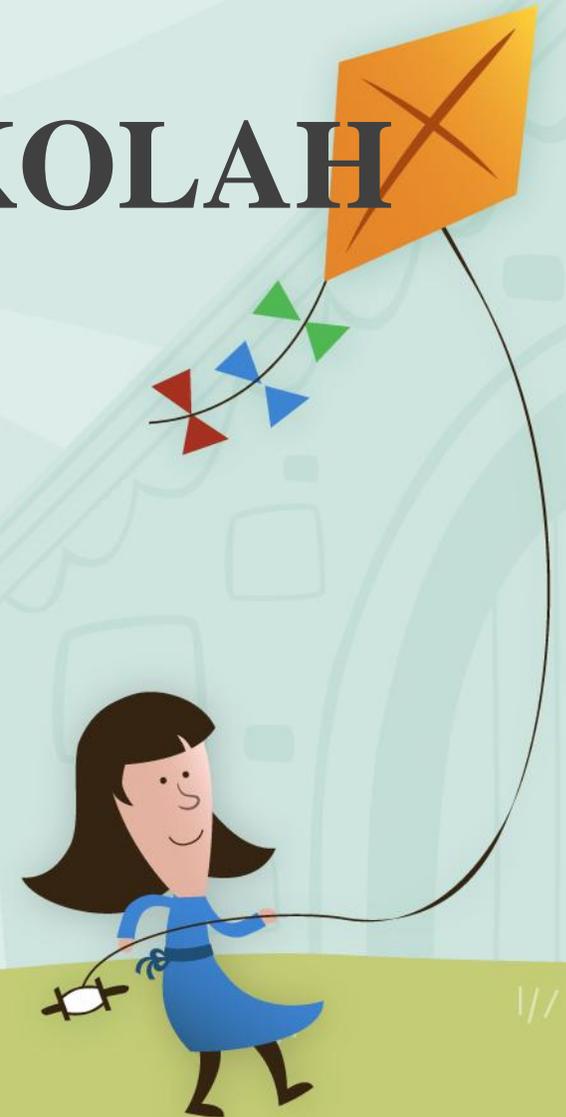


MAKANAN SEHAT ANAK SEKOLAH

Pemilihan makanan sehat, aman, & bersih (jajanan sehat untuk anak usia SD)



Badraningsih L.astariwati



Fungsi makanan

bekerja

belajar

bermain

Pengatur &
sumber
pembangun
tubuh

Sumber
energi

Berperan pada
imunitas tubuh

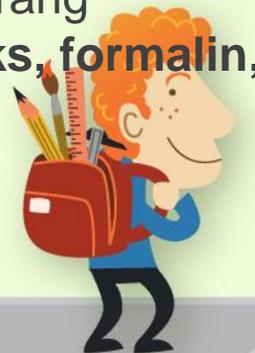


Panganan/ jajanan untuk anak sekolah



Belum sepenuhnya **AMAN** dari bahan tambahan makanan berbahaya

Hasil pengawasan yang dilakukan Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) di sekolah dasar (SD) yang diintervensi di Jakarta tahun 2014, sebanyak 14,76 % PJAS tidak memenuhi syarat (TMS) karena kualitas mikrobiologis yang buruk dan masih mengandung bahan berbahaya yang dilarang digunakan dalam pangan (**seperti: boraks, formalin, pewarna tekstil, pemanis**)







Makanan jajanan

- Sebanyak 36% kebutuhan energi anak sekolah diperoleh dari pangan jajanan yang dikonsumsinya (Guhardja S., dkk, 2004).

Sepingguan

Camilan/
snack

Minuman

Jajanan
buah



Syarat makanan jajanan anak

- Sehat
- Memenuhi kebutuhan gizi anak, tidak mengandung bahan yang berbahaya bagi kesehatan
- Bersih
- Bebas dari kotoran
- Aman
- Tidak mengandung bahan yang berbahaya bagi kesehatan



