

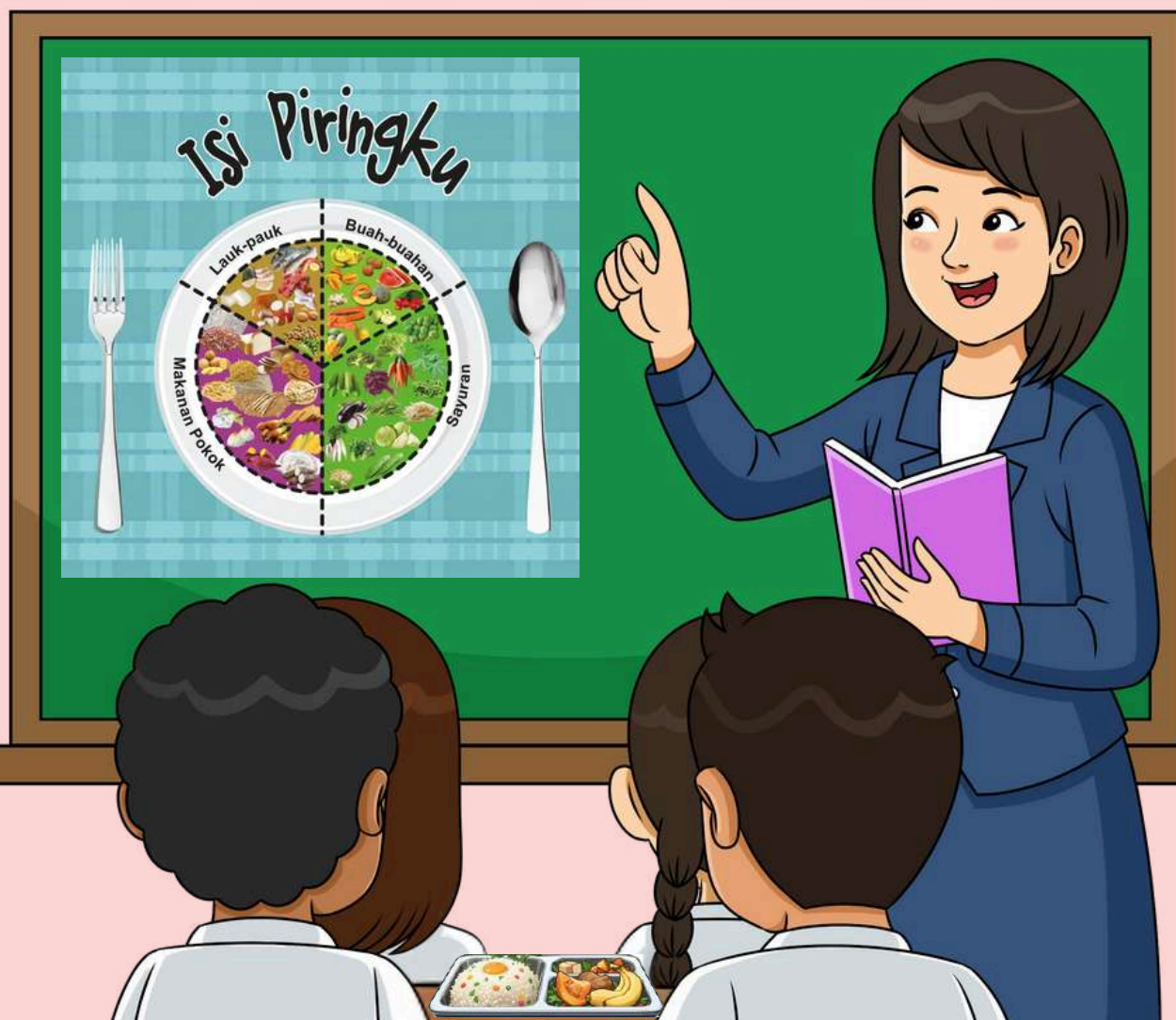


DIREKTORAT SEKOLAH DASAR
KEMENDIKDASMEN



Buku Saku PANDUAN EDUKASI GIZI DALAM PELAKSANAAN MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI SEKOLAH DASAR

