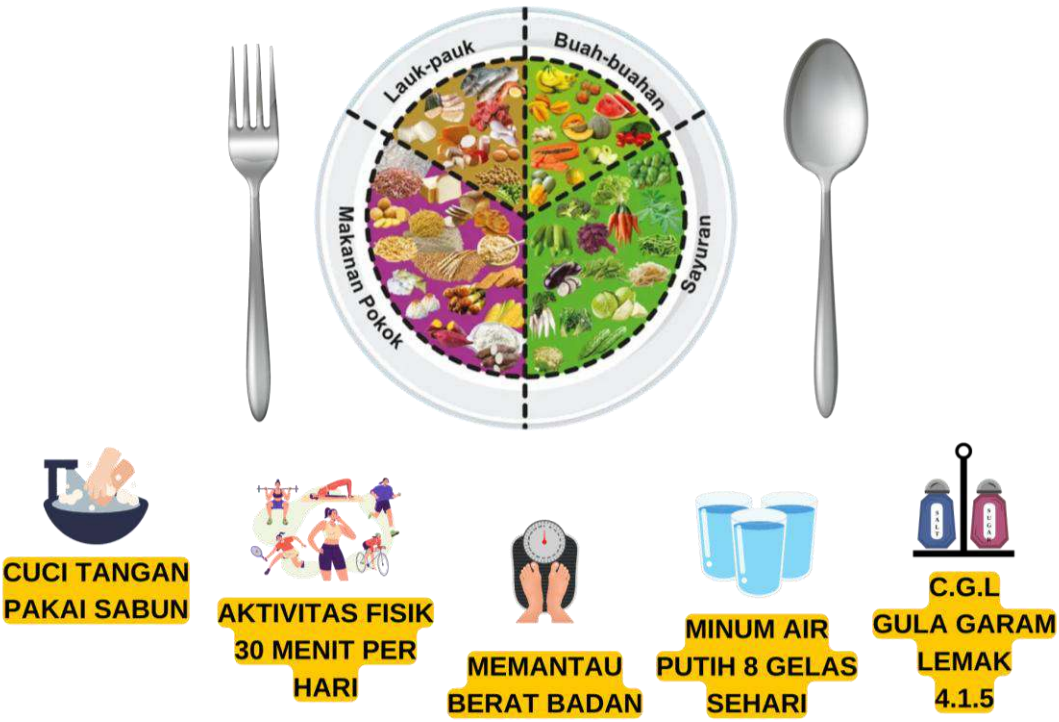
   a. Karbohidrat : Sumber energi bagi tubuh, seperti nasi, jagung, dan kentang.
   b. Protein : Membangun, memperbaiki, dan menjaga kesehatan jaringan tubuh, seperti ikan, telur, daging, susu, dan kacang-kacangan
   c. Lemak : Sumber cadangan energi bagi tubuh
   d. Vitamin : Berperan penting dalam tumbuh kembang, seperti vitamin A, vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K
   e. Mineral : Sebagai zat pengatur, seperti zat besi, zinc, dan selenium.
   f. Serat : Zat gizi yang dibutuhkan tubuh melancarkan sistem pencernaan.
   g. Air : Membantu menyerap, mencerna, mengeluarkan, mendistribusikan nutrisi ke tubuh, dan mengatur suhu tubuh

3. Pemberian Makan Bergizi Seimbang

   a. Hindari memaksa anak untuk makan
   b. Sajikan makanan dengan tampilan menarik
   c. Libatkan anak dalam persiapan makanan
   d. Ciptakan suasana makan yang menyenangkan
   e. Bijak terhadap mitos
   f. Kenalkan makanan baru secara bertahap
   g. Berikan contoh konsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari
   h. Hindari memberikan camilan berlebihan
   i. Tetapkan jadwal makan yang teratur
   j. Berikan pujian atas usahanya

4. Pedoman Gizi Seimbang





Gambar 1.1 Pedoman Gizi Seimbang
Sumber : Kemenkes RI

Gambar 1.1 menunjukkan “Tumpeng Gizi Seimbang” sebagaian panduan pola makan dalam 1 hari serta “Isi Piringku” sebagai panduan untuk satu kali makan. Satu piring sehat terdiri dari empat bagian, **1/3 bagian piring** adalah makanan pokok seperti nasi, roti, pasta, atau kentang, **1/3 bagian piring** terdiri dari berbagai jenis sayuran, **1/6 bagian piring** berisi lauk pauk meliputi sumber protein hewani dan nabati seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan, **1/6 bagian piring** adalah buah-buahan yang menjadi sumber vitamin, mineral, dan serat. Komposisi ini menekankan pentingnya keseimbangan antar kelompok pangan sehingga kebutuhan gizi tubuh dapat terpenuhi secara optimal, khususnya untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan tubuh.

Selain keseimbangan makanan, pedoman gizi seimbang juga menekankan perilaku hidup bersih dan sehat yang perlu diterapkan sehari-hari. Beberapa di antaranya adalah mencuci tangan pakai sabun sebelum makan untuk mencegah penyakit, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran, serta memantau berat badan secara rutin agar tetap ideal. Tidak kalah penting, tubuh membutuhkan cukup cairan dengan minum air putih minimal 8 gelas sehari, serta perlu membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak sesuai aturan G4-G1-L5: maksimal 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan minyak per orang per hari agar terhindar dari risiko penyakit tidak menular. Dengan mengikuti panduan ini, pola makan dan gaya hidup sehat dapat terwujud secara lebih seimbang dan berkelanjutan.

5. 10 Pesan Gizi Seimbang
    a. Nikmati dan syukuri beragam makanan.
    b. Biasakan makan aneka ragam makanan pokok.
    c. Biasakan makan lauk pauk yang kaya protein.
    d. Banyak makan sayur dan buah-buahan.
    e. Batasi makanan asin, manis dan berlemak.
    f. Biasakan sarapan di pagi hari.
    g. Biasakan minum cukup air putih yang aman.
    h. Biasakan membaca label pada kemasan makanan.
    i. Lakukan aktivitas fisik secara rutin dan jaga berat badan ideal.
    j. Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

6. Pesan Makan Bergizi Seimbang untuk Anak Usia Dini (2-5 tahun)
    a. Pola makan teratur (makan 3 kali sehari pagi siang dan malam, bersama keluarga)
    b. Perbanyak konsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telurs, susu, tempe, dan tahu

c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan
d. Minumlah air putih sesuai kebutuhan
e. Batasi mengkonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak
f. Biasakan bermain dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

7. Manfaat terpenuhinya Gizi Seimbang

Anak usia dini membutuhkan gizi seimbang dalam membentuk fondasi kesehatan seumur hidup, termasuk sistem kekebalan tubuh yang kuat, perkembangan otak yang optimal, dan kesehatan tulang yang baik. Berikut manfaat ketika gizi seimbang terpenuhi:

a. Perkembangan fisik
b. Perkembangan otak dan kognitif
c. Perkembangan emosi dan perilaku
d. Meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah penyakit
e. Manfaat kesehatan jangka panjang

8. Kunci Menjaga Keamanan Pangan
   a. Jaga kebersihan bahan pangan, wadah, dan area dapur
   b. Lakukan pemisahan bahan pangan mentah dan masakan matang
   c. Masak dengan benar hingga matang sempurna
   d. Simpan pada suhu aman
   e. Gunakan air dan bahan baku aman

2.2 Dampak Terpenuhinya dan Tidak Terpenuhinya

Anak usia dini membutuhkan gizi seimbang dalam membentuk fondasi kesehatan seumur hidup, tidak terpenuhinya gizi seimbang dapat menyebabkan beberapa kondisi seperti berikut :

1. Gizi kurang (stunting, wasting, underweight)

   Anak usia dini rentan mengalami gizi kurang karena kebutuhan gizi yang tinggi tidak seimbang dengan asupan. Stunting ditandai dengan tinggi badan rendah menurut umur akibat kekurangan gizi kronis, wasting ditandai dengan berat badan rendah menurut tinggi badan akibat kekurangan gizi akut, dan underweight adalah berat badan rendah menurut umur. Ketiganya berdampak pada tumbuh kembang fisik, kecerdasan, dan imunitas anak.

2. Gizi lebih (*overweight* dan obesitas)

   Asupan energi berlebih dari makanan tinggi gula, garam, dan lemak, ditambah pola hidup kurang aktif, menyebabkan anak mengalami *overweight* atau obesitas. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit tidak menular sejak

dini, seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan metabolisme, serta dapat memengaruhi kesehatan mental anak akibat stigma sosial.

3. Kekurangan zat gizi mikro (anemia, defisiensi vitamin dan mineral)

   Anak usia dini juga rawan kekurangan zat gizi mikro, misalnya zat besi (menyebabkan anemia), vitamin A (menyebabkan gangguan penglihatan dan daya tahan tubuh rendah), serta kalsium dan vitamin D (menghambat pertumbuhan tulang). Kekurangan gizi mikro sering tidak langsung terlihat, tetapi berdampak besar terhadap kesehatan, perkembangan otak, dan daya belajar anak.

4. Masalah pola makan dan perilaku makan

   Selain status gizi, anak usia dini kerap mengalami masalah perilaku makan, seperti *picky eater* (pilih-pilih makanan), sulit makan, atau ketergantungan pada makanan instan. Hal ini bisa menyebabkan asupan gizi tidak seimbang, menurunkan kualitas diet, dan mempengaruhi kebiasaan makan jangka panjang.