Bahan berbahaya

Fisik

tanah

karet

plastik

rambut

Kimia

boraks

Pewarna tekstil

formalin

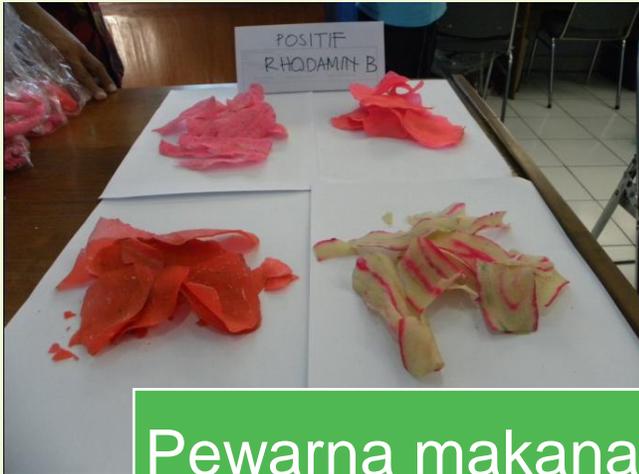
Bahan tambahan makanan

Biologis

Bakteri akibat kesalahan proses produksi

binatang





Pewarna makanan



Pemanis buatan



Pengawet



Penyedap rasa





The School Day Just Got Healthier!

Before



After



Under the new nutrition standards,
school lunches have:

- Less unhealthy fat
- Less salt
- Fewer calories
- Low and non fat dairy
- Double fruits and veggies
- More whole grains

Visit www.schoolfoodnews/back2school for more information.



5 KUNCI MAKANAN YANG AMAN

1. Kenali makanan AMAN

- Bebas bahaya biologis, kimia, fisik, & benda lain

2. Beli jajanan yang AMAN

- Di tempat bersih & terlindung matahari, debu, hujan, angin, asap
- Buah potong → dicuci bersih
- Tidak dibungkus kertas bekas/ koran/ plastic hitam
- Tidak gosong, keras, kenyal, berwarna menyala





KUNCI 3: BACA LABEL DENGAN SEKSAMA

LABEL PANGAN →

Setiap keterangan mengenai pangan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau bentuk lain yang disertakan pada pangan, dimasukkan ke dalam, ditempelkan pada, atau merupakan bagian kemasan pangan



KUNCI 3: BACA LABEL DENGAN SEKSAMA



Mengapa Perlu Baca Label? →

- Label dapat berfungsi sebagai media promosi dan memberikan informasi tentang pangan yang dikemas.
- Membaca informasi yang tercantum pada label karena kita ingin pangan yang kita pilih sesuai dengan keinginan kita.



KUNCI 3: BACA LABEL DENGAN SEKSAMA

Informasi label

Nama pangan olahan (nama jenis dan nama dagang)	Berat bersih / isi bersih	Nama dan alamat yang memproduksi/memasukkan ke Indonesia	Daftar bahan yang digunakan	Nomor pendaftaran	Keterangan kedaluwarsa	Kode Produksi
---	---------------------------	--	-----------------------------	-------------------	------------------------	---------------



KUNCI 3: BACA LABEL DENGAN SEKSAMA

Informasi lain yang perlu diketahui pada label

Keterangan kandungan zat gizi	Pangan halal	Keterangan petunjuk penyimpanan	Peringatan : (misal : mengandung babi, tidak cocok untuk bayi)
-------------------------------	--------------	---------------------------------	---





4. Jaga kebersihan



5. Peduli



Apa yang bisa dilakukan?

Peran serta guru:

1. Guru berperan dalam mengawasi kantin sekolah melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yaitu mengawasi pangan apa yang dijual, kebersihan kantin, serta memberikan pelatihan bagi petugas kantin.
2. Guru berperan dalam memberikan pengertian dan pengetahuan kepada anak–anak mengenai dampak negatif yang timbul apabila jajan di sembarang tempat.



Apa yang bisa dilakukan?

Peran serta penjual pangan:

1. Penjual hanya boleh menggunakan BTP yang diijinkan dan tidak melebihi batas maksimum yang dipersyaratkan, serta tidak boleh menggunakan pewarna ataupun bahan berbahaya yang dilarang penggunaannya pada pangan.
2. Penjual wajib memperhatikan kebersihan fasilitas dan tempat penjualan untuk mencegah kontaminasi silang terhadap produk, serta mempraktekkan cara pengolahan pangan yang baik terutama memperhatikan persyaratan higiene dan sanitasi.





Apa yang bisa dilakukan orang tua?

Terima kasih