Panduan untuk Pendidik



Buku Saku

**PANDUAN EDUKASI GIZI
DALAM PELAKSANAAN
MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)
DI SEKOLAH DASAR**



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

2025

BUKU SAKU PANDUAN EDUKASI GIZI DALAM PELAKSANAAN MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI SEKOLAH DASAR

Cetakan Pertama 2025

Pengarah	: Moch. Salim Somad, S.Kom., M.Pd	
Penanggung Jawab	: 1. Minhajul Ngabidin 2. Khamim	
Penulis	: 1. Minhajul Ngabidin	6. Anita Huroiyati
	2. Didik Tri Yuswanto	7. Astika Purbasari
	3. Yayuk	8. Fenti Sanubari
	4. Anggia Ayu S	9. Zulfa Maulida
	5. Nastiyawati	
Penelaah/Penyunting	: Wawan Prihartono	
Kontributor	: Poppy Sopiah M, Lyli Lingga Rakhmani, Dyka Rizanggi, Cecep Suparman, Suriadin	
Desain Sampul/Illustrator	: Nur Faiz Zulkarnain, Upi Asmaradhana	
Penata Letak	: 1. Ariefandi Raka Ageng	
	2. Mafatiha Rahma	
	3. Ratna Dwi Aily	
Jumlah Halaman	: 34 hlm + ilustrasi	
Ukuran Buku	: 176 mm x 250 mm	

Diterbitkan :



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

2025

KATA PENGANTAR



Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya Buku Saku Panduan Edukasi Gizi dalam Pelaksanaan Makan Bergizi Gratis (MBG) di Sekolah Dasar ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku panduan ini berisi langkah-langkah yang yang perlu dilakukan di sekolah dasar dalam pelaksanaan edukasi gizi program MBG.

Program MBG pada dasarnya merupakan salah satu bentuk solusi atas berbagai permasalahan gizi di Indonesia. Program MBG adalah upaya pemerintah untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi kepada kelompok yang membutuhkan, termasuk para peserta didik di sekolah dasar. Terkait program MBG, salah satu tugas satuan pendidikan melakukan edukasi gizi pada saat pelaksanaan makan bersama. Program MBG masih relatif baru, khususnya dalam pelaksanaan edukasi gizi, oleh karena itu satuan pendidikan tentu membutuhkan panduan dalam implementasinya. Berdasarkan pemikiran tersebut, Direktorat Sekolah Dasar memandang perlu menyusun buku panduan dalam bentuk buku saku ini.

Buku Saku Panduan Edukasi Gizi dalam Pelaksanaan Makan Bergizi Gratis (MBG) di Sekolah Dasar ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pemangku kepentingan dalam pelaksanaan edukasi gizi program MBG di sekolah dasar. Kami menyadari bahwa dalam panduan ini masih terdapat beberapa kekurangan. Oleh karena itu, kami menerima segala bentuk saran demi perbaikan panduan.

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan panduan ini. Kami berharap, buku panduan ini dapat dimanfaatkan dengan baik, sehingga edukasi gizi program MBG di sekolah dasar dapat terlaksana dengan optimal.

Jakarta, Mei 2025
Direktur Sekolah Dasar



Moch. Salim Somad, S.Kom., M.Pd.
NIP. 197410062003121001

KATA SAMBUTAN



Salam gizi! Peradaban suatu bangsa amat ditentukan dari kualitas sumber daya manusianya. Asupan gizi seimbang adalah investasi yang amat berharga. Gizi yang baik membuka jalan menuju hidup yang lebih sehat, aktif, dan bahagia. Dengan asupan gizi yang seimbang, tubuh dapat berfungsi optimal, meningkatkan kemampuan belajar, bekerja, dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik.

Indonesia memiliki harapan besar dalam menyongsong satu abad kemerdekaan RI. Tepat di tahun 2045, Indonesia diprediksi akan surplus generasi emas. Namun, visi generasi emas hanya bisa diwujudkan jika kita telah bersiap sejak sekarang. Salah satu persiapan yang amat segera adalah memastikan asupan gizi pada anak bangsa. Terlebih saat ini, prevalensi stunting nasional, hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 masih mencapai angka 19,8%.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang sudah berjalan selama pemerintahan Presiden Prabowo Subianto adalah salah satu program strategis untuk menjawab persoalan gizi anak Indonesia, selain Ibu hamil dan Ibu menyusui. Program ini mendapat sambutan luar biasa dari semua ekosistem pendidikan terutama para peserta didik.

Dalam implementasi di satuan pendidikan, sosialisasi edukasi gizi belum menjadi perhatian utama penyelenggara program MBG di sekolah. Salah satu faktornya adalah masih kurangnya pengetahuan gizi dari penyelenggara, termasuk metode penyampaian edukasi gizi.