2.3 Standar Gizi Anak Usia Dini

1. Standar Gizi Anak Usia Dini

   Pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia dini sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi yang mereka peroleh setiap harinya. Asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, serta vitamin dan mineral tertentu harus disesuaikan dengan kebutuhan berdasarkan kelompok usia. Hal ini penting untuk mendukung proses belajar, aktivitas fisik, serta menjaga daya tahan tubuh anak. Berikut adalah standar kebutuhan gizi anak usia 1–3 tahun dan 4–6 tahun yang dapat dijadikan acuan dalam perencanaan pola makan sehari-hari:

Tabel 1.1 Standar Gizi Anak Usia Dini

Jenis Gizi	Usia 1-3 Tahun	Usia 4-6 Tahun
Energi (kkal)	1350	1400
Protein (g)	20	25
Lemak total (g)	40	50
Karbohidrat (g)	215	220
Serat (g)	19	20
Air (ml)	1150	1450

Jenis Gizi	Usia 1-3 Tahun	Usia 4-6 Tahun
Vitamin A (RE)	420	450
Vitamin B1 (mg)	0,5	0,6
Vitamin B2 (mg)	0,5	0,6
Vitamin B3 (mg)	6	8
Vitamin B5 (mg)	2	3
Vitamin B6 (mg)	0,5	0,6
Folat (mcg)	160	200
Vitamin B12 (mcg)	1,5	1,5
Biotin (mcg)	8	12
Kolin (mcg)	200	12
Vitamin C (mg)	40	45
Vitamin D (mcg)	15	15
Vitamin E (mcg)	6	7
Vitamin K (mcg)	15	20

Sumber : Kemenkes RI

2. Standar Makanan Peserta Didik Pendidikan Anak Usia Dini

   Untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini, diperlukan acuan yang jelas mengenai jumlah dan jenis bahan pangan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Anak usia dini membutuhkan energi, protein, vitamin, dan mineral dalam takaran yang tepat agar tumbuh kembangnya optimal. Oleh karena itu, disusun standar makanan yang mengatur porsi pangan berdasarkan kelompok sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, serta sayuran. Standar ini tidak hanya memuat contoh bahan makanan sehari-hari, tetapi juga ukuran rumah tangga (URT) serta berat kotor dan bersih dalam gram. Dengan adanya pedoman ini, orang tua maupun pendidik dapat lebih mudah menyiapkan menu yang bervariasi, terukur, dan tetap memenuhi kebutuhan gizi anak. Data rinci mengenai standar makanan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.2 Standar Makanan Peserta Didik Pendidikan Anak Usia Dini (1 Kali Makan - Sarapan)

Kelompok pangan	Satuan Penukar (SP)	Contoh bahan pangan	URT	Berat kotor (g)	Berat bersih (g)
Sumber karbohidrat	0,8	Beras Nasi Kentang Mie Kering Roti Putih Ubi	½ gelas 8 sdm 1 ½ buah 1 gelas kecil 2 ½ lembar 1 buah kecil	40 80 198 40 56 127	40 80 168 40 56 108
Protein Hewani	1	Telur Daging ayam Daging sapi Ikan Segar	1 butir 1 potong 1 potong 1 potong	62 69 35 50	55 40 35 40
Protein Nabati	0,25	Tempe Tahu Oncom	¼ potong ½ potong ½ potong	12,5 27,5 10	12,5 27,5 10
Sayur	0,25	Wortel Buncis Bayam Kacang panjang Labu siam Kol Kangkung Sawi	¼ mangkok sayuran tanpa kuah (25 gram)	31 28 35 27 30 33 42 29	25 25 25 25 25 25 25 25
Buah	1	Pisang Jeruk Semangka Melon Pepaya	1 buah 1 buah 1 potong 1 potong 1 potong	67 153 392 327 147	50 110 180 190 110
Sumber lemak	1	Minyak Santan Mentega	1 sdt 4 sdm 1 sdt	5 40 5	5 40 5

Sumber : Kemenkes RI

2.4 Tantangan Penerapan Gizi seimbang

1. Faktor pengetahuan dan kesadaran
   a. Masih banyak orang tua atau pengasuh yang belum memahami konsep gizi seimbang (isi piringku, 4 pilar gizi seimbang, pembatasan gula-garam-lemak).

b. Anggapan bahwa anak sudah “cukup kenyang” berarti sudah terpenuhi gizinya, padahal belum tentu sesuai kualitas gizinya.
c. Minimnya informasi tentang variasi bahan makanan bergizi lokal yang sebenarnya mudah diperoleh.

2. Faktor ekonomi dan akses
   a. Harga bahan pangan bergizi seperti daging, ikan, susu, atau buah-buahan tertentu masih dianggap mahal.
   b. Tidak meratanya distribusi pangan, sehingga di daerah terpencil atau pedesaan pilihan makanan sehat lebih terbatas.
   c. Keterbatasan sarana penyimpanan (lemari es, tempat penyimpanan higienis) membuat pangan mudah rusak.

3. Faktor kebiasaan dan pola asuh
   a. Anak terbiasa mengkonsumsi makanan instan, jajanan tinggi gula/garam/lemak, yang lebih disukai dibandingkan sayur dan buah.
   b. Pola asuh yang kurang konsisten, misalnya membiarkan anak menolak makanan sehat tanpa alternatif lain.
   c. Kebiasaan makan keluarga yang tidak seimbang (misalnya terlalu banyak nasi, sedikit lauk dan sayur).
   d. Memberi hadiah atau penghiburan dengan makanan manis/camilan kurang sehat.
   e. Orang tua sibuk sehingga lebih sering memberi makanan praktis yang kurang sehat

4. Faktor lingkungan dan sosial
   a. Lingkungan sekolah dan sekitar rumah masih banyak menjual jajanan kurang sehat.
   b. Kurangnya dukungan dari masyarakat atau tokoh lingkungan dalam membiasakan pola makan sehat.
   c. Pengaruh iklan dan promosi makanan/minuman manis atau tinggi garam/lemak seperti makanan junk food.
   d. Anak ingin meniru teman sebaya yang jajan makanan tertentu.

BAB III

STRATEGI EDUKASI GIZI



BAB III Strategi Edukasi Gizi Seimbang

3.1 Kerangka Kerja PAUD Berkualitas

Sesuai dengan Asta Cita Ke-4 Kabinet Merah Putih yaitu Memperkuat pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas. Melalui Asta Cita ini Kemendikdasmen berupaya untuk menghadirkan pendidikan bermutu untuk semua. PAUD Berkualitas merupakan sebuah visi untuk mewujudkan seluruh ekosistem PAUD menuju pendidikan bermutu untuk semua, serta. Meningkatkan akses dan kualitas layanan pendidikan anak usia dini. Salah satu strategi tersebut adalah memacu peningkatan kualitas PAUD dengan melakukan pendampingan integrasi layanan kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, serta perlindungan dan kesejahteraan anak melalui Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif (Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013).



Gambar 3.1 Bagan PAUD Berkualitas

Sumber : PAUDPEDIA

Berdasarkan Gambar 3.1 diatas PAUD yang berkualitas sendiri adalah PAUD yang menyediakan:

a. Pembelajaran yang berkualitas (elemen 1 pada PAUD Berkualitas)
b. Kemitraan Orang Tua (elemen 2)
c. Dukungan Pemenuhan Kebutuhan Esensial Anak Usia Dini (elemen 3)
d. Kepemimpinan dan pengelolaan sumber daya untuk perbaikan layanan berkelanjutan (elemen 4) yang menghadirkan lingkungan belajar yang aman, inklusif dan partisipatif serta pendidik yang gemar belajar

"PAUD yang berkualitas bukan hanya menghadirkan pembelajaran yang bermakna, kemitraan dengan orang tua, dan kepemimpinan yang visioner, tetapi juga memastikan kebutuhan esensial anak terpenuhi, termasuk gizi seimbang. Melalui Program Makan Bergizi Gratis, edukasi gizi seimbang menjadi bagian integral dari layanan PAUD yang berkualitas, karena dengan tubuh yang sehat dan asupan gizi yang tepat, anak-anak memiliki fondasi kuat untuk belajar, berkembang, serta tumbuh menjadi generasi Indonesia yang hebat"

3.2 Kerangka Kerja dan Program Lain yang Mendukung Edukasi Gizi di Jenjang PAUD

1. Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD HI)

   Dasar hukum Program PAUD Holistik Integratif (PAUD HI) didasari oleh Perpres No. 60 Tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif, Peraturan Kemenko PMK No. 1 Tahun 2019 tentang Satgas PAUD HI, serta Perpres No. 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Program ini menekankan peningkatan akses, pemerataan, kesinambungan, dan kualitas layanan pendidikan anak usia dini melalui pendekatan kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan, kesejahteraan, dan stimulasi pendidikan yang dilaksanakan secara simultan, sistematis, menyeluruh, terintegrasi, dan berkesinambungan. Selain itu, percepatan penurunan stunting dilaksanakan dengan intervensi spesifik dan sensitif secara konvergen, holistik, integratif, dan berkualitas melalui kerja sama multisektor di tingkat pusat, daerah, dan desa, dengan Kemendikbud berperan aktif dalam gugus tugas PAUD HI serta peningkatan pemahaman tentang stunting di wilayah prioritas.

   Dukungan Pemenuhan Kebutuhan Esensial Anak Usia Dini pada elemen 3 PAUD Berkualitas, merupakan bagian dari 8 Layanan Esensial PAUD HI yang menjadi Indikator Pelaksanaan PAUD HI di satuan PAUD. PAUD Berkualitas menegaskan bahwa layanan PAUD tidak hanya terbatas pada aspek pendidikan saja. Agar anak berkembang dengan utuh, maka satuan PAUD perlu juga memantau dan mendukung terpenuhinya kebutuhan esensial anak, yaitu kesehatan, gizi, pengasuhan, perlindungan, dan kesejahteraan melalui kerjasama lintas unit layanan.



