

PANDUAN GIZI SEIMBANG

MODUL UNTUK GURU SEKOLAH MENENGAH ATAS



Remaja

ASIK

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF



Universitas Islam Negeri
SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

PANDUAN GIZI SEIMBANG

MODUL UNTUK GURU SEKOLAH MENENGAH ATAS



Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Center for Food and Nutrition
(SEAMEO RECFON)
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
2016

Panduan Gizi Seimbang Remaja ASIK : Modul untuk Guru Sekolah Menengah Atas Pertama / Tim penyusun oleh Umi Fahmida ...[et al.] .—
Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI, 2016.
v, 61 hlm.; 27,9 cm

Tim Penyusun:

Umi Fahmida
Dini Suciyanti
Annasari Mustafa
Sugeng Iwan Setyobudi
Risatianti Kolopaking

Ilustrator:

Nisa Nurul Jannah

Diterbitkan oleh:

Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Center for Food and Nutrition
(SEAMEO RECFON)
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Republik Indonesia
Bekerjasama dengan
Poltekkes Kemenkes Malang
Fakultas Psikologi - Universitas Islam Nasional Syarif Hidayatullah

ISBN 978-602-60639-1-5

Cetakan pertama, 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip dan memperbanyak karya tulis ini tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, sebagian atau seluruh dalam bentuk apapun, seperti cetak, fotokopi, mikrofilm, dan rekaman suara.

Copyright @ 2016

KATA PENGANTAR

Remaja putri merupakan fase terjadinya puncak pertumbuhan dan permulaan menstruasi yang berkaitan dengan tingginya kebutuhan zat besi. Namun, kurangnya pengetahuan kesehatan dan pola makan yang buruk mengakibatkan kurangnya asupan makanan yang bergizi dan rawan terkena anemia. Remaja putri sebagai calon ibu merupakan titik awal investasi gizi untuk 1000 Hari Pertama Kehidupan. Ibu hamil yang kurang gizi akan melahirkan bayi dengan status gizi yang tidak optimal dan berisiko besar berkurang potensi kecerdasannya pada usia sekolah dan produktivitasnya pada usia dewasa. Dengan demikian, membekali remaja putri dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting. Pengetahuan yang baik diharapkan menjadi bekal mereka untuk melakukan praktik gizi dan kesehatan yang baik.

Sebagai pusat regional gizi dan pangan se-Asia Tenggara, salah satu peran SEAMEO RECFON di bidang pengembangan kapasitas sumber daya manusia adalah memberikan pendidikan dan pelatihan dalam bidang pangan dan gizi. Pengetahuan tentang gizi dan kesehatan penting diketahui calon ibu, dan karenanya remaja putri merupakan kelompok yang menjadi pusat perhatian SEAMEO RECFON. Salah satu cara penyampaian pengetahuan tentang gizi dan kesehatan bagi remaja putri adalah dengan modul terkait edukasi gizi dan kesehatan. Dalam pelaksanaannya, peran guru sebagai penyampai pesan gizi dan kesehatan menjadi sangat penting.

Mempersiapkan hal tersebut, SEAMEO RECFON dan tim menyusun Modul **“Panduan Gizi Seimbang Remaja Aktif, Sehat, Pintar dan Kreatif (Remaja ASIK)”** yang ditujukan untuk guru SMA. Modul ini berisi Panduan Gizi Seimbang yang berdasarkan potensi pangan lokal yang padat gizi pada remaja putri di Kabupaten Malang sehingga nantinya setiap wilayah akan memiliki Panduan Gizi Seimbang khas masing-masing. Modul ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi para guru SMA di Indonesia untuk melaksanakan edukasi gizi dan kesehatan di sekolah dan untuk memudahkan proses penyampaian pesan mengenai gizi dan kesehatan kepada para siswa. Modul ini berisi materi terkait edukasi gizi dan lembar kerja saat dilakukannya edukasi oleh guru. Modul ini sekaligus menjadi modul penunjang dari Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar “Gizi dan Kesehatan Remaja” yang telah disusun sebelumnya. Kedua modul ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pelaksanaan edukasi gizi untuk meningkatkan praktik gizi dan kesehatan siswa di tingkat sekolah menengah.

Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam modul ini sehingga kritik dan saran terhadap penyempurnaan modul ini sangat diharapkan. Harapan kami modul ini membawa manfaat dan mampu memotivasi para guru untuk berkreasi dalam memberikan pendidikan gizi dan kesehatan.

Direktur SEAMEO RECFON



Muchtaruddin Mansyur

KATA SAMBUTAN

Gizi dan kesehatan sangat berperan dalam pencapaian prestasi akademik maupun non akademik peserta didik. Remaja pun tak luput dari permasalahan gizi dan kesehatan dan hal ini telah menjadi perhatian berbagai pihak termasuk Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edukasi gizi dan kesehatan di sekolah dipandang sebagai salah satu strategi penting yang perlu dilakukan untuk meningkatkan praktik gizi dan kesehatan peserta didik agar menjadi lebih baik. Dalam pelaksanaan edukasi ini, peran serta guru menjadi sangat penting.

Saat ini, guru dituntut untuk bisa menerapkan pola pengajaran yang mengajak peserta didik berfikir kritis, kreatif, inovatif, komunikatif dan kolaboratif agar dapat secara aktif mempelajari dan mengenal permasalahan gizi dan kesehatan maupun tindakan pencegahannya. Untuk membantu guru menjalankan peran tersebut dengan baik, perlu dukungan penyediaan buku yang dapat dijadikan sebagai acuan guru dalam menyampaikan pesan-pesan gizi dan kesehatan kepada peserta didik. Buku merupakan sumber belajar yang dapat mengembangkan wawasan dan kecakapan seorang guru dalam kegiatan belajar mengajar.

Buku yang hadir dihadapan kita ini merupakan modul untuk guru dari "**Panduan Gizi Seimbang Remaja Aktif, Sehat, Pintar dan Kreatif (Remaja ASIK)**" yang ditujukan untuk guru Sekolah Menengah Atas. Modul ini berisi Panduan Gizi Seimbang yang berdasarkan pada potensi pangan lokal yang padat gizi pada remaja putri di Kabupaten Malang. Modul ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan guru dalam melaksanakan edukasi gizi dan kesehatan di Sekolah Menengah Atas untuk mempromosikan praktek konsumsi gizi yang baik dalam rangka menunjang prestasi belajar yang baik pada umumnya, dan pencegahan anemia pada remaja putri sebagai calon ibu pada khususnya.

Akhirnya, buku ini diharapkan dapat diterima dan dijadikan sebagai acuan dalam kegiatan edukasi gizi di Sekolah Menengah Atas di Indonesia, serta dapat memberikan kontribusi yang bermakna pada peningkatan praktik gizi dan kesehatan peserta didik agar menjadi penerus bangsa yang berkualitas.



Terima kasih
Drs. Purwadi Sutanto, M.Si
Direktur Pembinaan Sekolah Menengah Atas
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

PETUNJUK PENGGUNAAN

Buku Pendidikan Gizi Seimbang ini disusun untuk membantu para guru menyelenggarakan pendidikan gizi di kelas. Sebelum memulai kegiatan belajar, para guru diharapkan membaca tujuan, tatacara, dan persiapan yang harus dilakukan untuk melaksanakan kegiatan belajar dari setiap unit Topik.

Pendekatan pengajaran

Pendidikan gizi seimbang dalam buku ini dirancang untuk mengarahkan murid agar dapat memahami konsep makan dengan gizi seimbang dan memiliki ketrampilan untuk dapat memilih, mengatur, dan menentukan pilihan makanan yang tersedia dilingkungannya baik di sekolah ataupun di rumah.

	Ketrampilan yang ingin dicapai	Pendekatan Pengajaran
a	Mencari tahu	Para murid diberi pengetahuan tentang konsep pendidikan gizi seimbang melalui konsep 4 Pilar Gizi Seimbang yang berkaitan dengan pesan PGS Remaja Asik. Mereka juga didorong untuk selalu ingin belajar tentang pentingnya makan yang benar.
b	Merencanakan	Para murid dibimbing untuk mampu membuat tujuan yang berkaitan dengan pola makan gizi seimbang dan menyusun rencana untuk mencapai tujuan tersebut.
c	Memecahkan masalah	Para murid diasah ketrampilannya untuk dapat mengenali dan mengatasi masalah yang dihadapinya sehari-hari dalam menerapkan pola makan gizi seimbang.
d	Mengevaluasi	Para murid dibimbing agar mampu menilai diri dengan meninjau ulang pola makan dan kegiatan yang telah dilakukannya dan menemukan perilaku apa yang harus diubah, dipertahankan atau ditingkatkan dalam menerapkan pola makan dengan gizi seimbang
e	Menerapkan	Para murid diasah kemampuannya untuk mengenali dan melaksanakan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk dapat menerapkan pola makan dengan gizi seimbang

PENYUSUN

Dr. Ir. Umi Fahmida, MSc – SEAMEO RECFON
Dini Suciyanti, S.Gz – SEAMEO RECFON
Dr. Annasari Mustafa, SKM, MSc – Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Sugeng Iwan Setyobudi, STP., M.Kes – Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Dr. dra. Risatianti Kolopaking, M.Psi – Universitas Islam Nasional Syarif Hidayatullah

ILUSTRATOR

Nisa Nurul Jannah, S.Gz

UCAPAN TERIMA KASIH

Reny Fetimah Syahab, S.Gz – SEAMEO RECFON
Ratna Dian Astuti, S.Gz – SEAMEO RECFON
Ahmad Munawir – SEAMEO RECFON

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	i
Kata Sambutan	ii
Petunjuk Penggunaan	iii
Tim Penyusun, Ilustrator	iv
Daftar Isi	v
Ringkasan Materi	1
Topik 1. Panduan Gizi Seimbang Remaja ASIK	4
Topik 2. Remaja dan Anemia	10
Topik 3. Jajanan Aman	13
Topik 4. Koki Juara "Hatiku Enak, Hatiku Lezat"	16
Topik 5. Remaja Sehat "Sehat badanku, raih impianku"	19
Topik 6. Bekal Enak dan Sehat	26
Topik 7. Bekal Favoritku	29
Topik 8. Koki Juara "Sayur membuat Hidup Lebih Berwarna"	30
Topik 9. Tulangku Sehat, Tulangku Kuat	33
Topik 10. Master Menu	37
Topik 11. Tetap Bugar selama Puasa	40
Topik 12. Koki Juara "Ciptakan Kreasi Buah Segar-mu"	42
Topik 13. Mengenal dan mengelola menstruasi	45
Topik 14. Pahami Label Makananmu	47
Topik 15. Koki Juara "Nabati Si Pemurah Hati"	50
Topik 16. Remaja berprestasi "Cerdas, Ceria, Semangat"	53
Topik 17. Uang Terbatas, Hasil Maksimal	54
Topik 18. Master Koki "Makan Bergizi, Badan Sehat, Otak Cerdas"	57