Buku Panduan Edukasi Gizi dalam Pelaksanaan MBG di Sekolah Dasar menjadi solusi untuk persoalan tersebut. Panduan ini tidak sekadar informasi terkait kebijakan program MBG, metode edukasi gizi, evaluasi edukasi gizi, namun juga peran berbagai pihak dalam pelaksanaan edukasi gizi.

Semoga buku ini membantu kita semua dalam mempermudah kebiasaan edukasi gizi dalam pelaksanaan program MBG di satuan pendidikan. Terima kasih.



Jakarta, Mei 2025

Direktur Sekolah Menengah Pertama

Maulana Mega Hapsari, S.IP., MA

★ NIP. 197811252001122001

DAFTAR ISI



SAMPUL	
SAMPUL DALAM	i
HALAMAN JUDUL DAN PENYUSUN	ii
KATA PENGANTAR	iii
KATA SAMBUTAN	iv
DAFTAR ISI	v
A. Program Makan Bergizi Gratis (MBG)	1
1. Apa itu program MBG?	1
2. Apa tujuan program MBG?	1
3. Siapa saja sasaran program MBG?	2
4. Apa manfaat program MBG bagi peserta didik?.....	3
5. Siapa pelaksana program MBG?	4
6. Apa tugas satuan pendidikan dalam pelaksanaan program MBG?	5
B. Edukasi Gizi Pelaksanaan Program MBG	6
1. Apa yang dimaksud edukasi gizi dalam pelaksanaan program MBG?	6
2. Mengapa edukasi gizi dalam program MBG penting dilaksanakan?	6
3. Materi edukasi gizi apa yang diperlukan dalam mendukung program MBG?	7
4. Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi dalam program MBG di sekolah dasar?	8
5. Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi melalui integrasi pada kegiatan intrakurikuler?	9
6. Bagaimana langkah-langkah pelaksanaan edukasi gizi melalui integrasi pada kegiatan intrakurikuler?	11
7. Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan kokurikuler?	12
8. Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan ekstrakurikuler?	13
9. Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan pembiasaan sehari-hari?	14
10. Bagaimana edukasi gizi dalam program MBG pada saat makan bersama dilaksanakan?	15
11. Bagaimana contoh edukasi gizi dalam program MBG pada saat makan bersama dilaksanakan?	16
• Contoh 1: Edukasi Interaktif “Kenali Isi Piringku”.....	16
• Contoh 2: Game “Detektif Super Gizi”.....	16
• Contoh 3: Storytelling “Petualangan Si Gizbang (Gizi Seimbang)”.....	17
• Contoh 4: Permainan “Siapa Cepat, Siapa Tepat”.....	18
• Contoh 5: Praktik Cuci Tangan dan Etika Makan Sehat.....	18
• Contoh 6: Refleksi Setelah Makan: “Jurnal Gizi Harian”.....	19
12. Referensi apa saja yang dapat diakses untuk mendukung pelaksanaan edukasi gizi?	20

C. Evaluasi Edukasi Gizi dalam Pelaksanaan Program MBG	21
1. Apa yang dimaksud evaluasi gizi dalam program MBG?	21
2. Apa tujuan evaluasi gizi dalam program MBG?	21
3. Aspek apa saja yang diukur dalam evaluasi edukasi gizi?	22
4. Bagaimana contoh instrumen evaluasi edukasi gizi?	23
D. Kemitraan dalam pelaksanaan edukasi gizi untuk mendukung Program MBG	24
1. Apa yang dimaksud kemitraan dalam pelaksanaan edukasi gizi untuk mendukung program MBG?	24
2. Siapa saja mitra edukasi gizi?	25
DAFTAR PUSTAKA	26

A. Program Makan Bergizi Gratis (MBG)



1 Apa itu program MBG?

Program pemberian makan dengan menu lengkap serta memiliki kandungan gizi sesuai dengan anjuran kontribusi zat gizi terhadap kebutuhan gizi kelompok sasaran sekali makan baik makan pagi maupun makan siang.



2 Apa tujuan program MBG?

Tujuan utama program ini adalah membangun generasi sehat, cerdas, dan produktif menuju Indonesia Emas 2045.

1. Tujuan di Bidang Gizi

- a. Pemenuhan gizi anak sekolah, santri, ibu hamil, ibu menyusui, dan balita.
- b. Menanamkan perilaku makan sehat.

2. Tujuan di Bidang Pendidikan

Meningkatkan prestasi, partisipasi dan kehadiran peserta didik, mengurangi anak putus sekolah.

3. Tujuan di Bidang Ekonomi

Meningkatkan kesejahteraan petani dan pelaku usaha kecil dan mikro.