Gambar 3.2 Indikator Layanan PAUD HI
Sumber : PAUDPEDIA

Adapun 8 Layanan Esensial PAUD HI yang menjadi Indikator Pelaksanaan PAUD HI di satuan PAUD sebagai berikut :

a. Penyelenggaraan kelas orangtua

Kelas Orang Tua adalah kegiatan memberikan pengetahuan, sikap ataupun keterampilan kepada orang tua agar pendidikan dan pengasuhan anak di rumah selaras dengan yang diperoleh di satuan PAUD. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran orang tua akan perannya, serta mendorong sinergi dengan pendidik PAUD sehingga tercipta lingkungan belajar yang optimal bagi anak. Prinsip yang dipegang dalam pelaksanaan kegiatan ini antara lain persamaan hak, semangat kebersamaan, saling asah-asih-asuh, serta menempatkan kepentingan anak sebagai fokus utama.

Penyelenggaraan Kelas Orang Tua dapat dilakukan secara tatap muka atau daring, minimal setiap tiga bulan atau idealnya sebulan sekali. Prosesnya melibatkan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, termasuk mengenali kebutuhan orang tua, merancang desain kegiatan, serta memastikan keterlibatan peserta. Kegiatan ini juga menekankan kolaborasi antara satuan PAUD, orang tua, dan narasumber sehingga materi yang diperoleh dapat langsung dipraktekkan di rumah.

Pendanaan Kelas Orang Tua dapat bersumber dari BOSP PAUD, kontribusi sukarela orang tua, Dana Desa, maupun dukungan CSR. Selain itu, narasumber dapat berasal dari berbagai pihak, mulai dari pemerintah daerah, perguruan tinggi, tokoh agama dan masyarakat, dunia usaha, LSM, hingga kelompok masyarakat. Dengan dukungan multipihak ini, Kelas Orang Tua dapat terlaksana secara berkesinambungan dan berdampak nyata pada penguatan peran keluarga dalam pendidikan anak usia dini.

> *"Kelas Orang Tua menjadi sarana penting untuk memperkuat edukasi gizi seimbang dalam mendukung program Makan Bergizi Gratis (MBG) di satuan PAUD, dengan membekali orang tua pengetahuan praktis tentang pola makan sehat sehingga mereka dapat berperan aktif menjaga asupan gizi anak baik di sekolah maupun di rumah; prinsip kebersamaan dan fokus pada kepentingan anak membuat sinergi antara pendidik, orang tua, dan masyarakat semakin kuat, sementara dukungan dari berbagai pihak seperti Dinas Kesehatan, tokoh masyarakat, dan dunia usaha memperkaya wawasan serta praktik gizi seimbang sehingga manfaat program MBG dapat dirasakan secara konsisten oleh anak-anak."*

b. Pemantauan Pertumbuhan Anak

Pemantauan pertumbuhan anak merupakan kegiatan penting berupa pengukuran fisik seperti tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, dan lingkar lengan atas, yang dilakukan secara berkala. Hasil pengukuran tersebut dicatat dan disampaikan kepada orang tua sebagai dasar dalam memantau kesehatan dan perkembangan anak. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi anak, tetapi juga meningkatkan pengetahuan pendidik, memudahkan orang tua dalam memberikan pengasuhan yang tepat, serta memperkuat peran tenaga kesehatan dan kader Posyandu dalam memberikan layanan dini bagi anak.

Pemantauan ini melibatkan kolaborasi antara orang tua, pendidik di satuan PAUD, serta tenaga kesehatan di Posyandu maupun Puskesmas. Idealnya, pengukuran dilakukan oleh tenaga yang sudah terlatih dalam antropometri anak, dan hasil pencatatan disesuaikan dengan standar yang ada di Buku KIA maupun buku induk satuan PAUD. Jika ditemukan adanya masalah pertumbuhan, pendidik berperan melakukan konfirmasi dengan orang tua untuk merujuk anak ke fasilitas kesehatan. Dengan cara ini, deteksi dini terhadap potensi hambatan tumbuh kembang anak dapat dilakukan secara tepat dan cepat.

Dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini dapat bersumber dari dana operasional PAUD, program bantuan sosial pemerintah, maupun

kerja sama dengan fasilitas kesehatan seperti Puskesmas dan rumah sakit. Melalui dukungan berbagai pihak tersebut, pemantauan pertumbuhan anak dapat berlangsung rutin minimal sebulan sekali, sehingga terbangun sinergi antara lembaga pendidikan, keluarga, dan layanan kesehatan dalam memastikan tumbuh kembang anak berjalan optimal.

> *"Pemantauan pertumbuhan anak di PAUD memiliki keterkaitan erat dengan program Makan Bergizi Gratis (MBG), karena data hasil pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, dan lingkar lengan atas menjadi dasar untuk memastikan kecukupan gizi yang diberikan melalui program tersebut; dengan keterlibatan pendidik, orang tua, dan tenaga kesehatan, hasil pemantauan dapat digunakan untuk menyesuaikan menu serta pola pemberian makanan bergizi sesuai kebutuhan anak, sekaligus menjadi sarana deteksi dini bila ada masalah gizi sehingga dapat segera ditangani, sehingga sinergi antara pemantauan pertumbuhan dan pelaksanaan MBG mampu menjamin anak-anak tumbuh sehat, kuat, dan optimal sejak usia dini."*

c. Pemantauan Perkembangan Anak

Perkembangan anak adalah proses bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, mencakup kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta aspek sosialisasi dan kemandirian. Pemantauan perkembangan dilakukan secara berkala dengan menggunakan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) maupun Kartu Kembang Anak (KKA), sebagai upaya memastikan perkembangan sesuai usia, mendeteksi dini adanya penyimpangan, dan menjadi dasar pemberian stimulasi atau rujukan ke fasilitas kesehatan.

Pemantauan ini melibatkan peran orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan. Orang tua dapat mencatat dan memantau melalui Buku KIA, pendidik mengamati perkembangan anak lewat kegiatan bermain-belajar di PAUD, sedangkan tenaga kesehatan dan kader Posyandu melakukan pencatatan, deteksi dini, serta pemeriksaan menggunakan instrumen seperti SDIDTK dan KPSP. Pemeriksaan ini idealnya dilakukan rutin, tiga bulan sekali bagi anak usia 0–24 bulan dan enam bulan sekali bagi anak usia 24–72 bulan, untuk memastikan setiap aspek perkembangan berjalan sesuai tahapan.

"Dalam praktiknya, pemantauan perkembangan anak juga menjadi landasan penting bagi dukungan program Makan Bergizi Gratis (MBG) di PAUD. Data perkembangan motorik, bahasa, maupun kemandirian yang diperoleh dari pemantauan dapat menunjukkan efektivitas asupan gizi terhadap kualitas tumbuh kembang anak. Dengan begitu, hasil pemantauan tidak hanya membantu deteksi dini, tetapi juga memberi umpan balik dalam menyesuaikan pola pemberian gizi seimbang pada program MBG, sehingga anak-anak tumbuh sehat, aktif, dan optimal."

d. Koordinasi lintas sektor dengan unit lain terkait kesehatan dan gizi

Pentingnya membangun hubungan antara satuan PAUD dengan berbagai unit layanan, terutama yang terkait gizi dan kesehatan, guna memastikan tumbuh kembang anak berjalan optimal. Bentuk koordinasi mencakup pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak, pemberian makanan bergizi seimbang, hingga pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Unit layanan yang dapat diajak bekerja sama mencakup Posyandu, BKB, Puskesmas, pengusaha lokal, hingga dinas terkait di tingkat kabupaten/kota, sementara peran orang tua tetap menjadi faktor utama yang memperkuat keberhasilan upaya ini.

Langkah koordinasi dilakukan melalui identifikasi unit layanan di sekitar lingkungan, menjalin hubungan dengan berbagai pihak, mengadakan pertemuan rutin, menyelenggarakan kegiatan bersama, hingga membuat kesepakatan kerja sama formal dalam bentuk MoU. Dengan pola ini, PAUD dapat bersinergi secara berkesinambungan dengan unit layanan kesehatan untuk mendukung program pencegahan stunting, imunisasi, pendidikan pola asuh, serta penanganan kebutuhan khusus anak. Kerja sama ini juga memperkuat peran masyarakat dalam mewujudkan lingkungan sehat bagi tumbuh kembang anak.

"Dalam konteks program Makan Bergizi Gratis (MBG), koordinasi dengan unit layanan gizi dan kesehatan menjadi pilar utama agar penyediaan makanan bergizi di PAUD tidak hanya sebatas distribusi menu, tetapi juga terintegrasi dengan pemantauan pertumbuhan, edukasi kesehatan, serta pencegahan gizi buruk. Dukungan Puskesmas, Posyandu, dan orang tua memastikan bahwa menu yang disediakan sesuai dengan kebutuhan anak, sekaligus memperkuat upaya penanggulangan stunting. Dengan demikian, sinergi antar unit layanan melalui koordinasi yang baik menjadi fondasi agar program MBG benar-benar berdampak pada kesehatan dan perkembangan anak secara menyeluruh."

e. Menerapkan PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan kebiasaan yang dilakukan secara sadar sebagai hasil pembelajaran, sehingga seseorang, keluarga, maupun masyarakat mampu mandiri menjaga kesehatan. Pada konteks anak usia dini, PHBS dapat dikenalkan melalui pembiasaan sederhana seperti mencuci tangan, menyikat gigi, memotong kuku, menjaga kebersihan lingkungan, berolahraga, istirahat cukup, hingga membiasakan konsumsi makanan dan minuman sehat. Pembelajaran ini dapat disampaikan dengan cara bercerita, bernyanyi, maupun bermain agar lebih mudah dipahami anak.