Ringkasan Materi

Topik	Tujuan
Topik 1. Panduan Gizi Seimbang Remaja ASIK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan Istilah Remaja ASIK (Aktif-Sehat-pIntar-Kreatif) 2. Mensosialisasikan konsep 4 Pilar Gizi Seimbang pada siswa. 3. Mensosialisasikan pesan-pesan Panduan Gizi Seimbang - Remaja ASIK
Topik 2. Remaja dan Anemia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tentang definisi, gejala, akibat dan penyebab anemia 2. Menjelaskan pentingnya asupan protein hewani sebagai sumber zat besi dan B12 serta sayur buah sebagai sumber folat untuk mencegah anemia
Topik 3. Jajanan Aman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenalkan tentang macam-macam bahaya yang biasanya terdapat dalam makanan jajanan. 2. Menjelaskan cara mengenali bahaya-bahaya yang ada pada makanan jajanan. 3. Menjelaskan tentang dampak dari bahaya yang ada dalam makanan jajanan jika termakan/terminum 4. <i>Praktek:</i> pengamatan ke kantin sekolah dan memilih makanan yang aman
Topik 4. Koki Juara "Hatiku Enak, Hatiku Lezat"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah hati sebagai salah satu protein hewani yang direkomendasikan dalam PGS REMAJA ASIK
Topik 5. Remaja Sehat "Sehat badanku, raih impianku"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan konsep Indeks Masa Tubuh (IMT) dan IMT terhadap usia (IMT/U) sebagai indikator status gizi 2. Menjelaskan pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai sumber serat, asam folat dan vitamin A yang penting untuk menjaga berat badan ideal, daya tahan tubuh, kesehatan kulit dan mata serta mencegah anemia 3. <i>Praktek:</i> <ol style="list-style-type: none"> a. Menghitung IMT (Tabel IMT dan Grafik IMT) serta menentukan kategori berat badan berdasarkan IMT dan usia (IMT/U) b. Checklist sayur dan buah yang ada di lingkunganmu
Topik 6. Bekal Enak dan Sehat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tips menyiapkan bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman) 2. <i>Praktek:</i> membawa bekal sesuai anjuran PGS -LP dan saling memberikan komentar/penilaian
Topik 7. Bekal Favoritku	Evaluasi praktek membawa bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman) selama seminggu
Topik 8. Koki Juara "Sayur	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah sayuran khususnya sayuran hijau daun sebagai salah kelompok makanan yang direkomendasikan dalam PGS

membuat Hidup Lebih Berwarna"	REMAJA ASIK.
Topik 9. Tulang Sehat dan Kuat "Tulangku Sehat, Tulangku Kuat"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pentingnya tulang yang kuat pada masa pertumbuhan 2. Menjelaskan pentingnya asupan makanan khususnya konsumsi susu, produk olahan susu serta makanan kaya kalsium untuk menjaga kesehatan tulang 3. Menjelaskan pentingnya olahraga yang teratur untuk menjaga kesehatan tulang
Topik 10. Master Menu	Mengaplikasikan praktek Panduan Gizi Seimbang (PGS) Remaja ASIK dengan menyusun menu satu minggu
Topik 11. Tetap Bugar selama Puasa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pentingnya menjaga asupan gizi selama berpuasa 2. Berbagi tips mengatur asupan saat berpuasa
Topik 12. Koki Juara "Ciptakan Kreasi Buah Segar-mu"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah buah khususnya yang berwarna merah dan oranye sebagai salah satu pangan yang direkomendasikan dalam PGS Remaja ASIK.
Topik 13. Mengenal dan mengelola menstruasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi 2. Mengenalkan tips untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi 3. Menjelaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi saat menstruasi
Topik 14. Pahami Label Makananmu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pentingnya membaca label untuk informasi mengenai tanggal kadaluarsa, <i>ingredients</i>, dan nilai gizi 2. <i>Praktek</i>: mengumpulkan bungkus label makanan yang dikonsumsi seminggu terakhir dan mengidentifikasi makanan yang bernilai gizi.
Topik 15. Koki Juara "Nabati Si Pemurah Hati"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah protein nabati khususnya tempe dan tahu yang direkomendasikan dalam PGS Remaja ASIK.
Topik 16. Remaja berprestasi "Cerdas, Ceria, Semangat"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pentingnya belajar dengan tekun dan bahwa konsentrasi dan memori belajar ditentukan oleh status gizi 2. Menjelaskan pentingnya konsumsi protein hewani yang kaya zat besi yang penting untuk menjaga konsentrasi yang baik saat belajar
Sesi Inspirasi: Figur Muda Berprestasi	<i>Sharing session</i> : menginspirasi siswa untuk berprestasi dengan gaya hidup yang baik
Topik 17. Uang Terbatas, Hasil Maksimal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pentingnya mengatur uang jajan dan uang belanja untuk membeli makanan yang terjangkau namun bergizi 2. <i>Praktek</i>: menyusun rencana belanja 1 minggu dengan anggaran terbatas

Topik 18. Master Koki "Makan Bergizi, Badan Sehat, Otak Cerdas"	Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam menyusun menu satu minggu sesuai rekomendasi PGS REMAJA ASIK
Mengajak Teman menjadi Remaja ASIK	Merencanakan kegiatan untuk promosi PGS REMAJA ASIK kepada teman satu sekolah (yel-yel, slogan, dll)
Promosi PGS Remaja ASIK (min.5 org)	Evaluasi target kegiatan promosi PGS REMAJA ASIK (jumlah teman yang sudah diajak, identifikasi hambatan dan solusi) -- <i>external dan internal</i>
Promosi PGS Remaja ASIK (min.5 org)	Evaluasi target kegiatan promosi PGS REMAJA ASIK (jumlah teman yang sudah diajak, identifikasi hambatan dan solusi) -- <i>external dan internal</i>
Presentasi promosi (group) dan pembagian certificate	Pameran Promosi PGS REMAJA ASIK Pengumuman "Duta Remaja ASIK"

Topik 1

Panduan Gizi Seimbang Remaja ASIK

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Poster 4 Pilar Gizi Seimbang
- Poster Panduan Gizi Seimbang - Remaja ASIK

Tujuan pembelajaran :

1. Pengenalan Istilah Remaja ASIK (Aktif-Sehat-Plntar-Kreatif)
2. Mensosialisasikan konsep 4 Pilar Gizi Seimbang pada siswa.
3. Mensosialisasikan pesan-pesan Panduan Gizi Seimbang - Remaja ASIK

Ringkasan materi :

Para peserta didik diperkenalkan pada 4 Pilar Panduan Gizi Seimbang (PGS). Dari PGS Remaja ASIK, peserta didik diperkenalkan pada konsep gizi dasar serta berbagai kelompok makanan (sumber karbohidrat, sayur, sumber protein hewani dan nabati (termasuk susu) dan buah, serta frekuensi konsumsinya setiap hari dan minggu.

Pesan yang disampaikan.

Para peserta didik diharapkan mampu memilih dan makan beragam kelompok makanan dalam menu hariannya serta mengikuti anjuran PGS REMAJA ASIK baik dari jenis kelompok makanan, jumlah maupun frekuensi konsumsinya.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Menyiapkan poster Empat Pilar Gizi Seimbang dan poster PGS REMAJA ASIK di depan kelas.
2. Memperkenalkan Pesan 1-4 dari Empat Pilar Gizi Seimbang.
3. Menjelaskan konsep gizi dasar: zat sumber tenaga (karbohidrat, protein, lemak), zat pembangun (protein), zat pengatur (vitamin dan mineral). Memberikan contoh vitamin (vitamin A, vitamin B12, vitamin C, folat) dan mineral (zat besi, kalsium).
4. Menjelaskan lebih detil tentang Pilar 1 (makan beragam jenis makanan) dan memperkenalkan PGS REMAJA ASIK, meliputi jenis kelompok makanan, jumlah serta frekuensi konsumsinya.

Aktivitas siswa

1. Melakukan diskusi kelompok untuk pesan-pesan PGS REMAJA ASIK yang sudah atau belum dapat dipraktekkan dan belum dapat dipraktekkan dan jika belum menjelaskan mengapa.
2. Berdiskusi untuk berbagi tips dan saran hal-hal yang dapat dilakukan oleh siswa untuk mempraktekkan PGS REMAJA ASIK tersebut.

Panduan proses untuk guru:

1. Mengajukan pertanyaan kegiatan mereka sehari-hari, apakah telah mempraktekkan 4 pilar Gizi Seimbang.
2. Mengajukan pertanyaan tentang kebiasaan makan sehari-hari, berapa sering mereka mengkonsumsi kelompok makanan yang disarankan di PGS REMAJA ASIK dalam setiap hari dan minggunya.
3. Mengajukan pertanyaan apakah kelompok makanan yang ada di PGS REMAJA ASIK tersedia di kantin sekolah atau lingkungan sekolah.
4. Mengajukan pertanyaan dari PGS REMAJA ASIK apa yang mudah dan sulit dilakukan, dan jika ada kesulitan menanyakan hal-hal apa yang dapat dilakukan agar pesan tersebut dapat dipraktekkan.

Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyebutkan isi 4 Pilar Gizi Seimbang.
2. Peserta didik mampu menyebutkan isi pesan PGS REMAJA ASIK.
3. Peserta didik berbagi tips bagaimana agar pesan-pesan PGS REMAJA ASIK dapat dipraktekkan.

EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG



Konsumsi aneka ragam pangan



Perilaku hidup bersih dan sehat



Aktifitas fisik



Menjaga berat badan normal

Pendidikan Gizi Seimbang

Remaja ASIK

Konsumsi 3 makan utama
dan 2 snack setiap hari

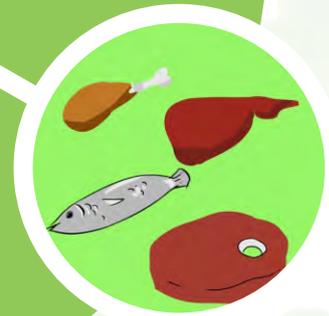
Konsumsi 1 porsi
buah per hari



Konsumsi 2 porsi
sayur per hari termasuk
5 porsi sayuran hijau
daun per minggu



Konsumsi 3 porsi
susu (200 mL)
per minggu



Konsumsi 2 porsi
protein hewani per
hari termasuk
2 porsi hati/minggu



Konsumsi 1 porsi
tempe/tahu per hari

PANDUAN GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA PUTRI DI KABUPATEN MALANG

Pesan lengkap:

1. Makanlah **makanan utama 3x/hari**: sarapan, makan siang dan makan malam
2. Konsumsi **sayur minimal 2x/hari**, termasuk sayuran hijau daun minimal 5x/minggu
3. Konsumsi **buah minimal 1x/hari**
4. Konsumsi lauk-pauk sumber **protein hewani 2x/hari**, termasuk di dalamnya hati minimal 2x/minggu
5. Konsumsi lauk-pauk sumber **protein nabati** (misal: tahu, tempe, kacang-kacangan) **1x/hari**
6. Konsumsi **susu atau produk olahan susu minimal 3x/minggu**

Porsi minimal:

1 porsi protein hewani	: 45g (Berat masak)
1 porsi sayur	: 80g (Berat masak)
1 porsi produk kedelai (tahu, tempe, dll)	: 40g (Berat goreng)
1 porsi susu	: 200ml (Berat satu kemasan)
1 porsi buah	: 80 g (Berat yang dapat dimakan, BYDD)

Penjelasan untuk pesan 1-6:

1. Setiap hari penting untuk makan utama 3x/hari termasuk sarapan pagi. Snack atau makan selingan dapat dikonsumsi di antara waktu makan.
2. Sebaiknya sayur dikonsumsi setiap kali makan (3x/hari), namun jika tidak sempat karena sibuk (misalnya terburu-buru ke sekolah saat sarapan), minimal makan siang dan makan malam (2x/hari) harus ada sayur. Sayuran hijau daun seperti bayam, kangkung, sawi, pokcoy, dll kaya dengan beta karoten dan zat besi dan karenanya harus sering dikonsumsi, minimal 5x/minggu. Lihat *panduan porsi* untuk setara 1 porsi sayur.
3. Buah kaya akan vitamin dan harus dikonsumsi minimal 1x/hari dan sebaiknya yang berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, jeruk, dll). Lihat *panduan porsi* untuk setara 1 porsi buah.
4. Lauk pauk sumber protein hewani penting sebagai sumber protein dan mineral seperti zat besi, seng dan kalsium. Lihat *panduan porsi* untuk setara 1 porsi protein hewani. Pilih sumber protein hewani yang bervariasi dan pastikan untuk mengonsumsi hati ayam/sapi minimal 2x/minggu.
5. Lauk pauk sumber protein nabati seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan penting sebagai sumber protein dan mineral. Lihat *panduan porsi* untuk setara 1 porsi protein nabati.
6. Susu termasuk fortifikasi (yang diperkaya vitamin dan mineral) atau produk olahan susu perlu dikonsumsi minimal 3x/minggu untuk melengkapi kebutuhan akan mineral dan vitamin. Susu dapat dikonsumsi di antara waktu makan sebagai snack dan dapat dipilih susu kemasan siap minum atau susu fortifikasi bubuk. Catat merk susu yang dikonsumsi dalam tabel konsumsi 1 minggu. Jika lambung terasa kurang nyaman setelah mengonsumsi susu, ganti susu fermentasi (yogurt, keju) atau makanan kaya kalsium seperti ikan teri dan sardin (lihat *panduan porsi*).