4. Tujuan di Bidang Kemiskinan

Menciptakan lapangan kerja dan pengurangan beban penduduk miskin dalam perolehan pangan.

3 Siapa saja sasaran program MBG?



- 1 Peserta didik pada jenjang PAUD, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah di lingkungan pendidikan umum, pendidikan kejuruan, pendidikan keagamaan, pendidikan khusus, pendidikan layanan khusus, dan pendidikan pesantren



3

Ibu hamil



2

Anak usia di bawah lima tahun



4

Ibu menyusui

4 Apa manfaat program MBG bagi peserta didik?

Secara umum, program MBG dapat memberikan manfaat dalam pemenuhan gizi dan peningkatan pengetahuan gizi peserta didik untuk menuju Generasi Emas Tahun 2045.

Secara khusus, Program MBG dapat diharapkan memberi manfaat bagi peserta didik dalam bentuk :



Peningkatan asupan gizi



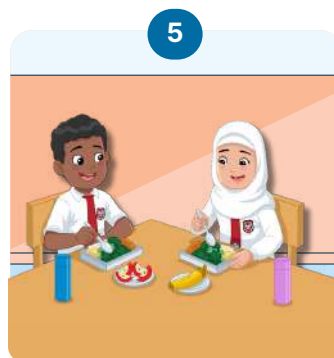
Peningkatan pengetahuan/literasi gizi, termasuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)



Peningkatan komunikasi dan Interaksi sesama teman menjadi lebih lancar.