Penerapan PHBS memiliki manfaat yang luas. Bagi anak, PHBS meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan tubuh sejak dini. Bagi keluarga, PHBS membantu menjaga kesehatan anggota rumah tangga sekaligus mencegah penyakit. Sementara di satuan PAUD, PHBS berkontribusi menciptakan lingkungan belajar yang bersih, sehat, dan nyaman. Keberhasilan penerapan PHBS melibatkan sinergi antara orang tua, guru, tenaga kependidikan, serta dukungan mitra seperti Puskesmas dan Dinas Kesehatan dalam bentuk edukasi, pemeriksaan kesehatan berkala, hingga penyediaan sarana kebersihan.

"Dalam kaitannya dengan program Makan Bergizi Gratis (MBG), PHBS memperkuat dampak positif gizi seimbang yang diberikan di satuan PAUD. Anak-anak yang terbiasa menjaga kebersihan diri dan lingkungannya akan lebih terlindungi dari risiko penyakit, sehingga asupan bergizi yang diterima melalui MBG benar-benar dapat diserap optimal untuk mendukung tumbuh kembang. Selain itu, edukasi tentang pentingnya makanan sehat dalam PHBS sejalan dengan misi MBG untuk membangun kebiasaan makan bergizi sejak dini, menjadikan anak lebih sehat, kuat, dan siap belajar. Hal ini juga sejalan dengan Peran Satuan PAUD Penerima MBG yang dibahas pada BAB sebelumnya."

f. Pemberian PMT dan/atau makanan bergizi

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan makanan sehat berbasis bahan lokal di luar makanan utama sehari-hari, yang diberikan kepada anak usia dini untuk mendukung tumbuh kembang optimal. PMT berfungsi penting dalam mencegah stunting, mengurangi kekurangan zat besi, dan membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Selain itu, PMT juga mendorong keterlibatan orang tua dalam penyediaan makanan, sehingga tercipta sinergi antara keluarga, guru, dan tenaga

kesehatan dalam memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan aman.

Pelaksanaan PMT dilakukan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Guru bersama orang tua mengidentifikasi kebutuhan gizi anak, menyusun menu berbasis bahan pangan lokal, hingga menyiapkan dan menyajikan makanan sehat yang bebas dari bahan berbahaya. Evaluasi dilakukan dengan memantau pertumbuhan anak secara rutin serta mendapatkan umpan balik dari orang tua mengenai perubahan pola makan anak di rumah. Persyaratan PMT menekankan keberagaman menu, kebersihan, kesegaran bahan, serta keterlibatan aktif pihak-pihak terkait, termasuk guru, kepala satuan PAUD, orang tua, dan Puskesmas.

"Dalam kaitannya dengan program Makan Bergizi Gratis (MBG), PMT menjadi strategi pendukung yang memperkuat tujuan utama program, yaitu pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini. Dengan adanya PMT, asupan gizi yang diterima anak tidak hanya mencukupi kebutuhan harian, tetapi juga membentuk pola makan sehat yang berkelanjutan. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, tenaga kesehatan, dan pemerintah melalui pendanaan BOSP, Dana Desa, CSR, maupun swadaya masyarakat memastikan keberlangsungan program, sehingga MBG benar-benar memberikan dampak nyata terhadap pencegahan stunting dan peningkatan kualitas tumbuh kembang anak di PAUD."

g. Pemantauan Kepemilikan NIK

Identitas anak adalah sebagai bagian dari pencatatan kependudukan yang dibuktikan dengan akta kelahiran, Nomor Induk Kependudukan (NIK), dan Kartu Identitas Anak (KIA). Identitas ini bukan hanya legalitas, melainkan juga menjadi pintu akses anak terhadap berbagai layanan publik, termasuk pendidikan dan kesehatan. Penerbitan identitas anak dimulai dari pencatatan kelahiran hingga terintegrasi dalam data Disdukcapil, KK, dan Dapodik, sehingga PAUD wajib memastikan setiap peserta didik memiliki dokumen ini sejak awal pendaftaran.

Peran satuan PAUD sangat penting dalam memantau kepemilikan identitas anak melalui verifikasi dokumen pada proses PPDB, pembaruan data berkala, hingga kerja sama dengan Disdukcapil dan pemerintah desa/kelurahan. Jika ditemukan anak yang belum memiliki akta kelahiran atau NIK, satuan PAUD perlu melakukan sosialisasi, menyediakan informasi teknis, mendampingi proses pengurusan, serta

berkoordinasi dengan layanan teknis. Mitra strategis seperti pemerintah daerah, Bunda PAUD, Tim Penggerak PKK, hingga Disdukcapil berperan besar dalam memastikan seluruh anak memiliki identitas kependudukan.

> *"Dalam konteks program Makan Bergizi Gratis (MBG), kepemilikan identitas anak sangat krusial karena menjadi dasar validasi penerima manfaat program. Dengan NIK yang tercatat resmi, data anak dapat diintegrasikan ke sistem pendidikan dan kesehatan, sehingga distribusi makanan bergizi dapat tepat sasaran. Selain itu, identitas kependudukan juga memastikan setiap anak memperoleh hak yang sama atas layanan pendidikan, gizi, dan kesehatan sejak usia dini. Dengan demikian, sinergi antara PAUD, orang tua, dan lembaga kependudukan bukan hanya menuntaskan administrasi, tetapi juga mendukung keberlanjutan program MBG bagi seluruh anak tanpa terkecuali."*

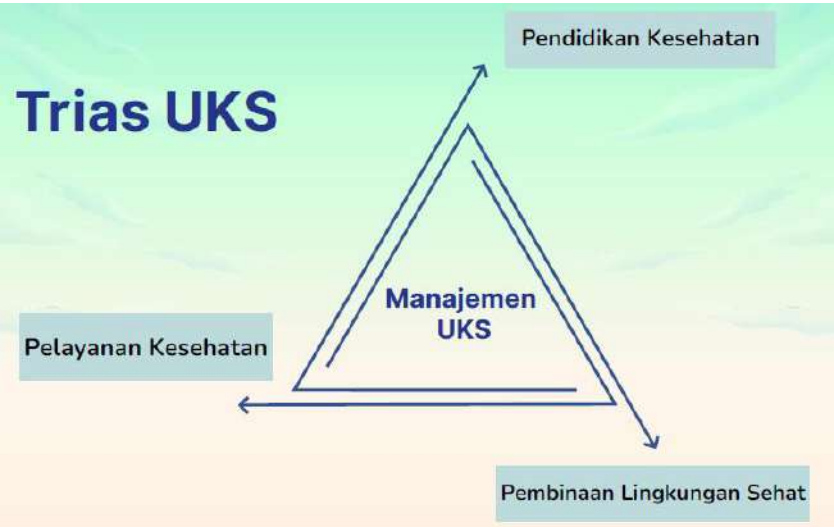
h. Ketersediaan fasilitas sanitasi dan air bersih

Fasilitas sanitasi di satuan PAUD mencakup sarana air bersih, jamban sehat, tempat cuci tangan dengan sabun, saluran pembuangan limbah, serta tempat sampah yang terpilah dan tertutup. Sanitasi memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan, mencegah penyakit, dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat serta nyaman bagi anak. Bagi anak, sanitasi mendukung pertumbuhan optimal dan mengurangi risiko sakit, sedangkan bagi pendidik, sanitasi membantu menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas pembelajaran, serta memperkuat kemitraan dengan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Penerapan sanitasi yang baik di PAUD tidak hanya meningkatkan kesehatan anak, tetapi juga mendorong pembelajaran kontekstual melalui pembiasaan perilaku bersih, seperti mencuci tangan dengan sabun atau membuang sampah pada tempatnya. Praktik baik yang dapat dilakukan diantaranya menyediakan fasilitas cuci tangan di setiap kelas, memastikan ketersediaan air minum, menyiapkan kamar mandi ramah disabilitas, serta melibatkan orang tua dalam pembangunan fasilitas sanitasi, misalnya pembuatan selokan atau penyediaan tempat sampah terpilah. Dengan demikian, sanitasi menjadi bagian integral dari upaya menciptakan satuan PAUD yang sehat, aman, dan ramah anak.

"Dalam konteks program Makan Bergizi Gratis (MBG), sanitasi yang memadai sangat penting untuk memastikan makanan yang diberikan aman, bersih, dan tidak menimbulkan risiko penyakit. Kebersihan air, alat makan, dan lingkungan sekolah mendukung penyerapan gizi secara optimal sehingga manfaat program MBG dapat dirasakan penuh oleh anak. Selain itu, pembiasaan PHBS melalui sanitasi juga melengkapi edukasi gizi seimbang, memastikan anak tidak hanya mendapatkan makanan sehat, tetapi juga terbiasa menjaga kebersihan diri dan lingkungannya. Dengan sinergi ini, program MBG semakin efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas tumbuh kembang anak usia dini."

2. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)



Gambar 3.3 Trias UKS
Sumber : PAUDPEDIA

Program ini menempatkan sekolah dan satuan pendidikan sebagai target strategis untuk meningkatkan akses layanan kesehatan bagi peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, dan masyarakat sekolah. UKS dilaksanakan dengan prinsip Trias UKS yang meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, serta pembinaan lingkungan sekolah sehat.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan di satuan PAUD sangatlah erat dengan Elemen 1 PAUD Berkualitas tentang Pembelajaran yang berkualitas, sehingga dapat dimasukan kedalam pendekatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler diintegrasikan ke berbagai tema, dengan penekanan pada pembiasaan hidup bersih dan sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, konsumsi makanan sehat, olahraga, serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler dilakukan untuk memperluas pengetahuan dan

keterampilan peserta didik melalui berbagai aktivitas seperti wisata siswa, lomba, bimbingan hidup sehat, apotek hidup, kebun sekolah, dan kerja bakti.