PANDUAN PORSI

1 porsi sayur (80gr)	1 porsi buah (80gr)	1 porsi protein hewani (45gr)	1 porsi protein nabati (40gr)	1 porsi susu atau produk olahan atau makanan kaya kalsium
sayuran hijau daun = 8 sdm	alpukat = 1/2 bh besar	hati ayam = 1 pasang	tahu = 1 ptg sedang (4x4x2)	susu = 1 gelas (200ml) = 1 kotak sedang
kacang panjang = 8 sdm	anggur = 8 butir	ayam = 1 ptg	tempe = 1 ptg besar (8x4x1)	Yogurt = 80gr = 1 kemasan kecil
terong bulat = 2 butir sedang = 4 butir kecil	apel = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	ayam suwir = 4 sdm	tempe kering/orek = 3 sdm	Keju = 2 lembar
urap = 6 sdm	belimbing = 1 bh sedang	ayam, ceker = 3 ptg		Ikan teri = 2 sdm = 20gr
wortel rebus = 8 sdm	duku = 8 butir	bakso = 3 bh sedang = 9 bh kecil		Ikan sardin = 40gr = 2 buah kecil
	jambu air = 3 bh	ikan bandeng = 1/2 ekor sedang		Susu kedelai = 2 gelas penuh (460ml)
	jambu air = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	cumi = 1 bh besar = 2 bh sedang = 3 bh kecil		
	jeruk = 1 bh sedang	empal goreng = 1 ptg sedang		
	jeruk bali = 2 siung	ikan = 1 bh besar = 2 bh sedang = 4 bh kecil		
	kedondong = 2 bh	ikan teri = 4 sdm		
	kiwi = 1 bh	ikan wader = 9 bh		
	kelengkeng = 8 bh	Kerang		
	mangga = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	rempela = 3 bh		
	manggis = 2 bh	rendang = 1 ptg sedang		

Topik 2 Remaja dan Anemia

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Poster Info Grafis Anemia

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan tentang definisi, gejala, akibat dan penyebab anemia
2. Menjelaskan pentingnya asupan protein hewani sebagai sumber zat besi dan B12 serta sayur buah sebagai sumber folat untuk mencegah anemia

Ringkasan materi :

Para peserta didik diperkenalkan pada definisi, gejala, akibat dan penyebab anemia, yang ringkasannya dirangkum dalam Poster Info Grafis Anemia.

Pesan yang disampaikan.

Para peserta didik diharapkan mampu memahami tentang definisi, gejala, akibat dan penyebab anemia serta pentingnya asupan protein hewani sebagai sumber zat besi dan B12 serta sayur buah sebagai sumber folat untuk mencegah anemia.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Mengenalkan tentang anemia: definisi, gejala, akibat dan penyebabnya
 - a. Anemia adalah kurangnya sel darah merah atau hemoglobin yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, asam folat, vitamin B12
 - b. Anemia dapat dicegah dengan asupan makanan tinggi protein hewani, zat besi, folat dan vitamin C
 - c. Anemia menyebabkan turunnya kinerja otak dan hilangnya produktifitas kerja
2. Mengenalkan tentang peran zat besi, B12 serta asam folat untuk mencegah anemia serta memberikan contoh makanan sumber zat tersebut:
 - a. zat besi: hati, daging sapi/kambing
 - b. vitamin B12: protein hewani (daging, unggas, ikan dan seafood, telur)
 - c. asam folat: sayur (khususnya sayuran hijau daun) dan buah (khususnya buah warna merah dan oranye). Guru dapat merujuk pada tabel bahan makanan yang disediakan.

Aktivitas siswa

1. Cerdas Cermat tentang pertanyaan terkait anemia serta pangan sumber zat besi, B12, dan folat. Isi pertanyaan:
 - a. definisi anemia
 - b. ciri-ciri anemia
 - c. zat gizi yang dapat mencegah anemia
 - d. angka kejadian anemia
 - e. akibat anemia

- f. penyebab anemia (faktor terkait asupan dan faktor lainnya)
- g. bahan makanan sumber zat besi , B12 dan asam folat

Panduan proses untuk guru:

1. Mengajukan pertanyaan apakah peserta didik pernah mengalami gejala 4L (lemah-lelah-letih-lesu).
2. Menjelaskan poster tentang anemia: definisi, gejala, akibat dan penyebabnya
3. Menjelaskan tentang bahan makanan sumber zat besi dan B12 (protein hewani, khususnya daging merah dan hati) serta sumber asam folat (sayur dan buah, khususnya sayuran hijau daun serta buah warna merah dan jingga).

Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyebutkan tentang definisi, gejala, akibat dan penyebab anemia
2. Peserta didik mampu menyebutkan tentang bahan makanan sumber zat besi dan B12 (protein hewani, khususnya daging merah dan hati) serta sumber asam folat (sayur dan buah, khususnya sayuran hijau daun serta buah warna merah dan jingga).

Anemia

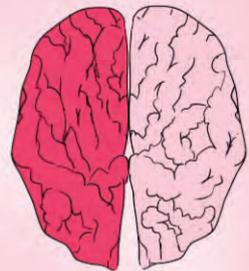
Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh

Anemia dapat dicegah dengan konsumsi lauk hewani, sayuran, dan buah-buahan yang cukup



Ciri-ciri anemia adalah 4L, lemah letih lesu lelah

Anemia menyebabkan turunnya kinerja otak dan hilangnya produktivitas kerja

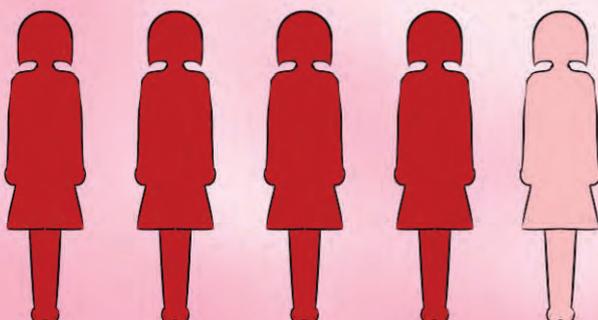


Sebanyak
22,5 %

wanita usia produktif (19-45 tahun) terkena anemia

1 dari 5

remaja putri terkena anemia



Anemia dapat diperparah oleh kecacingan, malaria, dan penyakit infeksi lainnya seperti HIV dan Tuberkulosis

Topik 3 Jajanan Aman

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :
Lembar Kerja: daftar isian jajanan yang ada di lingkungan sekolah beserta penilaian peserta didik (aman/tidak aman) dan penjelasannya

Tujuan pembelajaran :
1. Mengenalkan tentang macam-macam bahaya yang biasanya terdapat dalam makanan jajanan.
2. Menjelaskan cara mengenali bahaya-bahaya yang ada pada makanan jajanan.
3. Menjelaskan tentang dampak dari bahaya yang ada dalam makanan jajanan jika termakan/terminum
4. *Praktek*: pengamatan ke kantin sekolah dan memilih makanan yang aman

Ringkasan materi :
Para peserta didik diperkenalkan pada konsep dasar keamanan pangan, yaitu makanan tidak mengandung bahan-bahan berbahaya, cara mengenalinya serta dampak dari jajanan yang tidak aman.

Pesan yang disampaikan.
Para peserta didik diharapkan mampu memahami tentang tanda-tanda jajanan aman yaitu tidak mengandung bahaya fisik, kimia dan mikroorganisme dan dampak jika mengkonsumsi jajanan yang tidak aman.

Pelaksanaan pelajaran :
1. Mengenalkan tentang macam-macam bahaya yang biasanya terdapat dalam jajanan.
2. Menjelaskan cara mengenali bahaya-bahaya yang ada pada jajanan.
3. Menjelaskan tentang dampak dari bahaya yang ada dalam jajanan jika termakan/terminum

Aktivitas siswa
Pengamatan ke kantin sekolah (dan penjaja makanan di sekolah) untuk mengisi lembar kerja tentang jenis jajanan yang tersedia, memberikan penilaian sebagai jajanan aman atau tidak aman, serta menjelaskan alasan jika termasuk kategori 'tidak aman'.

Panduan proses untuk guru:
1. Mengajukan pertanyaan apakah peserta didik pernah menemukan bahaya pada makanan jajanan yang ada di kantin sekolah ataupun di tempat lain.
2. Menjelaskan tentang macam-macam bahaya pada makanan jajanan serta cara mengenalinya :
a. bahaya fisik (makanan tidak tertutup, kelihatan ada kerikil, rambut, *staples*, dll),

- b. bahaya kimia (tercium bau minyak tanah, pestisida, warna terlalu mencolok, tekstur terlalu kenyal karena mengandung borax), tidak mengandung 5P (PENGAWET, PEWARNA, PEMANIS, PERENYAH, PENYEDAP)
 - c. bahaya mikroorganismenya (makanan sudah basi/bau, berlendir dll)
3. Menjelaskan tentang dampak dari bahaya yang ada dalam makanan jajanan jika termakan/terminum: diare, cacingan, keracunan.
 4. Menjelaskan lembar kerja "Jajanan Sehat" dan memandu peserta didik untuk melakukan pengamatan ke kantin sekolah (dan penjaja makanan di sekolah) untuk mengisi lembar kerja tentang jenis jajanan yang tersedia, memberikan penilaian sebagai jajanan aman atau tidak aman, serta menjelaskan alasan jika termasuk kategori 'tidak aman'.

Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyebutkan tentang macam-macam bahaya pada makanan jajanan serta cara mengenalinya
2. Peserta didik mengetahui dampak dari bahaya yang ada dalam makanan jajanan jika termakan/terminum
3. Peserta didik mengenali jajanan yang aman dan tidak aman di lingkungan sekolah mereka.

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik mampu mengenali ciri-ciri jajanan tidak aman

Contoh lembar kerja : jajanan aman

Tuliskan jajanan yang ada di kantin dan lingkungan sekolahmu. Berikan tanda ceklis (√) pada kolom aman atau tidak aman, dan berikan alasanmu jika tidak aman.

No	Jajanan	Aman	Tidak aman	Alasan, jika tidak aman

Persiapan kegiatan untuk topik minggu depan:

Guru meminta kelompok untuk menyiapkan jajanan (makanan selingan) dari hati.

Topik 4

Koki Juara "Hatiku Enak, Hatiku Lezat"

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Hati ayam, hati sapi atau hati lainnya
- Bahan makanan lainnya sebagai pelengkap

Tujuan pembelajaran :

Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah hati sebagai salah satu protein hewani yang direkomendasikan dalam PGS REMAJA ASIK

Ringkasan materi :

Para peserta didik bekerja dalam kelompok untuk mengolah hati menjadi hidangan utama dan/atau hidangan selingan (cemilan) dengan memperhatikan faktor gizi (menggunakan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), rasa, harga dan estetika penyajian.

Pesan yang disampaikan.

- Hati adalah pangan kaya zat besi yang penting untuk mencegah anemia.
- Hati dapat diolah menjadi beragam masakan yang enak dan bergizi.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Mengenalkan tentang kandungan zat gizi dalam hati (protein, zat besi, vitamin A dan vitamin B12).
2. Kelompok mempresentasikan hasil masakan kepada juri yang terdiri dari guru/fasilitator "PGS Remaja ASIK", guru undangan serta perwakilan Poltekkes Malang/SEAMEO-RECFON.

Aktivitas siswa

1. Menuliskan resep (bahan dan cara memasak)
2. Mempresentasikan hasil masakan serta informasi terkait bahan baku, porsi, nilai gizi, dll.

Panduan proses untuk guru:

1. Mengenalkan tentang kandungan zat gizi dalam hati (protein, zat besi, vitamin A dan vitamin B12).
2. Memberikan penilaian tertulis dan komentar mengenai faktor gizi (menggunakan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), cita (estetika penyajian) dan rasa, harga.

Form penilaian juri "Koki Juara"

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Kelompok	Komposisi resep (pangan beragam)	Cara memasak	Cita (Estetika penyajian)	Rasa	Harga	TOTAL

Catatan:

- 1) Komposisi resep: semakin banyak kelompok pangan yang digunakan, semakin baik (karbohidrat, protein hewani/nabati, sayur, buah).
- 2) Cara memasak: metode memasak dan waktu memasak (makanan tidak *under-cooked* atau *over-cooked*)
- 3) Cita (Estetika penyajian): garnis (hiasan) dapat dimakan, warna dan bentuk menarik, porsi pas
- 4) Rasa: tidak berlebihan dalam penggunaan garam dan gula, bumbu yang digunakan sesuai dengan bahan baku yang digunakan dan dengan takaran yang pas
- 5) Harga: terjangkau oleh mayoritas masyarakat.
- 6) Skor maksimal 100 untuk setiap komponen (1)-(5). Total skor maksimal 500.

Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik memahami nilai gizi hati
2. Peserta dapat menyiapkan masakan yang terbuat dari hati

(TOPIK 4)

LEMBAR KERJA

RESEP DENGAN BAHAN UTAMA PROTEIN HEWANI DAN HATI



NAMA RESEP MAKANAN UTAMA :

Bahan : _____

Cara membuat : _____

NAMA RESEP MAKANAN SELINGAN :

Bahan : _____

Cara membuat : _____



Topik 5

Remaja Sehat "Sehat Badanku, Raih Impianku"

Durasi : 45 menit Materi yang diperlukan :

- Timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan
- Lembar Isian: tabel dan grafik perhitungan indeks massa tubuh (IMT)
- Grafik dan tabel Z-skor (IMT/U)
- Lembar kerja: Buah dan Sayur

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan konsep Indeks Masa Tubuh (IMT) dan IMT terhadap usia (IMT/U) sebagai indikator status gizi
2. Menjelaskan pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai sumber serat, asam folat dan vitamin A yang penting untuk menjaga berat badan ideal, daya tahan tubuh, kesehatan kulit dan mata serta mencegah anemia
3. *Praktek*:
 - a. Menghitung IMT (Tabel IMT dan Grafik IMT) serta menentukan kategori berat badan berdasarkan IMT dan usia (IMT/U)
 - b. Checklist sayur dan buah yang ada di lingkunganmu

Ringkasan materi :

Para peserta didik diperkenalkan pada IMT dan IMT/U sebagai indikator status gizi serta pentingnya menjaga berat badan ideal (tidak under- maupun over- weight). Sayur dan buah penting untuk dikonsumsi rutin dan dalam jumlah cukup karena mengandung serat yang baik untuk mencegah asupan kalori yang berlebihan serta vitamin yang bermanfaat untuk fungsi dan daya tahan tubuh.

Pesan yang disampaikan.

- Penting untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal dengan menjaga asupan yang cukup kalori (tidak kurang, tidak berlebihan)
- Konsumsi sayur dan buah secara rutin dalam jumlah yang cukup perlu untuk menjaga berat badan ideal

Pelaksanaan pelajaran :

1. Mengenalkan tentang IMT dan IMT/U untuk menentukan status gizi (berat badan kurang, normal atau berlebih).
2. Praktek menghitung IMT dan IMT/U setiap peserta didik, guru mendata jumlah siswa yang masuk kategori berat badan kurang, normal, dan berlebih (overweight dan obese).
4. Menjelaskan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai sumber serat dan vitamin yang penting untuk menjaga fungsi tubuh dan berat badan ideal.
3. Peserta didik secara individu/kelompok mengisi tabel sayuran dan buah yang biasa dikonsumsi serta tersedia di lingkungan mereka kemudian mengidentifikasi sayuran yang kaya vitamin A dan C (sayuran hijau daun, buah berwarna merah dan oranye).

Aktivitas siswa

1. Praktek menghitung IMT dan IMT/U setiap peserta didik, guru mendata jumlah siswa yang masuk kategori berat badan kurang, normal, dan berlebih (overweight dan obese).
2. Mengisi lembar kerja tabel sayuran dan buah yang biasa dikonsumsi serta tersedia di lingkungan mereka kemudian mengidentifikasi sayuran yang kaya vitamin A dan C (sayuran hijau daun, buah berwarna merah dan oranye).

Panduan proses untuk guru:

1. Menanyakan ke peserta didik apakah menurut mereka berat badan mereka ideal atau normal, kurang atau berlebih. Alternatif lain : meminta siswa berpasangan dan mengomentari teman mereka.
2. Mengenalkan tentang IMT dan IMT/U untuk menentukan status gizi (berat badan kurang, normal atau berlebih).
3. Praktek menghitung IMT dan IMT/U setiap peserta didik, guru mendata jumlah siswa yang masuk kategori berat badan kurang, normal, dan berlebih (overweight dan obese). Alternatif lain : siswa mengukur berat dan tinggi badan teman mereka secara berpasangan.
4. Menjelaskan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai sumber serat dan vitamin yang penting untuk menjaga fungsi tubuh dan berat badan ideal.
5. Peserta didik secara individu/kelompok mengisi tabel sayuran dan buah (sayuran hijau daun, buah berwarna merah dan oranye) yang biasa dikonsumsi serta tersedia di lingkungan mereka.

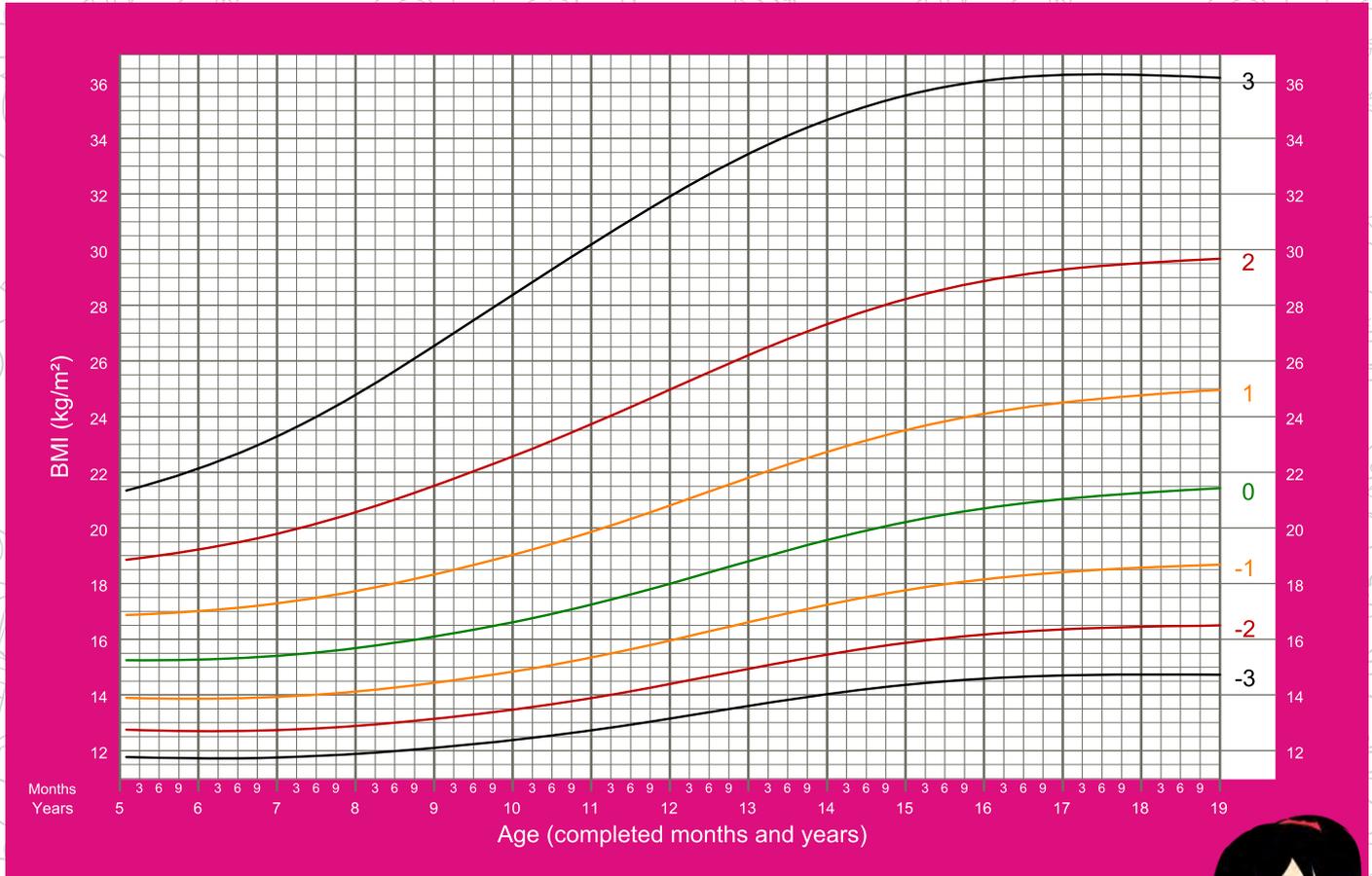
Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik dapat menghitung IMT dan IMT/U serta menentukan kategori berat badannya apakah berat badan kurang, normal, atau berlebih (overweight dan obese).
2. Peserta didik memahami jenis sayur dan buah yang kaya vitamin A dan C (sayuran hijau daun, buah berwarna merah dan oranye).

Tabel: contoh buah dan sayur

Buah warna merah dan oranye	Buah naga, jambu biji, jeruk, kesemek, mangga, pepaya, semangka, dll
Sayuran hijau daun	Bayam, daun pepaya, daun singkong, kangkung, dll

Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Indeks Massa Tubuh (IMT) (kg/m ²)



BMI - FOR - AGE

10 - 19 YEARS (Z-SCORES)





BMI - FOR - AGE

10 - 19 YEARS (Z-SCORES)

Simplified field tables

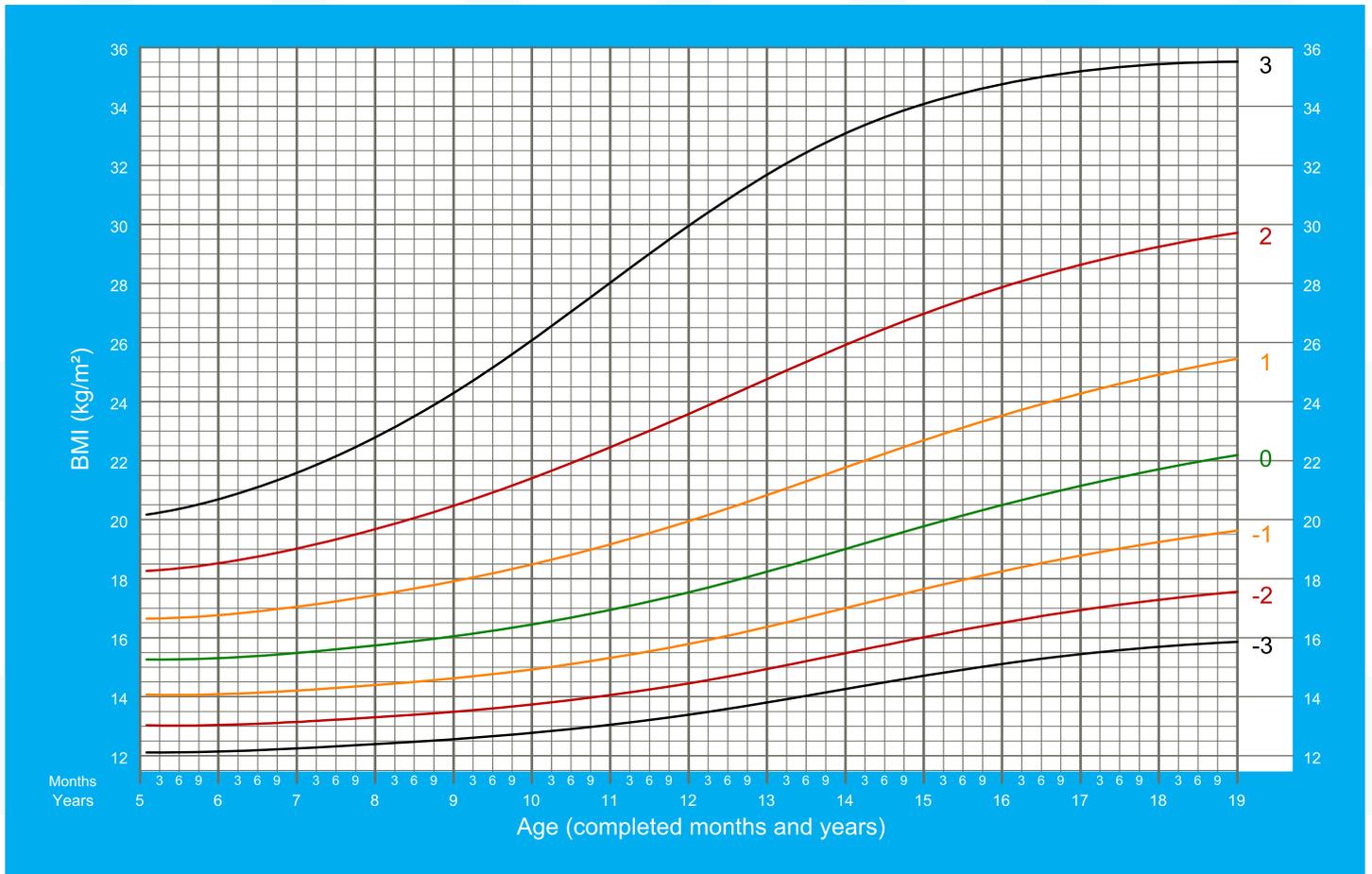
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10: 1	121	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10: 2	122	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10: 3	123	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10: 4	124	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10: 5	125	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10: 6	126	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10: 7	127	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10: 8	128	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10: 9	129	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10: 10	130	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10: 11	131	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11: 0	132	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11: 1	133	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11: 2	134	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11: 3	135	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11: 4	136	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11: 5	137	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11: 6	138	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11: 7	139	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11: 8	140	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11: 9	141	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11: 10	142	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11: 11	143	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12: 0	144	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12: 1	145	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12: 2	146	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12: 3	147	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12: 4	148	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12: 5	149	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12: 6	150	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 7	151	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12: 8	152	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12: 9	153	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12: 10	154	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12: 11	155	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13: 0	156	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13: 1	157	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13: 2	158	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13: 3	159	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13: 4	160	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13: 5	161	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13: 6	162	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13: 7	163	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13: 8	164	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13: 9	165	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13: 10	166	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13: 11	167	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14: 0	168	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14: 1	169	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14: 2	170	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14: 3	171	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14: 4	172	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14: 5	173	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14: 6	174	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14: 7	175	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14: 8	176	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14: 9	177	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14: 10	178	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14: 11	179	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15: 0	180	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
15: 1	181	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15: 2	182	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15: 3	183	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15: 4	184	14.5	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15: 5	185	14.5	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15: 6	186	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15: 7	187	14.5	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15: 8	188	14.5	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15: 9	189	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15: 10	190	14.6	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15: 11	191	14.6	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
16: 0	192	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16: 1	193	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16: 2	194	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16: 3	195	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16: 4	196	14.6	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
16: 5	197	14.6	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16: 6	198	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16: 7	199	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
16: 8	200	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
16: 9	201	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16: 10	202	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16: 11	203	14.7	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17: 0	204	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17: 1	205	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17: 2	206	14.7	16.4	18.4	21.1	24.6	29.3	36.3
17: 3	207	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17: 4	208	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17: 5	209	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17: 6	210	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4	36.3

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17: 7	211	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.4	36.3
17: 8	212	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17: 9	213	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17: 10	214	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17: 11	215	14.7	16.4	18.6	21.2	24.8	29.5	36.3
18: 0	216	14.7	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18: 1	217	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18: 2	218	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18: 3	219	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18: 4	220	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18: 5	221	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18: 6	222	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18: 7	223	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18: 8	224	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18: 9	225	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18: 10	226	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18: 11	227	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2
19: 0	228	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2

2007 WHO Reference



BMI - FOR - AGE

10 - 19 YEARS (Z-SCORES)

Simplified field tables





BMI - FOR - AGE

10 - 19 YEARS (Z-SCORES)

Simplified field tables

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10: 1	121	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10: 2	122	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10: 3	123	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10: 4	124	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10: 5	125	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10: 6	126	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10: 7	127	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10: 8	128	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10: 9	129	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10: 10	130	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10: 11	131	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11: 0	132	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11: 1	133	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11: 2	134	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11: 3	135	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11: 4	136	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11: 5	137	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11: 6	138	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11: 7	139	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11: 8	140	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11: 9	141	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11: 10	142	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11: 11	143	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12: 0	144	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12: 1	145	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12: 2	146	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12: 3	147	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12: 4	148	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12: 5	149	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12: 6	150	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 7	151	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12: 8	152	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12: 9	153	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12: 10	154	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12: 11	155	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13: 0	156	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13: 1	157	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13: 2	158	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13: 3	159	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13: 4	160	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13: 5	161	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13: 6	162	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13: 7	163	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13: 8	164	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13: 9	165	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13: 10	166	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13: 11	167	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14: 0	168	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14: 1	169	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14: 2	170	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14: 3	171	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14: 4	172	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14: 5	173	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14: 6	174	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14: 7	175	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14: 8	176	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14: 9	177	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14: 10	178	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14: 11	179	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15: 0	180	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
15: 1	181	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15: 2	182	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
15: 3	183	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15: 4	184	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15: 5	185	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15: 6	186	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15: 7	187	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15: 8	188	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15: 9	189	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15: 10	190	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15: 11	191	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16: 0	192	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16: 1	193	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16: 2	194	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
16: 3	195	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16: 4	196	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16: 5	197	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16: 6	198	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16: 7	199	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16: 8	200	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
16: 9	201	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
16: 10	202	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16: 11	203	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17: 0	204	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
17: 1	205	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2
17: 2	206	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17: 3	207	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17: 4	208	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17: 5	209	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17: 6	210	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17: 7	211	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17: 8	212	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17: 9	213	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17: 10	214	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17: 11	215	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18: 0	216	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18: 1	217	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.4
18: 2	218	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.5
18: 3	219	15.7	17.4	19.3	21.8	25.1	29.4	35.5
18: 4	220	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.4	35.5
18: 5	221	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.5	35.5
18: 6	222	15.8	17.4	19.4	22.0	25.2	29.5	35.5
18: 7	223	15.8	17.5	19.5	22.0	25.2	29.5	35.5
18: 8	224	15.8	17.5	19.5	22.0	25.3	29.6	35.5
18: 9	225	15.8	17.5	19.5	22.1	25.3	29.6	35.5
18: 10	226	15.8	17.5	19.6	22.1	25.4	29.6	35.5
18: 11	227	15.8	17.5	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5
19: 0	228	15.9	17.6	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5

2007 WHO Reference

Topik 6 Bekal Enak dan Sehat

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Lembar kerja: Makanan Bekal selama seminggu

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan tips menyiapkan bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman)
2. *Praktek*: membawa bekal sesuai anjuran PGS -LP dan saling memberikan komentar/penilaian

Ringkasan materi :

Para peserta didik diajak untuk dapat membawa bekal yang praktis dan bergizi.

Pesan yang disampaikan.

- Membawa bekal dari rumah baik untuk menjaga asupan yang aman dan bergizi selama kegiatan sekolah
- Membawa bekal tidak merepotkan

Pelaksanaan pelajaran :

1. Pertemuan diawali dengan makan bersama dengan bekal masing-masing. Siswa mencatat isi bekal makanan mereka sebelum dimakan.
2. Mengenalkan tips menyiapkan bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman):
 - a. Beragam: sebaiknya terdiri dari 3 atau lebih kelompok makanan, termasuk sayur dan/atau buah
 - b. Seimbang: jumlah protein dan sayur/buah cukup, sumber karbohidrat tidak berlebihan; metode memasak seimbang antara yang segar, dikukus/rebus dan digoreng. Asupan gorengan tidak berlebihan.
 - c. Aman: bekal disiapkan dan dikemas dengan bersih.

Aktivitas siswa

1. Praktek membawa bekal dari rumah dan makan bekal bersama

Panduan proses untuk guru:

1. Pertemuan diawali dengan makan bersama dengan bekal masing-masing. Siswa mencatat isi bekal makanan mereka sebelum dimakan.
2. Mengenalkan tips menyiapkan bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman):
 - a. Beragam: sebaiknya terdiri dari 3 atau lebih kelompok makanan, termasuk sayur dan/atau buah
 - b. Seimbang: jumlah protein dan sayur/buah cukup, sumber karbohidrat tidak berlebihan; metode memasak seimbang antara yang segar, dikukus/rebus dan digoreng. Asupan gorengan tidak berlebihan.
 - c. Aman: bekal disiapkan dan dikemas dengan bersih.

3. Menjelaskan lembar kerja "Makanan Bekal" dan meminta peserta didik untuk mempraktekkan membawa bekal dalam satu minggu berikutnya dan mengisikan pada tabel yang disediakan.

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik dapat mempraktekkan membawa bekal dari rumah pada satu minggu berikutnya, dan memenuhi kriteria beragam, seimbang dan aman.

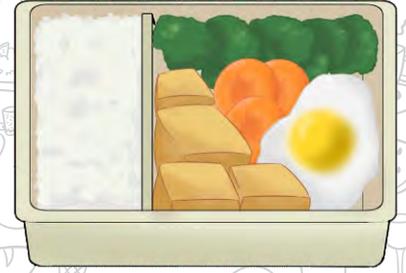
LEMBAR KERJA



(TOPIK 6 & TOPIK 7)

MAKANAN BEKAL

Tuliskan isi bekal makanamu minggu ini. Berikan tanda ceklis (✓) pada kelompok bahan makanan yang ada dibekalmu setiap harinya.



	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	TOTAL
Isi Bekal							
Makanan Pokok							
Protein Hewani							
Protein Nabati							
Sayuran							
Buah							
Susu dan olahannya							

1. Ada berapa kelompok bahan makanan yang ada dibekalmu?

2. Bahan makanan apa yang jarang/tidak pernah ada dibekalmu?

3. Apa strategimu supaya bekalmu dapat lebih bervariasi?

Topik 7

Bekal Favoritku

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Lembar kerja: bekal makan selama seminggu

Tujuan pembelajaran :

Evaluasi praktek membawa bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman) selama seminggu

Ringkasan materi :

Para peserta didik diajak untuk dapat membawa bekal yang praktis dan bergizi selama satu minggu serta mengevaluasinya.

Pesan yang disampaikan.

- Membawa bekal dari rumah baik untuk menjaga asupan yang aman dan bergizi selama kegiatan sekolah
- Membawa bekal tidak merepotkan. Bekal bisa dibuat sendiri atau dikombinasi dengan makana dibeli jadi atau makanan kemasan.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Pertemuan dilakukan satu minggu setelah Topik 6 dan siswa diminta mempraktekkan membawa bekal selama 1 minggu dan mencatatnya dalam lembar kerja.
2. Siswa saling mengevaluasi hal-hal yang sudah dan belum dapat dilakukan serta berbagi saran.

Aktivitas siswa

1. Praktek membawa bekal dari rumah selama satu minggu
2. Mengisi tabel lembar kerja tentang isi bekal selama satu minggu
3. Mengevaluasi bekal dan salingmemberi saran/tips

Panduan proses untuk guru:

1. Pertemuan dilakukan satu minggu setelah Topik 6 dan siswa diminta mempraktekkan membawa bekal selama 1 minggu dan mencatatnya dalam lembar kerja.
2. Siswa saling mengevaluasi hal-hal yang sudah dan belum dapat dilakukan serta berbagi saran.

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik dapat mengevaluasi bekal mereka dan berbagi tips agar dapat membawa bekal yang memenuhi kriteria beragam, seimbang dan aman.

Persiapan kegiatan untuk topik minggu depan:

Guru meminta kelompok untuk menyiapkan makanan utama atau selingan dari bahan sayur, termasuk sayuran hijau daun

Topik 8

"Sayur membuat Hidup Lebih Berwarna"

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Sayuran hijau daun dan sayuran lain
- Bahan makanan lainnya sebagai pelengkap

Tujuan pembelajaran :

Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah sayuran khususnya sayuran hijau daun sebagai salah kelompok makanan yang direkomendasikan dalam PGS REMAJA ASIK.

Ringkasan materi :

Para peserta didik bekerja dalam kelompok untuk mengolah sayuran menjadi hidangan utama dan/atau hidangan selingan (cemilan) dengan memperhatikan faktor gizi (menggunkan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), rasa, harga dan estetika penyajian.

Pesan yang disampaikan.

- Sayuran adalah pangan kaya vitamin A dan asam folat
- Sayuran dapat diolah menjadi beragam masakan yang enak dan bergizi.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Mengenalkan tentang kandungan zat gizi dalam sayuran, khususnya vitamin (asam folat, vitamin A) dan serat.
2. Kelompok mempresentasikan hasil masakan kepada juri yang terdiri dari guru/fasilitator "PGS Remaja ASIK", guru undangan serta perwakilan Poltekkes Malang/SEAMEO-RECFON.

Aktivitas siswa

1. Menuliskan resep (bahan dan cara memasak)
2. Mempresentasikan hasil masakan serta informasi terkait bahan baku, porsi, nilai gizi, dll.

Panduan proses untuk guru:

1. Mengenalkan tentang kandungan zat gizi dalam sayuran, khususnya vitamin (asam folat, vitamin A) dan serat.
2. Memberikan penilaian tertulis dan komentar mengenai faktor gizi (menggunkan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), cita (estetika penyajian) dan rasa, harga.

Form penilaian juri "Koki Juara"

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Kelompok	Komposisi resep (pangan beragam)	Cara memasak	Cita (Estetika penyajian)	Rasa	Harga	TOTAL

Catatan:

- 1) Komposisi resep: semakin banyak kelompok pangan yang digunakan, semakin baik (karbohidrat, protein hewani/nabati, sayur, buah).
- 2) Cara memasak: metode memasak dan waktu memasak (makanan tidak *under-cooked* atau *over-cooked*)
- 3) Cita (Estetika penyajian): garnis (hiasan) dapat dimakan, warna dan bentuk menarik, porsi pas
- 4) Rasa: tidak berlebihan dalam penggunaan garam dan gula, bumbu yang digunakan sesuai dengan bahan baku yang digunakan dan dengan takaran yang pas
- 5) Harga: terjangkau oleh mayoritas masyarakat.
- 6) Skor maksimal 100 untuk setiap komponen (1)-(5). Total skor maksimal 500.

Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik memahami nilai gizi sayuran
2. Peserta dapat menyiapkan masakan yang terbuat dari sayuran

(TOPIK 8)

LEMBAR KERJA

RESEP DENGAN BAHAN UTAMA SAYUR



NAMA RESEP MAKANAN UTAMA :

Bahan : _____

Cara membuat : _____

NAMA RESEP MAKANAN SELINGAN :

Bahan : _____

Cara membuat : _____



Topik 9 Tulangku Sehat, Tulangku Kuat

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Materi presentasi tentang tulang (ppt)
- Lembar kerja: Makanan pengganti susu

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya tulang yang kuat pada masa pertumbuhan
2. Menjelaskan pentingnya asupan makanan khususnya konsumsi susu, produk olahan susu serta makanan kaya kalsium untuk menjaga kesehatan tulang
3. Menjelaskan pentingnya olahraga yang teratur untuk menjaga kesehatan tulang

Ringkasan materi :

Para peserta didik diperkenalkan pada pentingnya tulang yang kuat pada masa pertumbuhan serta pentingnya konsumsi susu, produk olahan susu serta makanan kaya kalsium sebagai sumber kalsium untuk menjaga kesehatan tulang

Pesan yang disampaikan.

Para peserta didik diharapkan mampu memahami tentang pentingnya tulang yang kuat pada masa pertumbuhan serta pentingnya olahraga serta asupan makanan khususnya konsumsi susu, produk olahan susu serta makanan kaya kalsium lainnya sebagai sumber kalsium untuk menjaga kesehatan tulang.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya tulang yang kuat pada masa pertumbuhan
 - a. Tulang berfungsi membentuk struktur tubuh serta melindungi organ tubuh
 - b. Tulang mengandung kalsium, fosfor, protein, magnesium serta mineral-vitamin lainnya. Kalsium adalah salah satu komponen utama tulang (ada sekitar 1 kg kalsium dalam tubuh orang dewasa)
 - c. Sebagian besar (90%) masa tulang terbentuk sampai dengan usia 20 tahun. Mulai usia 35-45 tahun pembentukan tulang lebih lambat daripada penyusutannya.
 - d. Olahraga teratur dan asupan kalsium penting untuk membentuk tulang dan gizi yang kuat, juga berperan dalam mengatur fungsi jantung, otot dan pembekuan darah
2. Menjelaskan pentingnya konsumsi susu, produk olahan susu serta makanan kaya kalsium sebagai sumber kalsium untuk menjaga kesehatan tulang
 - a. Tunjukkan tabel Angka Kecukupan Gizi untuk kalsium
 - b. Tunjukkan kandungan kalsium pada susu dan produk olahannya (misal: yoghurt, keju) dan porsi yang perlu dikonsumsi dalam satu

minggu dari produk tersebut untuk mencukupi kebutuhan kalsium tubuh.

Tabel: Bahan makanan sumber kalsium dan porsi yang perlu dikonsumsi setiap minggunya untuk melengkapi kebutuhan kalsium

Bahan makanan	Porsi per minggu		Kalsium (mg/porsi mingguan)	Protein (gram/porsi mingguan)
	Gram	Ukuran Rumah Tangga (URT)		
Susu cair	600	3 gelas / 3 kotak	690	19
Yogurt	250	2 gelas kecil	670	18
Keju	84	7 lembar	605	21
Ikan teri nasi	40	4 sdm	680	23
Ikan sardin	120	1 kaleng kecil	660	30

Aktivitas siswa

Melengkapi tabel penukar ekuivalen dengan 3 porsi susu per minggu (=600ml per minggu).

Bahan makanan	Kalsium per 100gr	Porsi per minggu		Kalsium per minggu	
		URT	gram		
Susu cair	115	3 gelas / 3 kotak	600	690	
Yogurt	268	?	?	690	
Ikan sardin	550	?	?	690	
Keju	721	?	?	690	
Ikan teri nasi	1,700	?	?	690	
Susu kedelai	50	?	?	690	

Kunci jawaban:

Bahan makanan	Kalsium per 100gr	Porsi per minggu		Kalsium per minggu	
		URT	gram		
Susu cair	115	3 gelas / 3 kotak	600	690	
Yogurt	268	3 pak kecil	257	690	
Ikan sardin	550	5 buah	125	690	
Keju	721	8 lembar	96	690	
Ikan teri nasi	1,700	4 sdm	41	690	
Susu kedelai	50	7 gelas	1,380	690	

Panduan proses untuk guru:

1. Menjelaskan (ppt) tentang pentingnya tulang yang kuat pada masa pertumbuhan
2. Menjelaskan tentang pentingnya konsumsi susu, produk olahan susu serta makanan kaya kalsium sebagai sumber kalsium untuk menjaga kesehatan tulang.

Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyebutkan tentang manfaat kalsium bagi tulang
2. Peserta didik mampu mempraktekkan konsumsi makanan kaya kalsium seperti susu dan hasil olahannya atau ikan dengan tulang dengan frekuensi dan porsi yang disarankan dalam PGS REMAJA ASIK.

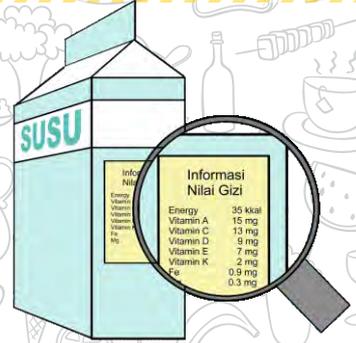
LEMBAR KERJA



(TOPIK 9)

DAFTAR BAHAN PENUKAR SUSU

Isilah pada kolom gram dan URT yang setara dengan 3 porsi susu per minggu (=600ml per minggu).



BAHAN MAKANAN	KALSIUM per 100gr	PORSI PER MINGGU		KALSIUM PER MINGGU
		URT	gram	
Susu Cair	115			690
Yogurt	268			690
Ikan Sardin	550			690
Keju	721			690
Ikan Teri Nasi	1.700			690
Susu Kedelai	50			690

URT = unit rumah tangga



Topik 10

Master Menu "Panduan Gizi Seimbang Remaja ASIK"

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Poster Panduan Gizi Seimbang - Spesifik Lokal (PGS REMAJA ASIK)
- Lembar kerja: Menu Satu Minggu

Tujuan pembelajaran :

Mengaplikasikan praktek Panduan Gizi Seimbang (PGS) Remaja ASIK dengan menyusun menu satu minggu

Ringkasan materi :

Pada pertengahan periode intervensi ini, para peserta mengaplikasikan praktek PGS Remaja ASIK dengan menyusun menu satu minggu yang sesuai dengan anjuran PGS REMAJA ASIK.

Pesan yang disampaikan.

Penerapan pola asupan yang bergizi dan seimbang sesuai PGS REMAJA ASIK akan lebih mudah jika disertai dengan perencanaan menu selama satu minggu.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Setiap peserta didik secara berpasangan atau berkelompok menyusun Menu Satu Minggu yang sesuai PGS REMAJA ASIK (diberikan waktu 30 menit)
2. Setiap kelompok bergantian memberikan komentar atas hal-hal yang mereka sukai dan yang masih dapat ditingkatkan dari menu kelompok lainnya dalam hal kesesuaian dengan anjuran PGS REMAJA ASIK dan faktor lainnya (Catatan: kelas dapat menentukan kriteria yang penting menurut mereka seperti kepraktisan, harga yang terjangkau serta tidak membosankan).
3. Guru menyimpulkan hasil diskusi kelompok

Aktivitas siswa

1. Mengisi Lembar kerja Menu Satu Minggu
2. Saling memberikan masukan hal-hal yang positif dan yang masih dapat ditingkatkan dari menu kelompok lainnya.

Panduan proses untuk guru:

1. Mengajukan pertanyaan kegiatan mereka sehari-hari, apakah telah mempraktekkan anjuran PGS REMAJA ASIK selama mengikuti Program Remaja ASIK.
2. Memberi waktu peserta didik menyusun Menu Satu Minggu PGS REMAJA ASIK (30 menit). Memandu peserta didik untuk mengisikan frekuensi konsumsi makan utama (sarapan, makan siang, makan malam), protein hewani (keseluruhan, hati saja), protein nabati, sayuran (keseluruhan, sayuran hijau daun saja), buah, susu dan olahannya --per hari dan total per minggu.

3. Memfasilitasi diskusi antar kelompok.
4. Menyimpulkan hasil diskusi kelompok.

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik mampu menyusun menu satu minggu sesuai anjuran PGS
REMAJA ASIK

Topik 11

Tetap Bugar selama Puasa

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Tabel isian menu satu minggu yang telah diisi siswa minggu sebelumnya

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya menjaga asupan gizi selama berpuasa
2. Berbagi tips mengatur asupan saat berpuasa

Ringkasan materi :

Para peserta didik diperkenalkan pada teknik mengatur asupan selama berpuasa.

Pesan yang disampaikan.

1. Selama berpuasa asupan gizi harus tetap terpenuhi
2. Beberapa tips mengatur asupan saat berpuasa
 - a. Banyak mengonsumsi air dan cairan
 - b. Konsumsi karbohidrat kompleks (misal: ubi, nasi merah) untuk menstabilkan gula darah dan memberi efek kenyang lebih lama
 - c. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya serat (sayur dan buah) untuk memperlancar pencernaan
 - d. Hindari makanan yang digoreng
 - e. Jangan makan makanan manis berlebihan
 - f. Tetap konsumsi kelompok bahan makanan dengan porsi dan frekuensi sesuai anjuran PGS Remaja ASIK

Pelaksanaan pelajaran :

1. Mengingatkan bahwa selama berpuasa asupan gizi tetap harus dijaga, karenanya tetap perlu mengikuti anjuran PGS Remaja ASIK
2. Menjelaskan tips mengatur asupan saat berpuasa dan pengaturan waktu makan saat berpuasa

Aktivitas siswa

1. Memodifikasi menu satu minggu yang pernah mereka buat sebelumnya dimana 2 hari dalam satu minggu tersebut (Senin dan Kamis) mereka berpuasa sunah.

Panduan proses untuk guru:

1. Mengajukan pertanyaan apakah peserta didik sering berpuasa Senin-Kamis
2. Menjelaskan tentang pentingnya tetap mengikuti anjuran PGS Remaja ASIK selama berpuasa
3. Menjelaskan tips mengatur asupan saat berpuasa (wajib atau sunah)
4. Memandu siswa untuk memodifikasi menu satu minggu dengan 2 hari puasa

5. Mengevaluasi keragaman dan frekuensi mingguan konsumsi kelompok makanan saat berpuasa dan saat tidak berpuasa.

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik mampu mengatur asupan selama berpuasa untuk menjaga asupan zat gizi yang seimbang.

Persiapan kegiatan untuk topik minggu depan:

Guru meminta kelompok untuk menyiapkan makanan atau minuman dari buah

Topik 12

Ciptakan Kreasi Buah Segar-mu

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Buah-buahan, khususnya yang berwarna merah dan oranye
- Bahan lainnya sebagai pelengkap

Tujuan pembelajaran :

Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah buah khususnya yang berwarna merah dan oranye sebagai salah satu pangan yang direkomendasikan dalam PGS Remaja ASIK.

Ringkasan materi :

Para peserta didik bekerja dalam kelompok untuk mengolah buah menjadi hidangan atau minuman dengan memperhatikan faktor gizi (menggunakan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), rasa, harga dan estetika penyajian.

Pesan yang disampaikan.

- Buah kaya vitamin
- Buah berwarna merah dan oranye kaya beta-karoten (pro vitamin A) yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kesehatan kulit dan sebagai sumber serat.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Mengenalkan tentang kandungan zat gizi dalam buah, khususnya vitamin dan serat.
2. Kelompok mempresentasikan hasil masakan kepada juri yang terdiri dari guru/fasilitator "PGS Remaja ASIK", guru undangan serta perwakilan Poltekkes Malang/SEAMEO-RECFON.

Aktivitas siswa

1. Menuliskan resep (bahan dan cara memasak)
2. Mempresentasikan hasil masakan serta informasi terkait bahan baku, porsi, nilai gizi, dll.

Panduan proses untuk guru:

1. Mengenalkan tentang kandungan zat gizi dalam buah, khususnya vitamin dan serat.
2. Memberikan penilaian tertulis dan komentar mengenai faktor gizi (menggunakan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), cita (estetika penyajian) dan rasa, harga.