Selain itu, pelayanan kesehatan UKS juga sangat erat dengan Elemen 3 Dukungan Pemenuhan Kebutuhan Esensial Anak Usia Dini. dalam pemenuhannya Satuan PAUD dapat melaksanakan kerja sama dengan fasilitas kesehatan, seperti Puskesmas atau Posyandu, mencakup imunisasi, pemeriksaan gigi, pemantauan gizi, pemberantasan sarang nyamuk, hingga pertolongan pertama pada kecelakaan. Sementara itu, pembinaan lingkungan sekolah sehat sangatlah erat dengan elemen 4 PAUD Berkualitas yaitu Kepemimpinan dan Pengelolaan Sumber Daya Manusia, dimana dapat diwujudkan melalui penerapan prinsip 7K (kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, kerindangan, dan kekeluargaan), serta menciptakan sekolah yang bebas dari narkoba, rokok, pornografi, kekerasan, dan perundungan. Dengan demikian, UKS diharapkan menjadi upaya komprehensif untuk membentuk peserta didik yang sehat jasmani, rohani, dan sosial.

Pelaksanaan UKS di satuan PAUD sangat sejalan dengan program Makan Bergizi Gratis (MBG) karena keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu membentuk anak yang sehat, kuat, dan siap belajar. Melalui Trias UKS pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat guru dapat menanamkan kebiasaan makan sehat, menjaga kebersihan diri, serta mengawasi kualitas makanan yang dikonsumsi anak. Dukungan UKS ini memperkuat edukasi gizi seimbang yang menjadi inti dari program MBG, misalnya dengan mengajarkan anak mengenal isi piringku, mencuci tangan sebelum makan, memilih makanan bergizi, serta menjaga kebersihan lingkungan tempat makan. Dengan demikian, UKS bukan hanya mendukung keberhasilan MBG di satuan PAUD, tetapi juga memastikan anak memperoleh pengalaman belajar yang utuh tentang gizi seimbang sejak usia dini.

3. 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Gerakan ini bertujuan membentuk anak-anak Indonesia dengan karakter yang tangguh dan berdaya saing. Tujuh kebiasaan yang diperkenalkan meliputi:

a. Bangun Pagi: Menanamkan kedisiplinan dan kesiapan menghadapi hari.
b. Beribadah: Membentuk pribadi yang memiliki nilai spiritual kuat.
c. Berolahraga: Mendorong kebugaran fisik dan kesehatan mental.
d. Makan Sehat dan Bergizi: Menunjang pertumbuhan dan kecerdasan.
e. Gemar Belajar: Menumbuhkan rasa ingin tahu dan kreativitas.

f. Bermasyarakat: Mengajarkan kepedulian dan tanggung jawab sosial.
g. Tidur Cepat: Memastikan kualitas istirahat yang baik.



Gambar 3.4 Icon-Icon 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
Sumber : Kemendikdasmen

Gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia Hebat ini sangat relevan dengan pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG) di satuan PAUD, karena keduanya sama-sama menekankan pembentukan pola hidup sehat dan karakter sejak usia dini. Misalnya, kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, hingga tidur cukup akan memperkuat rutinitas anak dalam keseharian, sementara makan sehat dan bergizi sejalan dengan edukasi gizi seimbang yang menjadi inti program MBG. Selain itu, kebiasaan gemar belajar dan bermasyarakat dapat ditumbuhkan melalui aktivitas PAUD yang kolaboratif, seperti belajar sambil praktik mencuci tangan sebelum makan, kerja bakti kebun sekolah, atau berbagi makanan sehat bersama teman. Dengan mengintegrasikan tujuh kebiasaan dan program MBG, PAUD berperan penting dalam menanamkan dasar-dasar kesehatan, kedisiplinan, dan kepedulian sosial yang akan membekali anak menjadi generasi tangguh dan berdaya saing di masa depan.

3.3 Membuat Proses Makan Bermakna dan Berkarakter

1. Pengertian dan Dasar Pentingnya Perilaku Makan Sehat

Perilaku makan yang baik pada anak usia dini adalah kebiasaan makan sehat, teratur, dan bergizi seimbang yang mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan mental, serta keterampilan sosial anak. Kebiasaan ini dibentuk sejak dini melalui interaksi antara aspek fisik, psikologis, sosial, serta lingkungan terdekat anak, termasuk pola asuh orang tua dan pendidikan di satuan PAUD. Dengan menerapkan perilaku makan yang baik, anak tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan jangka pendek, tetapi juga terbiasa memiliki hubungan positif dengan makanan hingga dewasa. Inilah

sebabnya pembiasaan makan sehat sejak usia dini menjadi pondasi penting dalam membangun kualitas hidup yang optimal.

2. Manfaat Membiasakan Anak dengan Perilaku Makan yang Baik

   Kebiasaan makan sehat memberikan manfaat yang sangat luas, baik bagi kesehatan fisik, mental, maupun sosial anak.

   - Pertumbuhan dan kesehatan fisik: anak memperoleh asupan gizi seimbang untuk tumbuh optimal.
   - Pencegahan penyakit: menurunkan risiko obesitas, kekurangan gizi, serta masalah kesehatan jangka panjang.
   - Sistem kekebalan tubuh: asupan makanan bergizi membantu anak lebih cepat pulih saat sakit dan lebih tahan terhadap penyakit.
   - Kesejahteraan mental: asupan sehat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, suasana hati, dan prestasi belajar.
   - Keterampilan sosial: waktu makan menjadi sarana belajar etika, berbagi, dan berkomunikasi positif dengan teman maupun keluarga.

3. Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Membentuk Kebiasaan

   Orang tua dan pendidik memiliki peran yang sama pentingnya dalam membentuk perilaku makan anak. Konsistensi antara rumah dan sekolah sangat berpengaruh pada keberhasilan.

   - Peran pendidik: memberikan edukasi tentang pentingnya makanan sehat, mendampingi anak saat makan, dan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung.
   - Peran orang tua: menjadi teladan utama, menyediakan makanan sehat di rumah, serta membatasi konsumsi makanan olahan.
   - Kerja sama: orang tua dan pendidik harus berkomunikasi agar konsisten dalam aturan, baik terkait bekal sehat maupun kebijakan makanan di PAUD.
   - Lingkungan positif: suasana makan sebaiknya menyenangkan, tidak penuh tekanan, sehingga anak merasa nyaman belajar kebiasaan baru.

4. Strategi Praktis Membiasakan Anak Makan Sehat

   Untuk membentuk perilaku makan sehat, langkah-langkah berikut dapat diterapkan:

   - Tetapkan jadwal makan teratur: sarapan, makan siang, makan malam, serta camilan sehat di sela-sela.
   - Sajikan makanan bergizi seimbang: kombinasi karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.
   - Kenalkan makanan baru secara bertahap: gunakan cara yang menyenangkan, misalnya cerita, permainan, atau memasak bersama.

- Ajarkan menjaga kebersihan: mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membersihkan peralatan, dan menata kembali meja makan.
- Biasakan makan dengan kesadaran penuh: duduk tenang, mengunyah perlahan, tidak sambil bermain atau menonton.

5. Mengatasi Tantangan dalam Perilaku Makan Anak
   Tidak semua anak mudah menerima kebiasaan makan sehat. Berikut beberapa strategi yang dapat membantu:
   - Anak sulit makan: variasikan menu dengan tampilan menarik, buat permainan rasa, atau libatkan anak dalam memasak.
   - Anak picky eater: perkenalkan makanan baru melalui tokoh imajinatif (misalnya "Si Kuat Wortel"), hubungkan makanan dengan manfaat langsung pada tubuh.
   - Anak dengan alergi/fobia: kenali makanan pemicu, sediakan alternatif aman, hindari memaksa anak, dan konsultasikan bila perlu.
   - Anak berkebutuhan khusus: berikan dukungan sensorik (tekstur, warna), motorik (alat makan khusus), serta emosional (suasana tenang). Gunakan bantuan profesional bila diperlukan.

6. Penguatan dengan Pujian dan Apresiasi Positif
   Pujian dan penguatan positif menjadi kunci agar anak konsisten dengan perilaku makan sehat.
   - Gunakan pujian spesifik: "Hebat, kamu sudah mencoba sayuran baru!"
   - Berikan apresiasi tulus: hindari pujian berlebihan atau dipaksakan.
   - Kombinasikan dengan penguatan lain: senyuman, tepukan lembut, atau pelukan.
   - Fokus pada usaha, bukan hasil: hargai anak yang berani mencoba, meski hanya satu gigitan.
   - Bangun motivasi internal: dengan apresiasi konsisten, anak akan merasa percaya diri dan semakin mandiri dalam memilih makanan sehat.

3.4 Penguatan Kemitraan dengan Orang Tua

Durasi kegiatan anak di satuan PAUD umumnya relatif singkat dibandingkan waktu kebersamaan mereka dengan orang tua atau wali di rumah. Agar perkembangan anak berlangsung optimal, stimulasi harus diberikan secara berkesinambungan, tidak hanya ketika anak berada di satuan PAUD. Oleh karena itu, kemitraan antara satuan PAUD dengan orang tua atau wali menjadi kunci untuk memastikan kesinambungan kegiatan bermain dan nilai-nilai pendidikan yang diperkenalkan baik di sekolah maupun di rumah. Dengan kemitraan yang baik, pengalaman belajar anak dapat berjalan selaras dan mendukung tumbuh kembangnya secara menyeluruh.