Form penilaian juri "Koki Juara"

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Kelompok	Komposisi resep (pangan beragam)	Cara memasak	Cita (Estetika penyajian)	Rasa	Harga	TOTAL

Catatan:

- 1) Komposisi resep: semakin banyak kelompok pangan yang digunakan, semakin baik (karbohidrat, protein hewani/nabati, sayur, buah).
- 2) Cara memasak: metode memasak dan waktu memasak (makanan tidak *under-cooked* atau *over-cooked*)
- 3) Cita (Estetika penyajian): garnis (hiasan) dapat dimakan, warna dan bentuk menarik, porsi pas
- 4) Rasa: tidak berlebihan dalam penggunaan garam dan gula, bumbu yang digunakan sesuai dengan bahan baku yang digunakan dan dengan takaran yang pas
- 5) Harga: terjangkau oleh mayoritas masyarakat.
- 6) Skor maksimal 100 untuk setiap komponen (1)-(5). Total skor maksimal 500.

Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik memahami nilai gizi sayuran
2. Peserta dapat menyiapkan masakan yang terbuat dari sayuran

(TOPIK 12)

LEMBAR KERJA

RESEP DENGAN BAHAN UTAMA BUAH



NAMA RESEP MAKANAN UTAMA :

Bahan : _____

Cara membuat : _____

NAMA RESEP MAKANAN SELINGAN :

Bahan : _____

Cara membuat : _____



Topik 13

Mengenal dan mengelola menstruasi

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Gerakan senam untuk mengurangi nyeri haid

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi
2. Mengenalkan tips untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi
3. Menjelaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi saat menstruasi

Ringkasan materi :

Para peserta didik diperkenalkan pada

- pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi: mengganti pembalut, membersihkan bagianewanitaan
- tips untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi: cukup aktifitas fisik, konsumsi air dan cairan, relaksasi
- pentingnya konsumsi makanan bergizi saat menstruasi, termasuk beberapa makanan yang dianjurkan seperti
 1. Makanan tinggi kalsium, seperti kacang-kacangan, kacang *almond* dan sayuran berdaun hijau gelap seperti bayam.
 2. Makanan tinggi vitamin seperti buah-buahan warna merah dan oranye
 3. Hindari makanan yang diolah seperti roti putih, pasta dan gula.
 4. Batasi konsumsi makanan yang berlemak (digoreng) dan lebih banyak konsumsi daging tanpa lemak, tahu (kacang kedelai) atau kacang-kacangan.
 5. Mengonsumsi susu kedelai dapat mengurangi nyeri haid.
 6. Hindari kafein, alkohol dan tembakau.
 7. Minum 6-8 gelas air putih dalam sehari.(sumber: <https://www.klikdokter.com/healthnewstopics/health-topics>)

Pesan yang disampaikan.

- Penting menjaga kebersihan saat menstruasi
- Ada berbagai cara untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi, termasuk cukup aktifitas fisik serta mengatur asupan makanan dan tetap mengonsumsi makanan bergizi saat menstruasi

Pelaksanaan pelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi: mengganti pembalut, membersihkan bagianewanitaan
2. Memberikan tips untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi: cukup aktifitas fisik, konsumsi air dan cairan, relaksasi
3. Menjelaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi saat menstruasi, termasuk beberapa makanan yang dianjurkan

Aktivitas siswa
Praktek senam nyeri haid

Panduan proses untuk guru:

1. Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi
2. Mengenalkan tips untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi
3. Menjelaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi saat menstruasi

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik dapat menjaga kebersihan serta mengelola nyeri haid dengan mengatur aktifitas fisik serta asupan makanan bergizi

**Persiapan kegiatan untuk
topik minggu depan:**

Guru meminta peserta didik mengumpulkan bungkus label makanan yang dikonsumsi seminggu terakhir dan membawanya pada sesi minggu berikutnya.

Topik 14

Pahami Label Makananmu

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Label makanan
- Lembar kerja: label makanan

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya membaca label untuk informasi mengenai tanggal kadaluarsa, *ingredients*, dan nilai gizi
2. *Praktek*: mengumpulkan bungkus label makanan yang dikonsumsi seminggu terakhir dan mengidentifikasi makanan yang bernilai gizi.

Ringkasan materi :

- perhatikan tanggal kadaluarsa, kalori, %AKG/ALG protein, vitamin dan mineral serta total gula
- jangan konsumsi pangan yang sudah kadaluarsa, mengandung lemak, gula dan garam yang berlebihan

Pesan yang disampaikan.

Penerapan pola asupan yang bergizi dan seimbang sesuai PGS Remaja ASIK akan lebih mudah jika disertai dengan perencanaan menu selama satu minggu.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Peserta didik mengumpulkan label makanan yang mereka konsumsi selama satu minggu sebelumnya.
2. Peserta didik memasukkan daftar kemasan tersebut ke dalam tabel lembar kerja. Untuk setiap label, mereka diminta melihat kandungan protein, vitamin dan mineral serta gula.
3. Berdasarkan kandungan protein, vitamin dan mineral serta gula tersebut peserta didik menyimpulkan apakah produk tersebut termasuk kategori makanan yang bergizi dan baik bagi kesehatan.

Aktivitas siswa

1. Mengisi Lembar kerja Label Makanan
2. Memberikan komentar pendapat mereka apakah produk tersebut termasuk kategori makanan yang bergizi dan baik bagi kesehatan.

Panduan proses untuk guru:

1. Mengajukan pertanyaan makanan kemasan yang mereka sering konsumsi dan menanyakan mengapa mereka memilih makanan tersebut.
2. Menanyakan peserta didik informasi apa saja yang mereka temukan pada label makanan.
3. Memberi waktu peserta didik mengisi lembar kerja label makanan.
4. Memfasilitasi diskusi antar kelompok
5. Menyimpulkan hasil diskusi kelompok

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik mampu menilai makanan kemasan berdasarkan nilai gizinya.

**Persiapan kegiatan untuk
topik minggu depan:**

Guru meminta kelompok untuk
menyiapkan makanan utama
atau selingan dari bahan protein
nabati

Topik 15

Nabati Si Pemurah Hati

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Protein nabati seperti tempe, tahu, dan produk dari kedelai
- Bahan makanan lainnya sebagai pelengkap

Tujuan pembelajaran :

Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam mengolah protein nabati khususnya tempe dan tahu yang direkomendasikan dalam PGS Remaja ASIK.

Ringkasan materi :

Para peserta didik bekerja dalam kelompok untuk mengolah tempe, tahu dan kedelai menjadi hidangan utama dan/atau hidangan selingan (cemilan) dengan memperhatikan faktor gizi (menggunakan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), rasa, harga dan estetika penyajian.

Pesan yang disampaikan.

- Protein nabati seperti tempe, tahu dan kedelai mengandung protein yang bermanfaat untuk mencegah anemia.
- Protein nabati dapat diolah menjadi beragam masakan yang enak, bergizi dan tidak membosankan.

Pelaksanaan pelajaran :

1. Mengenalkan tentang kandungan zat gizi dalam protein nabati seperti tempe, tahu dan kedelai.
2. Kelompok mempresentasikan hasil masakan kepada juri yang terdiri dari guru/fasilitator "PGS Remaja ASIK", guru undangan serta perwakilan Poltekkes Malang/SEAMEO-RECFON.

Aktivitas siswa

1. Menuliskan resep (bahan dan cara memasak)
2. Mempresentasikan hasil masakan serta informasi terkait bahan baku, porsi, nilai gizi, dll.

Panduan proses untuk guru:

1. Mengenalkan tentang kandungan zat gizi dalam protein nabati seperti tempe, tahu dan kedelai.
2. Memberikan penilaian tertulis dan komentar mengenai faktor gizi (menggunakan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), cita (estetika penyajian) dan rasa, harga.

Form penilaian juri "Koki Juara"

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Kelompok	Komposisi resep (pangan beragam)	Cara memasak	Cita (Estetika penyajian)	Rasa	Harga	TOTAL

Catatan:

- 1) Komposisi resep: semakin banyak kelompok pangan yang digunakan, semakin baik (karbohidrat, protein hewani/nabati, sayur, buah).
- 2) Cara memasak: metode memasak dan waktu memasak (makanan tidak *under-cooked* atau *over-cooked*)
- 3) Cita (Estetika penyajian): garnis (hiasan) dapat dimakan, warna dan bentuk menarik, porsi pas
- 4) Rasa: tidak berlebihan dalam penggunaan garam dan gula, bumbu yang digunakan sesuai dengan bahan baku yang digunakan dan dengan takaran yang pas
- 5) Harga: terjangkau oleh mayoritas masyarakat.
- 6) Skor maksimal 100 untuk setiap komponen (1)-(5). Total skor maksimal 500.

Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik memahami nilai gizi tempe, tahu dan kedelai
2. Peserta dapat menyiapkan masakan yang terbuat dari protein nabati seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan.

(TOPIK 15)

LEMBAR KERJA

RESEP DENGAN BAHAN UTAMA PROTEIN NABATI



NAMA RESEP MAKANAN UTAMA :

Bahan : _____

Cara membuat : _____

NAMA RESEP MAKANAN SELINGAN :

Bahan : _____

Cara membuat : _____



Topik 16

Remaja berprestasi "Cerdas, Ceria, Semangat"

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Video fungsi otak dan pengaruh anemia terhadap fungsi otak

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya belajar dengan tekun dan bahwa konsentrasi dan memori belajar ditentukan oleh status gizi
2. Menjelaskan pentingnya konsumsi protein hewani yang kaya zat besi yang penting untuk menjaga konsentrasi yang baik saat belajar

Ringkasan materi :

- Menjelaskan fungsi otak yang diperlukan untuk konsentrasi dan memori dalam belajar
- Menjelaskan pentingnya konsumsi sarapan dan protein hewani yang kaya zat besi yang penting untuk menjaga konsentrasi yang baik saat belajar

Pesan yang disampaikan.

- Sarapan menjaga konsentrasi saat belajar.
- Konsumsi protein hewani yang kaya zat besi untuk menjaga konsentrasi yang baik saat belajar

Pelaksanaan pelajaran :

1. Menjelaskan fungsi otak yang diperlukan untuk konsentrasi dan memori dalam belajar
2. Menjelaskan pentingnya konsumsi sarapan dan protein hewani yang kaya zat besi yang penting untuk menjaga konsentrasi yang baik saat belajar

Aktivitas siswa

Menonton video tentang fungsi otak

Panduan proses untuk guru:

1. Menjelaskan fungsi otak yang diperlukan untuk konsentrasi dan memori dalam belajar
2. Video show dan tanya jawab
3. Menjelaskan pentingnya konsumsi sarapan dan protein hewani yang kaya zat besi yang penting untuk menjaga konsentrasi yang baik saat belajar

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik paham pentingnya sarapan dan konsumsi protein hewani sumber zat besi untuk konsentrasi belajar mereka dan mengaplikasikannya dalam keseharian mereka.

Topik 17

Uang Terbatas, Hasil Maksimal

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Lembar kerja: mengelola keuangan
- Tabel daftar harga pangan lokal

Tujuan pembelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya mengatur uang jajan dan uang belanja untuk membeli makanan yang terjangkau namun bergizi
2. *Praktek*: menyusun rencana belanja 1 minggu dengan anggaran terbatas

Ringkasan materi :

- Menjelaskan pentingnya mengatur uang jajan dan uang belanja untuk membeli makanan yang terjangkau namun bergizi
- *Praktek*: menyusun rencana belanja 1 minggu dengan anggaran terbatas

Pesan yang disampaikan.

- Makanan bergizi tidak harus mahal
- Konsumsi makanan yang tersedia di sekitar dan sedang musim karena harganya akan lebih murah
- Variasikan berbagai protein hewani yang berbeda sesuai anggaran yang tersedia namun tetap memenuhi anjuran PGS REMAJA ASIK

Pelaksanaan pelajaran :

1. Menjelaskan pentingnya mengatur uang jajan dan uang belanja untuk membeli makanan yang terjangkau namun bergizi
2. *Praktek*: menyusun rencana belanja 1 minggu dengan anggaran terbatas

Aktivitas siswa

1. Lembar kerja: Menyusun rencana belanja satu minggu dengan anggaran terbatas

Panduan proses untuk guru:

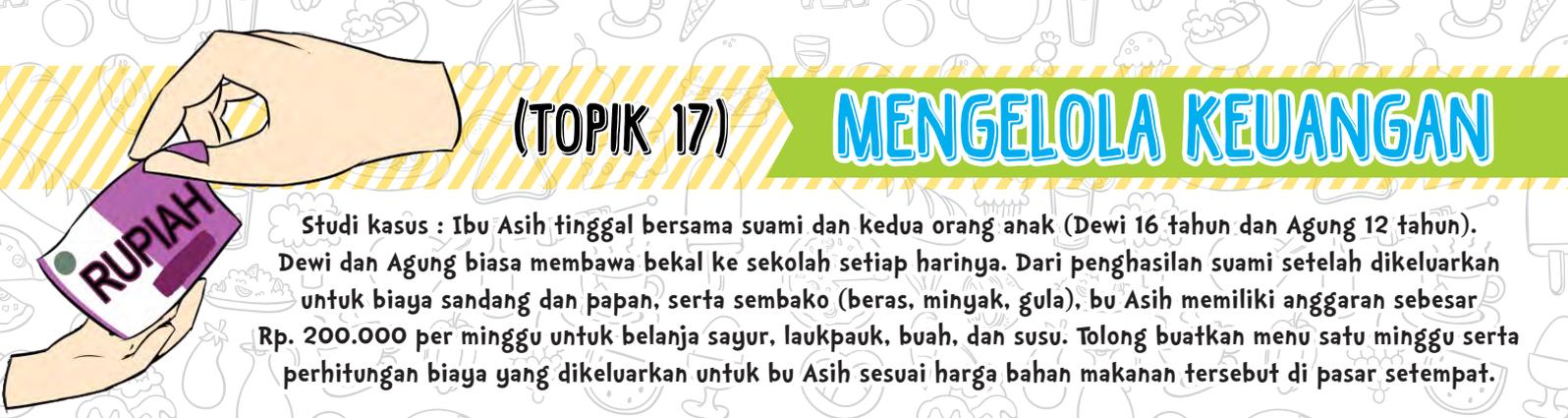
1. Menjelaskan pentingnya mengatur uang jajan dan uang belanja untuk membeli makanan yang terjangkau namun bergizi
 - a. Makanan bergizi tidak harus mahal
 - b. Konsumsi makanan yang tersedia di sekitar dan sedang musim karena harganya akan lebih murah
 - c. Variasikan berbagai protein hewani yang berbeda sesuai anggaran yang tersedia namun tetap memenuhi anjuran PGS Remaja ASIK
2. *Praktek*: menyusun rencana belanja 1 minggu dengan anggaran terbatas

Indikator capaian pembelajaran

Peserta didik paham pentingnya sarapan dan konsumsi protein hewani sumber zat besi untuk konsentrasi belajar mereka.

Persiapan kegiatan untuk topik minggu depan:

Guru meminta kelompok untuk menyusun menu 1 minggu yang sesuai dengan PGS REMAJA ASIK serta mendemokan salah satu menu makan utama dan menu makan selingan dari menu satu minggu tersebut.



(TOPIK 17)

MENGELOLA KEUANGAN

Studi kasus : Ibu Asih tinggal bersama suami dan kedua orang anak (Dewi 16 tahun dan Agung 12 tahun). Dewi dan Agung biasa membawa bekal ke sekolah setiap harinya. Dari penghasilan suami setelah dikeluarkan untuk biaya sandang dan papan, serta sembako (beras, minyak, gula), bu Asih memiliki anggaran sebesar Rp. 200.000 per minggu untuk belanja sayur, laukpauk, buah, dan susu. Tolong buatlah menu satu minggu serta perhitungan biaya yang dikeluarkan untuk bu Asih sesuai harga bahan makanan tersebut di pasar setempat.

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU	TOTAL
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
Daftar Belanja								
TOTAL Pengeluaran								



Topik 18

Makan Bergizi, Badan Sehat, Otak Cerdas

Durasi : 45 menit

Materi yang diperlukan :

- Bahan makanan untuk demo makan utama dan selingan
- Materi presentasi menu satu minggu

Tujuan pembelajaran :

Mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam menyusun menu satu minggu sesuai rekomendasi PGS REMAJA ASIK

Ringkasan materi :

Para peserta didik bekerja dalam kelompok untuk menyusun menu satu minggu sesuai rekomendasi PGS REMAJA ASIK serta mendemokan satu menu utama dan selingan dengan memperhatikan faktor gizi (menggunakan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), rasa, harga dan estetika penyajian.

Pesan yang disampaikan.

- Makan makanan bervariasi dengan frekuensi dan jumlah yang cukup sesuai PGS REMAJA ASIK akan mencegah dari anemia dan membuat peserta didik menjadi remaja ASIK (aktif-sehat-pintar-kreatif)
- PGS REMAJA ASIK dapat diterapkan dengan biaya yang terjangkau

Pelaksanaan pelajaran :

1. Mengingat kembali tentang pesan PGS REMAJA ASIK
2. Kelompok mempresentasikan hasil masakan kepada juri yang terdiri dari guru/fasilitator "PGS Remaja ASIK", guru undangan serta perwakilan Poltekkes Malang/SEAMEO-RECFON.

Aktivitas siswa

1. Menuliskan menu satu minggu serta resep (bahan dan cara memasak) dari contoh menu makan utama dan selingan
2. Mempresentasikan hasil masakan serta informasi terkait bahan baku, porsi, nilai gizi, dll.

Panduan proses untuk guru:

1. Memberikan penilaian tertulis dan komentar mengenai:
 - a. menu satu minggu terkait kesesuaian dengan panduan PGS Remaja ASIK, dan
 - b. menu yang disajikan, meliputi faktor gizi (menggunakan beragam kelompok bahan makanan dengan porsi yang berimbang), cita (estetika penyajian) dan rasa, harga.

(a) Form penilaian demo menu "Koki Juara" (TOTAL SKOR = 500)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Kelompok	Komposisi resep (pangan beragam)	Cara memasak	Cita (Estetika penyajian)	Rasa	Harga	TOTAL

Catatan:

- 1) Komposisi resep: semakin banyak kelompok pangan yang digunakan, semakin baik (karbohidrat, protein hewani/nabati, sayur, buah).
- 2) Cara memasak: metode memasak dan waktu memasak (makanan tidak *under-cooked* atau *over-cooked*)
- 3) Cita (Estetika penyajian): garnis (hiasan) dapat dimakan, warna dan bentuk menarik, porsi pas
- 4) Rasa: tidak berlebihan dalam penggunaan garam dan gula, bumbu yang digunakan sesuai dengan bahan baku yang digunakan dan dengan takaran yang pas
- 5) Harga: terjangkau oleh mayoritas masyarakat.
- 6) Skor maksimal 100 untuk setiap komponen (1)-(5). Total skor maksimal 500.

(b) Form penilaian menu satu minggu (TOTAL SKOR = 500)

	(1)	(2)	(3)	(4)
Kelompok	Kesesuaian dengan anjuran PGS Remaja ASIK	Variasi metode memasak	Harga	TOTAL

Catatan:

- 1) Kesesuaian dengan anjuran PGS Remaja ASIK: penggunaan kelompok bahan makanan serta makanan yang dianjurkan sesuai frekuensi yang disarankan dalam PGS Remaja ASIK. Skor maksimal 200
- 2) Variasi metode memasak: metode memasak bervariasi dan tidak monoton (kombinasi goreng, rebus/kukus, tumis, panggang, segar, dll). Skor maksimal 150
- 3) Harga: terjangkau oleh mayoritas masyarakat. Skor maksimal 150
- 4) Total skor maksimal 500.

TOTAL SKOR = {bagian (a) + bagian (b)} / 2 = maksimal 500

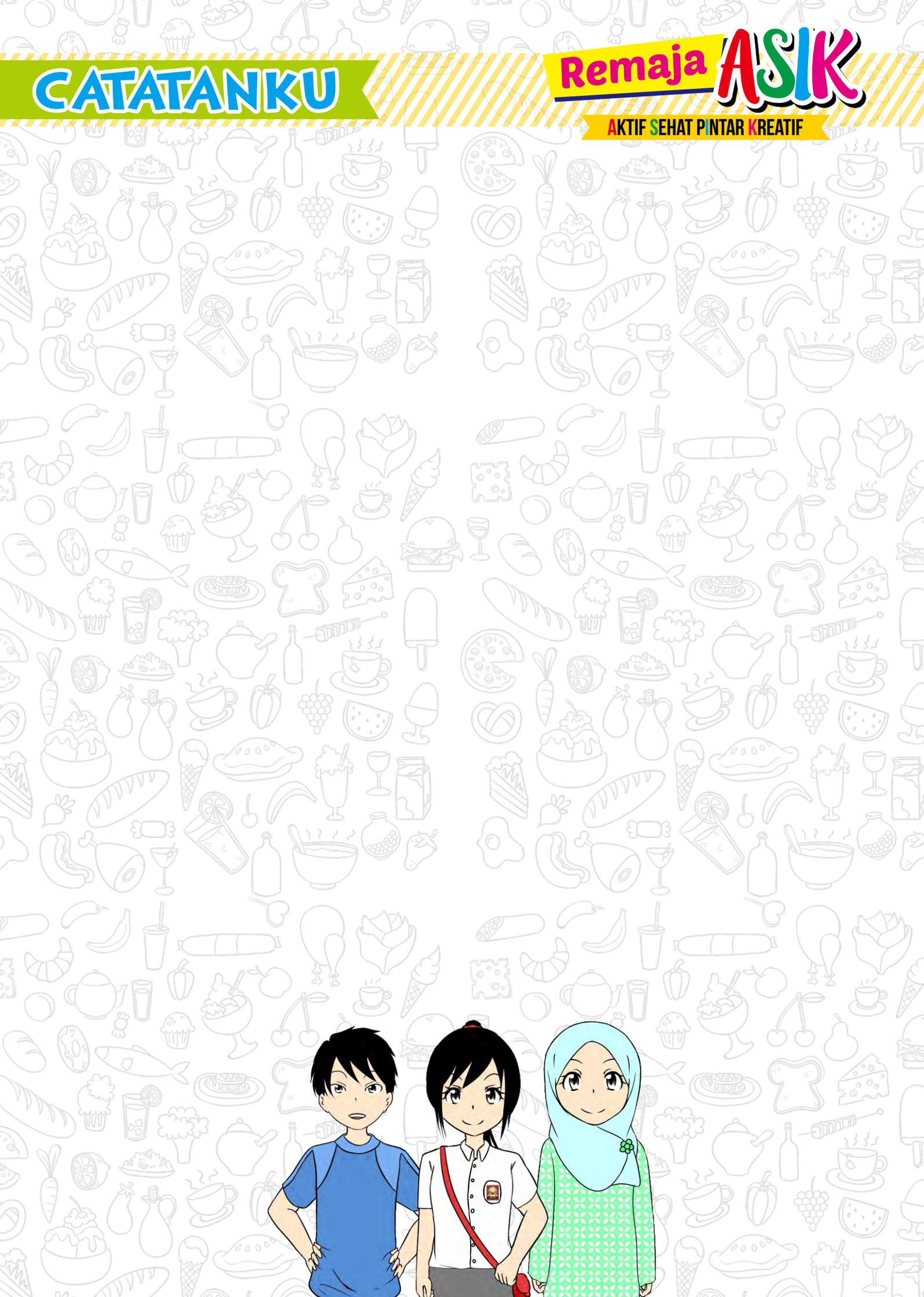
Indikator capaian pembelajaran

1. Peserta didik dapat menyusun menu satu minggu yang sesuai dengan anjuran PGS REMAJA ASIK
2. Peserta dapat mengaplikasikan topik-topik yang disampaikan sebelumnya khususnya mengenai berbagai kelompok pangan (protein hewani dan nabati termasuk hati, sayur khususnya sayuran hijau daun, buah khususnya buah merah dan oranye, dan susu atau produk olahan susu).

CATATANKU

Remaja **ASIK**

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF





Remaja **ASIK**

AKTIF SEHAT PINTAR KREATIF

PANDUAN GIZI SEIMBANG

MODUL UNTUK GURU SEKOLAH MENENGAH ATAS

Gedung SEAMEO REC FON
Jl. Salemba Raya 6
Jakarta 10430, Indonesia
PO.Box 3852, Jakarta 10038
Phone. +62-21 31930205, 3913932, 31902739
Fax. +62-21 391 3933
Email: comdev@seameo-recfon.org
Website: www.seameo-recfon.org

ISBN 978-602-60639-1-5



9 786026 106391 5 >

Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Center for Food and Nutrition
(SEAMEO REC FON)
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Malang
Fakultas Psikologi - Universitas Islam Nasional Syarif Hidayatullah
2016