Hasil penggalian kebutuhan di beberapa satuan PAUD menunjukkan bahwa

masih banyak orang tua yang menyerahkan sepenuhnya pendidikan anak kepada pendidik di sekolah. Kondisi ini menjadi tantangan bagi satuan PAUD untuk mendorong keterlibatan aktif orang tua dalam proses pendidikan anak. Kurangnya kesadaran dan keterlibatan tersebut dapat menimbulkan ketidakselarasan metode pengajaran maupun perilaku antara lingkungan PAUD dan rumah. Ketidaksinambungan ini berpotensi menimbulkan kebingungan pada anak sehingga pertumbuhan dan perkembangannya menjadi kurang optimal.

Kemitraan antara satuan PAUD dan orang tua sangat penting untuk mendukung edukasi gizi seimbang pada anak. Melalui kerja sama ini, informasi dan kebiasaan baik mengenai pola makan sehat yang diajarkan di satuan PAUD dapat diteruskan dan diperkuat di rumah, sehingga anak menerima pesan yang konsisten tentang pentingnya gizi seimbang. Orang tua dapat menerapkan menu sehat, mengenalkan aneka makanan bergizi, serta mengajak anak berperilaku hidup bersih sesuai dengan arahan dari sekolah. Orang tua juga dapat memberi contoh penyediaan dan konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Dengan kesinambungan antara pembelajaran di PAUD dan praktik sehari-hari di rumah, anak lebih mudah memahami, membiasakan diri, dan menerapkan perilaku makan sehat sehingga tumbuh kembangnya lebih optimal.

Pelibatan orang tua dalam pembiasaan makan sehat bergizi di PAUD sangat penting karena orang tua adalah teladan utama bagi anak. Anak-anak cenderung meniru kebiasaan orang tuanya; jika di rumah orang tua membiasakan makan sehat, anak lebih mudah menerapkannya di sekolah. Dengan keterlibatan orang tua, anak mendapatkan dukungan emosional, motivasi, dan konsistensi dalam membangun pola makan sehat, sehingga kebiasaan tersebut berkelanjutan baik di sekolah maupun di rumah.

Berdasarkan hal tersebut kita dapat memahami bahwa pelibatan orang tua dalam pembiasaan makan sehat dan bergizi pada anak sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Berikut beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan:

1. Kelas Orang Tua

   Mengadakan penyuluhan yang melibatkan orang tua untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak. Kegiatan ini dapat berupa seminar, workshop, atau diskusi kelompok dengan menghadirkan ahli gizi atau tenaga medis. Melalui kegiatan ini, diharapkan kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak semakin meningkat, serta pola makan sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Konsultasi Gizi dan Kesehatan Anak

   Menyediakan layanan konsultasi gizi di sekolah atau pusat kesehatan untuk membantu orang tua memahami kebutuhan nutrisi anak secara

individu. Konsultasi ini memberikan ruang bagi orang tua untuk berdiskusi secara privat mengenai tantangan yang dihadapi dalam memberikan makanan sehat kepada anak.

3. Kreasi Bekal Sehat sesuai “Isi Piringku”

   Mengajak orang tua dan anak untuk bersama-sama menyiapkan bekal sehat dengan konsep "Isi Piringku", yang mencakup karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam proporsi seimbang. Kegiatan ini dapat dilakukan di rumah atau sebagai bagian dari program sekolah untuk membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi.

4. Literasi Gizi

   Mendorong orang tua untuk terlibat dalam kegiatan literasi gizi, seperti membaca dan mendiskusikan buku tentang nutrisi anak, serta menulis pengalaman mereka dalam menyusun menu sehat keluarga. Kegiatan ini dapat memantik kesadaran orang tua terhadap pentingnya pola makan sehat bergizi di keluarga.

5. Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

   Melibatkan orang tua dalam program PMT di sekolah, di mana mereka dapat berpartisipasi dalam penyediaan makanan tambahan yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini juga dapat disertai dengan pembelajaran mengenai manfaat makanan tersebut bagi pertumbuhan anak.

6. Pembuatan dan Evaluasi Menu Harian

   Mengajak orang tua untuk berpartisipasi dalam penyusunan menu makanan harian di sekolah atau di rumah, serta mengevaluasi asupan gizi anak secara berkala. Kegiatan ini membantu memastikan bahwa anak mendapatkan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya.

BAB IV

INTEGRASI EDUKASI GIZI DALAM PEMBELAJARAN



BAB IV Integrasi Edukasi Gizi Seimbang dalam Pembelajaran

4.1 Pendekatan Terkait Proses Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan edukasi gizi di satuan PAUD didasarkan pada prinsip bahwa salah satu elemen penting PAUD berkualitas adalah penyelenggaraan pembelajaran yang bermutu. Pembelajaran yang berkualitas tidak hanya menekankan aspek kognitif anak, tetapi juga membekali mereka dengan kebiasaan dan nilai hidup sehat sejak dini. Dalam konteks ini, konsep Pembelajaran Mendalam (PM) menjadi relevan karena merupakan pendekatan yang menekankan penciptaan suasana belajar yang berkesadaran (*mindful*) dan menyeluruh. PM tidak hanya berorientasi pada hasil akhir, tetapi juga pada proses yang membuat anak terlibat aktif secara emosional, sosial, dan kognitif.

Melalui PM, edukasi gizi dapat diintegrasikan dalam kegiatan sehari-hari anak di PAUD dengan cara yang menyenangkan dan bermakna. Anak tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang makanan bergizi, tetapi juga mengalami, mempraktikkan, dan merefleksikan kebiasaan makan sehat secara langsung. Dengan pendekatan ini, pembelajaran tentang gizi seimbang menjadi lebih efektif, mendukung pembentukan perilaku positif, dan memperkuat dasar kesehatan serta perkembangan anak di masa depan.

1. Prinsip Pembelajaran dalam PAUD Berkualitas

   Elemen 1 komponen PAUD Berkualitas adalah satuan PAUD yang menyelenggarakan pembelajaran yang berkualitas. Pembelajaran yang berkualitas diawali dengan perencanaan yang matang dan efektif. Perencanaan ini mencakup pemilihan metode, strategi, dan media pembelajaran yang sesuai agar tujuan pembelajaran tercapai secara optimal. Selain itu, pendekatan pembelajaran dirancang agar memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, berpusat pada anak, serta sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak usia dini sehingga mereka lebih mudah terlibat dan termotivasi dalam proses belajar. Dalam konteks ini, pengenalan edukasi gizi dapat dimasukkan ke dalam pembelajaran sejak dini agar anak memahami pentingnya pola makan sehat dan bergizi untuk menunjang tumbuh kembang mereka.

   Di sisi lain, muatan pembelajaran harus selaras dengan kurikulum dan menguatkan berbagai aspek perkembangan anak. Materi yang disajikan hendaknya kontekstual, bermakna, serta mendukung pembentukan pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara seimbang, termasuk pemahaman tentang gizi seimbang sebagai bagian dari pembiasaan hidup sehat. Selain itu, asesmen juga berperan penting dalam meningkatkan

kualitas pembelajaran karena mampu memberikan umpan balik yang berguna bagi guru untuk memperbaiki strategi pengajaran sekaligus memantau kemajuan peserta didik, misalnya dalam memahami dan menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pembelajaran Mendalam



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Pembelajaran Mendalam

a. Definisi Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran Mendalam (PM) adalah sebuah pendekatan pembelajaran, bukan kurikulum. Pendekatan ini menekankan penciptaan suasana belajar yang menghadirkan peserta didik dan guru secara penuh dalam proses belajar sehingga pembelajaran berlangsung lebih berkesadaran (*mindful*). PM tidak hanya berfokus pada hasil, melainkan juga proses yang membuat peserta didik lebih terlibat secara aktif, emosional, dan kognitif.

Selain itu, PM dirancang agar pembelajaran terasa bermakna (*meaningful*) dan menggembirakan (*joyful*). Artinya, setiap materi dan pengalaman belajar yang diberikan relevan dengan kehidupan nyata peserta didik serta membangkitkan semangat mereka. Dengan pendekatan ini, pembelajaran tidak lagi sekadar aktivitas akademis, melainkan pengalaman menyeluruh yang menyenangkan dan menumbuhkan semangat belajar sepanjang hayat.

b. Kerangka Kerja Pembelajaran Mendalam

Kerangka kerja PM terdiri dari empat komponen utama yaitu dimensi profil lulusan, prinsip pembelajaran, pengalaman belajar, dan kerangka pembelajaran. Keempatnya menjadi panduan penting agar proses pembelajaran berlangsung terarah dan sistematis. Dimensi profil

lulusan menentukan karakter, kompetensi, dan nilai yang ingin dibentuk pada peserta didik.

Sementara itu, prinsip pembelajaran berfungsi sebagai dasar pijakan dalam merancang aktivitas belajar yang sesuai dengan pendekatan PM. Pengalaman belajar berperan penting dalam memastikan peserta didik benar-benar terlibat aktif dan mengalami sendiri proses pembelajaran. Kerangka pembelajaran menjadi sistem pelaksanaan yang menyatukan semua komponen ini sehingga pembelajaran mendalam dapat berjalan secara terpadu dan efektif di satuan pendidikan.

c. Prinsip-prinsip Pembelajaran Mendalam

Prinsip pembelajaran mendalam mengarahkan proses belajar agar tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga memuliakan guru, siswa, dan seluruh pemangku kepentingan pendidikan. Prinsip ini menekankan pentingnya pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan materi yang dipelajari sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan bermakna.

Pembelajaran mendalam juga bersifat holistik, yakni mengintegrasikan olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya berkembang secara kognitif tetapi juga emosional, sosial, dan fisik. Prinsip ini menumbuhkan rasa saling menghargai dan semangat belajar yang positif, serta menciptakan hubungan pembelajaran yang lebih manusiawi dan memberdayakan.

d. Tujuan Utama Pembelajaran Mendalam

Tujuan utama PM adalah membentuk lulusan dengan profil yang utuh dan seimbang, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Melalui pendekatan ini, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan berpikir kritis, rasa empati yang tinggi, serta semangat belajar sepanjang hayat. Pembelajaran mendalam juga berorientasi pada pengembangan karakter sehingga lulusan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan bijak.

Selain itu, PM bertujuan menciptakan pengalaman belajar yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan pendekatan yang lebih manusiawi, menyenangkan, dan bermakna, pendidikan anak usia dini dan dasar akan menjadi fondasi yang kuat bagi perkembangan peserta didik di jenjang selanjutnya. Pendekatan ini menekankan pembentukan pribadi yang utuh sehingga pendidikan tidak lagi hanya tentang transfer pengetahuan, tetapi juga pembentukan nilai dan karakter.

e. Integrasi Edukasi Gizi dalam Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran mendalam di PAUD bertujuan menciptakan pengalaman belajar yang menyeluruh dengan melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik anak. Dalam konteks membentuk kebiasaan makan sehat dan bergizi, pendidik perlu melalui proses bertahap yang mencakup tiga prinsip penting, yaitu berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan.

1) Pertama, prinsip berkesadaran menekankan pada penumbuhan kesadaran anak tentang pentingnya makanan bergizi melalui diskusi interaktif dan kegiatan eksploratif. Anak diperkenalkan pada berbagai jenis makanan sehat beserta manfaatnya bagi tubuh sehingga mereka memahami pentingnya pola makan sehat.
2) Kedua, prinsip bermakna mengajak anak untuk mengaitkan pemahaman makanan sehat dengan kehidupan nyata. Anak didorong untuk menerapkan pengetahuannya dengan memilih dan mengkonsumsi makanan bergizi dalam keseharian, sehingga mereka mampu memilih dan menikmati makanan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh.
3) Ketiga, prinsip menggembirakan menekankan suasana belajar yang positif dan menyenangkan. Pendidik dapat menggunakan lagu, cerita, atau aktivitas bermain lainnya agar anak merasa nyaman dan senang. Kebiasaan ini dibentuk melalui kegiatan yang konsisten dan berulang, sehingga anak dapat menikmati makanan sehat tanpa paksaan dan akhirnya membentuk kebiasaan makan bergizi secara berkelanjutan.

4.2 Pembelajaran Tematik

Pembelajaran tematik di PAUD merupakan pendekatan terpadu yang mengaitkan berbagai bidang pengembangan dalam satu tema yang bermakna dan dekat dengan kehidupan anak. Metode ini dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, kontekstual, dan holistik, sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Mengintegrasikan tema Makan Sehat dan Bergizi dalam pembelajaran tematik PAUD merupakan strategi efektif untuk menanamkan kesadaran dan membentuk kebiasaan makan sehat pada anak sejak dini. Tema ini dapat dikaitkan dengan berbagai aspek perkembangan anak, seperti kognitif, sosial-emosional, motorik, dan bahasa.

Adapun berikut contoh rencana pembelajaran tematik yang dapat dikembangkan sesuai kesiapan dan kondisi daerah masing-masing.

Rencana Pembelajaran Tematik

Tema: Kebutuhanku

Subtema: Makanan Sehat

Kelompok Usia: 5–6 tahun (Kelompok B)

Alokasi Waktu: 1 hari (±120 menit)

1. Tujuan Pembelajaran:
   a. Anak mengenal berbagai jenis makanan sehat dan bergizi.
   b. Anak mampu menyebutkan manfaat mengonsumsi makanan sehat.
   c. Anak dapat mengelompokkan makanan sehat berdasarkan jenisnya.
   d. Anak menunjukkan sikap bersyukur atas makanan yang dikonsumsi.
2. Rincian Kegiatan Pembelajaran
   a. Kegiatan Awal (±15 Menit)
      1) Menyanyikan lagu pembuka untuk menciptakan suasana belajar menyenangkan.
      2) Berdoa bersama sebagai rasa syukur atas nikmat makanan.
      3) Diskusi ringan tentang makanan yang disukai anak dan pentingnya makan sehat.
   b. Kegiatan Inti (±60 Menit)
      1) Menyiapkan Peralatan Makan
         - Guru menanyakan peralatan yang dibutuhkan dan mengajak anak menata peralatan.
         - Diskusi fungsi peralatan makan dan pentingnya menjaga kebersihan.
      2) Puzzle “Isi Piringku”
         - Anak menyusun puzzle bergambar makanan (karbohidrat, protein, sayur, buah, air putih).
         - Diskusi fungsi masing-masing kelompok makanan bagi tubuh.
      3) Makanan yang Kusuka
         - Anak menggambar/mewarnai makanan sehat favorit mereka.
         - Presentasi alasan memilih makanan tersebut.
         - Guru memberi informasi tambahan tentang manfaatnya.
      4) Susun Huruf “Sayur dan Buah Favoritku”
         - Anak menyusun huruf magnetik/kartu huruf menjadi nama sayur/buah favorit.
         - Diskusi tentang manfaat sayur atau buah tersebut.
   c. Istirahat dan Makan Bekal (±30 Menit)
   d. Kegiatan Penutup (±15 Menit)
      1) Bersama-sama menyimpulkan pelajaran hari ini tentang pentingnya makan sehat.
      2) Berdoa sebagai bentuk rasa syukur atas pengetahuan baru.

3) Guru memberikan umpan balik positif dan motivasi agar anak menerapkan kebiasaan makan sehat di rumah.

4.3 Pembelajaran Berbasis Proyek

Pembelajaran Berbasis Proyek (PBP) merupakan sebuah pendekatan pembelajaran yang secara aktif menempatkan anak sebagai pusat proses belajar melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan proyek yang dirancang secara bermakna dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Dalam pendekatan ini anak tidak hanya menerima informasi, tetapi juga didorong untuk mengeksplorasi, bertanya, berkreasi, serta bekerja sama dengan teman-temannya dalam menyelesaikan proyek. Proyek yang dipilih pun disesuaikan dengan minat dan kebutuhan perkembangan anak, sehingga mereka mendapatkan pengalaman belajar yang nyata, menyenangkan, sekaligus mendukung perkembangan kognitif, sosial-emosional, dan motorik secara terpadu. Melalui metode ini guru dapat memperkaya pengalaman belajar anak sekaligus menumbuhkan kesadaran dan membentuk kebiasaan makan sehat. Pendekatan aktif, kontekstual, dan menyenangkan membuat anak lebih siap menerapkan pola hidup sehat sehari-hari. Adapun berikut contoh penerapan Pembelajaran Berbasis Proyek yang dapat dikembangkan sesuai kesiapan dan kondisi daerah masing-masing.

Rencana Pembelajaran Berbasis Proyek
Kelompok Usia: 5–6 tahun (Kelompok B)
Durasi Proyek: 1 minggu (5 hari)

1. Tujuan Umum: Menumbuhkan kesadaran dan membiasakan anak memilih serta mengonsumsi makanan sehat melalui kegiatan memasak sederhana dan interaktif.

2. Hari 1 – Bercerita tentang Makanan Sehat
   a. Kegiatan:
      1) Guru membacakan cerita/dongeng tentang pentingnya makanan sehat (“Mimi Mencari Makanan Sehat”).
      2) Diskusi interaktif mengenai jenis-jenis makanan sehat dari cerita.
      3) Anak menggambar makanan sehat favorit mereka.
   b. Tujuan:
      1) Mengenalkan konsep makanan sehat dan manfaatnya bagi tubuh.
      2) Mengembangkan kemampuan mendengarkan dan berbicara anak.

3. Hari 2 – Pengenalan Bahan dan Peralatan Memasak
   a. Kegiatan:

1) Guru memperkenalkan bahan makanan sehat seperti sayur, buah, dan sumber protein.
2) Anak mengenal peralatan memasak sederhana dan fungsinya.
3) Permainan mencocokkan gambar bahan makanan dengan peralatan.

b. Tujuan:
1) Mengenal bahan makanan sehat dan peralatan memasak.
2) Mengembangkan keterampilan kognitif melalui permainan edukatif.

4. Hari 3 – Penataan Meja Hidangan dan Etika Makan
a. Kegiatan:
1) Anak belajar menata meja makan dengan peralatan yang benar.
2) Simulasi etika makan (cara duduk, menggunakan sendok garpu, mengucapkan terima kasih).
3) Permainan peran sebagai tuan rumah dan tamu jamuan makan.

b. Tujuan:
1) Mengajarkan etika makan dan kebiasaan baik.
2) Mengembangkan keterampilan sosial, motorik halus, dan kemandirian.
3) Melatih kemampuan mengidentifikasi, menalar, mengasosiasi, dan mengkomunikasikan informasi dari aktivitas secara terstruktur.

5. Hari 4 – Kelas Memasak (*Cooking Class*)
a. Kegiatan:
1) Anak membuat sandwich sehat dengan bimbingan guru.
2) Makan bersama hasil masakan yang dibuat.
3) Diskusi pengalaman memasak dan pentingnya memilih makanan sehat.

b. Tujuan:
1) Mengaplikasikan pengetahuan tentang makanan sehat ke kegiatan nyata.
2) Mengembangkan kemandirian dan rasa percaya diri anak.

6. Hari 5 – Evaluasi dan Perayaan dengan Game
a. Kegiatan:
1) Permainan edukatif “Tebak Gambar Makanan Sehat” atau “Susun Menu Sehat”.
2) Anak menceritakan pengalaman mereka selama proyek berlangsung.
Pemberian penghargaan/sertifikat partisipasi.

b. Tujuan:
1) Merefleksikan pengalaman belajar dan memperkuat pemahaman tentang makanan sehat.

2) Mengapresiasi partisipasi dan pencapaian anak selama proyek.

4.4 Ragam Kegiatan Lainnya

1. Lingkaran Pagi

Lingkaran pagi adalah kegiatan rutin di awal hari di kelas yang menjadi momen penting bagi anak-anak untuk melakukan transisi dari rumah ke sekolah. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas pembuka, tetapi juga kesempatan bagi guru untuk:

a. Membantu anak-anak membangun kesiapan mental dan emosional.
b. Menumbuhkan rasa kebersamaan di kelas.
c. Membangun pemahaman, motivasi, serta antusiasme terhadap kebiasaan makan sehat dan bergizi.

Dengan lingkaran pagi, guru bisa memperkenalkan anak pada konsep gizi seimbang, variasi makanan, dan pentingnya menjaga energi untuk belajar serta bermain sepanjang hari. Adapun berikut langkah-langkah yang bisa kemudian dikembangkan oleh Satuan PAUD :

a. Mengecek Kesiapan Anak
    1) Guru memulai dengan pertanyaan sederhana: “Siapa yang sudah sarapan di rumah? Makan apa saja tadi pagi?”
    2) Diskusi ini tidak bertujuan menyalahkan anak yang belum sarapan, tetapi mengajak mereka menyadari pentingnya energi dari makanan sehat di pagi hari.
    3) Tujuan: membangun kesadaran awal tentang manfaat makan bergizi.
b. Apersepsi: Mengeksplorasi Pengetahuan Anak
    1) Guru mengajak diskusi ringan: “Menurut kalian, makanan apa saja yang bisa membuat kita sehat dan pintar?”
    2) Bisa menggunakan media seperti gambar atau flashcard:
    3) Menunjukkan makanan sehat vs kurang sehat.
    4) Mengajak anak membedakan keduanya.
    5) Guru juga menekankan variasi makanan: “Kalau hari ini kita makan sayur bayam, besok kita mau coba makan sayur apa ya?”
    6) Tujuan: memperluas wawasan anak tentang gizi seimbang dan pentingnya variasi makanan.
c. Permainan: Tebak Makanan Sehat!
    1) Guru membuat permainan interaktif, misalnya:
        - “Aku Punya Makanan Ajaib” → guru mendeskripsikan ciri-ciri makanan sehat, anak menebak (contoh: wortel).
        - “Siapa yang Paling Cepat?” → anak menyebutkan nama makanan sehat sebanyak mungkin dalam 10 detik.

2) Tujuan: menciptakan suasana menyenangkan sekaligus menumbuhkan minat anak terhadap makanan sehat.

d. Bercerita: Menumbuhkan Semangat Makan Sehat
   1) Guru membacakan cerita pendek, misalnya "Petualangan Didi Si Wortel Pemberani".
   2) Anak diajak menyimpulkan nilai dari cerita: Makan makanan sehat bisa membuat mereka kuat, pintar, cepat, atau berani.
   3) Tujuan: membangun motivasi emosional dan menyalurkan imajinasi anak agar makan sehat terasa seru dan menyenangkan.

e. Transisi ke Kegiatan Makan Sehat dan Bergizi
   1) Setelah lingkaran pagi, anak-anak diajak menuju area makan dengan penuh semangat.
   2) Guru menutup sesi dengan ajakan positif, contohnya: "Yuk, kita jadi anak sehat dan kuat hari ini! Siapa yang mau makan makanan bergizi agar badan jadi kuat, sehat, dan pintar?"
   3) Tujuan: mempersiapkan anak secara mental dan emosional untuk menikmati makanan bergizi dengan hati gembira.

2. Sesi Makan Bersama

Kegiatan makan bersama di PAUD merupakan strategi pembelajaran yang mengintegrasikan pemenuhan gizi, pembentukan karakter, dan pembiasaan hidup sehat. Tidak hanya sekadar waktu makan, kegiatan ini menjadi sarana bagi anak untuk belajar tentang kebersihan, mengenal ragam makanan, menumbuhkan rasa syukur, serta membangun nilai kebersamaan dengan teman dan guru. Dengan menjadikan makan sebagai bagian dari proses belajar, anak-anak lebih siap menginternalisasi kebiasaan sehat yang kelak terbawa hingga ke rumah. Adapun berikut rangkain sesi Makan Bersama yang dapat dikembangkan oleh Satuan PAUD :

a. Pembukaan
   1) Anak menyiapkan peralatan makan sendiri (piring, sendok, gelas, serbet).
   2) Cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebelum duduk di meja makan.
   3) Guru bisa memberi tantangan kecil, misalnya: "Siapa yang paling rapi menata peralatannya?"
   4) Tujuan: menumbuhkan kemandirian, disiplin, dan kesadaran kebersihan.

b. Pelaksanaan
   1) Mengenal menu sehat
   2) Anak diajak berdialog tentang makanan yang tersedia ("Hari ini lauk kita apa ya? Warna hijau ini sayur apa namanya?").
   3) Permainan tebak makanan untuk melatih pengenalan bahan pangan.
   4) Merasakan dan mengeksplorasi makanan

5) Permainan “Cicip, Coba, Cerita”: anak menceritakan rasa dan tekstur makanan.
6) Guru memberi informasi sederhana tentang manfaat makanan, misalnya:
   - Wortel → untuk kesehatan mata.
   - Ikan → sumber protein dan omega 3 untuk kecerdasan otak.
   - Nasi → sumber energi untuk bermain.
7) Tujuan: menumbuhkan kesadaran gizi, memperkaya kosakata, dan melatih kepekaan panca indra.

c. Penutup
1) Mengajak anak menghargai makanan dengan menghabiskan sesuai porsi.
2) Mengucapkan terima kasih kepada guru, teman, dan orang tua yang menyiapkan makanan.
3) Menutup dengan lagu atau yel positif, misalnya: “Aku anak sehat, tubuhku kuat!”
4) Setelah selesai, anak diajak merapikan peralatan makan, membuang sampah, mencuci tangan, dan gosok gigi.
5) Tujuan: menanamkan budaya syukur, tanggung jawab, serta kebiasaan hidup bersih.

4.5 Alat Bantu Tambahan Edukasi Gizi di Satuan PAUD

No	Judul	Tautan
1.	Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini Berkualitas	https://s.id/MateriPAUD1
2.	Pedoman Peran Desa Dalam Penyelenggaraan PAUD	https://s.id/MateriPAUD2

No	Judul	Tautan
3.	Seri 1 - Proses Pembelajaran Berkualitas	https://s.id/MateriPAUD3
4.	Seri 2 - Kemitraan Dengan Orang Tua	https://s.id/MateriPAUD4
5.	Seri 3 - Penyelenggaraan Kelas Orang Tua	https://s.id/MateriPAUD5
6.	Seri 4 - Mendukung Pemenuhan Kebutuhan Esensial Anak Usia Dini	https://s.id/MateriPAUD6
7.	Seri 6 - Lingkungan Belajar Aman	https://s.id/MateriPAUD7
8.	Seri 7 - Lingkungan Belajar Inklusif	https://s.id/MateriPAUD8

No	Judul	Tautan
9.	Seri 8 - Kriteria Minimum & Sarpras Esensial Penyelenggaraan PAUD	https://s.id/MateriPAUD9
10.	Seri 9 - Lingkungan Belajar Partisipatif	https://s.id/MateriPAUD10
11.	Panduan Capaian Pembelajaran Fase Fondasi	https://s.id/MateriPAUD11
12.	Materi Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif	https://s.id/MateriPAUD12
13.	1) Pedoman MBG 2) Buku Saku Gizi Seimbang Orangtua 3) Buku Saku Gizi Seimbang Pendidik	https://s.id/MateriPAUD13
14.	Buku Seri 1 dan Seri 2 Makan Sehat Bergizi	https://s.id/MateriPAUD14

No	Judul	Tautan
15.	Materi Pendampingan UKS	https://s.id/Materi-UKSPAUD2025

BAB V

PENUTUP



BAB V PENUTUP

Modul Edukasi Gizi Pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) ini menegaskan kembali bahwa pemenuhan gizi seimbang pada masa usia dini merupakan fondasi penting bagi tumbuh kembang anak. Program MBG tidak hanya sekedar menyediakan makanan bergizi, tetapi juga menjadi sarana edukasi yang membentuk kesadaran sejak dini tentang pentingnya pola makan sehat. Dengan keterlibatan satuan PAUD, guru, orang tua, serta berbagai pihak terkait, program ini diharapkan mampu menghadirkan perubahan positif yang berkelanjutan dalam pola hidup anak-anak Indonesia.

"Lebih lanjut, modul ini dirancang fleksibel agar dapat dikembangkan sesuai dengan kesiapan masing-masing satuan PAUD dan kondisi daerah tempat program dilaksanakan. Setiap satuan PAUD memiliki tantangan, sumber daya, dan kearifan lokal yang berbeda-beda, sehingga penerapan edukasi gizi seimbang perlu menyesuaikan dengan konteks tersebut. Dengan demikian, modul ini tidak bersifat kaku, melainkan menjadi pedoman yang dapat disesuaikan agar lebih relevan dan tepat guna bagi anak-anak di berbagai wilayah Indonesia."

Melalui strategi edukasi gizi seimbang yang terintegrasi dalam pembelajaran, anak-anak bukan hanya memperoleh asupan makanan yang sehat, tetapi juga mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna. Aktivitas seperti pembelajaran tematik, proyek sederhana, hingga sesi makan bersama dapat membentuk nilai-nilai kebersamaan, kemandirian, serta karakter peduli terhadap kesehatan diri. Pada akhirnya, keberhasilan implementasi MBG sangat bergantung pada sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Harapannya, modul ini dapat menjadi panduan praktis sekaligus inspiratif yang terus dikembangkan, sehingga mampu membangun generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter melalui pendidikan gizi yang berkelanjutan.