Peningkatan motivasi dan prestasi belajar

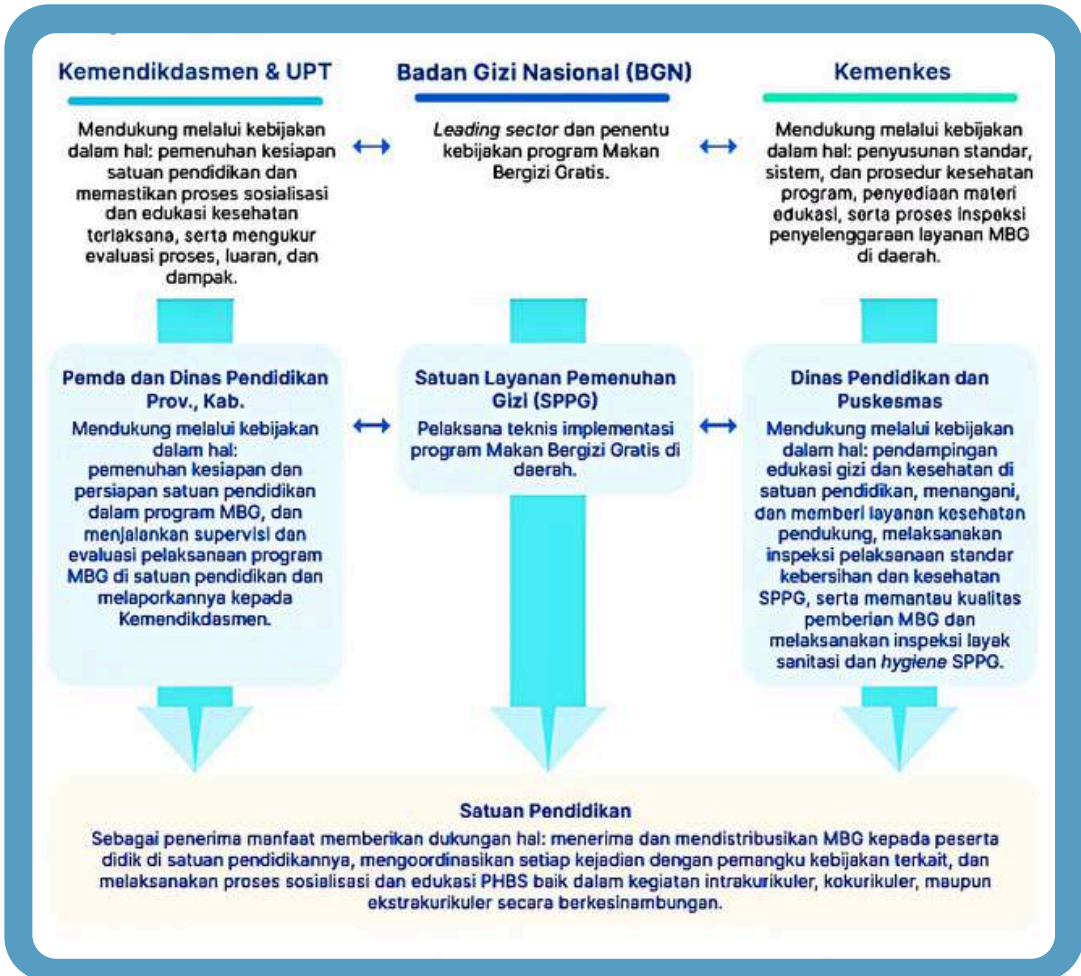


Peningkatan/perubahan perilaku makan sehat/gizi seimbang

5 Siapa pelaksana program MBG?

Secara nasional, pelaksana program MBG adalah Badan Gizi Nasional (BGN). Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 pasal 3 menjelaskan bahwa “Badan Gizi Nasional mempunyai tugas melaksanakan pemenuhan gizi nasional”.

Dalam pelaksanaannya, BGN bekerjasama dengan para pemangku kepentingan dengan tugas dan peran sebagaimana gambar di bawah ini.



6

Apa tugas satuan pendidikan dalam pelaksanaan program MBG?

Sebagai penerima manfaat program MBG, satuan Pendidikan termasuk sekolah dasar memiliki tugas sebagai berikut.



Melakukan berbagai persiapan sebelum pelaksanaan program MBG, yang meliputi persiapan sarana prasarana, persiapan database pendukung program MBG, dan persiapan sumber daya pendukung dan rencana pembiayaan.



Melaksanakan MBG sesuai dengan ketentuan



Melaksanakan edukasi gizi dan pembinaan PHBS



Melaksanakan monitoring dan evaluasi

B. Edukasi Gizi Pelaksanaan Program MBG



1 Apa yang dimaksud edukasi gizi dalam pelaksanaan program MBG?

Edukasi gizi dalam pelaksanaan program MBG adalah kegiatan yang dilakukan oleh pendidik yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, serta mengubah sikap dan perilaku peserta didik dalam mendukung pemenuhan gizi seimbang melalui program MBG.

2 Mengapa edukasi gizi dalam MBG penting dilaksanakan?

Edukasi gizi dalam MBG penting dilakukan untuk meningkatkan:



**Pengetahuan/literasi
gizi (termasuk PHBS)**



**Kemampuan
komunikasi dan
interaksi sesama teman**



**Perubahan
perilaku/karakter**

3

Materi edukasi gizi apa yang diperlukan dalam mendukung program MBG?



Materi edukasi gizi yang diperlukan dalam mendukung program MBG antara lain:

1. Peningkatan asupan gizi,
2. Pentingnya makanan bergizi untuk tumbuh kembang,
3. Isi piringku gizi seimbang (kandungan gizi dalam bahan makanan),
4. Pentingnya sarapan,
5. Membaca label nutrisi makanan,
6. Memeriksa tanggal kadaluarsa,
7. Aktivitas fisik dan mengontrol berat badan,
8. Pemeriksaan kesehatan secara rutin,
9. Memilih jajanan sehat & aman,
10. Pentingnya konsumsi protein,
11. Pentingnya konsumsi sayur dan buah,
12. Anjuran minum air putih,
13. Asal usul makanan: mensyukuri makanan yang disediakan, berdoa sebelum/sesudah makan,
14. Masalah gizi dan isu kesehatan anak: dampak terhadap kesehatan,
15. Food waste: edukasi untuk menghabiskan makanan dan membuang sampah pada tempatnya, dan
16. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), termasuk cuci tangan pakai sabun (CTPS).

4 Bagaimana edukasi gizi dalam program MBG di sekolah dasar?

Edukasi gizi dalam program MBG di sekolah dasar dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut:



1. Intrakurikuler

Edukasi gizi diintegrasikan ke dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia, Matematika, PJOK, IPAS, dan lain sebagainya.

2. Kokurikuler

Edukasi gizi diberikan melalui penugasan, proyek, baik individu dan kelompok dan bisa dilakukan lintas pelajaran.

3. Ekstrakurikuler

Edukasi gizi bisa diintegrasikan dengan kegiatan pramuka, olahraga, keagamaan, seni dan budaya.

4. Pembiasaan/pembudayaan sehari-hari

Edukasi gizi dilaksanakan melalui pembiasaan sehari-hari, misalnya senam bersama, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, atau membuang sampah pada tempatnya.

5. Pelaksanaan makan bersama

Edukasi gizi dapat diberikan pada saat peserta didik melaksanakan makan bersama.

Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi melalui integrasi pada kegiatan intrakurikuler?

Pelaksanaan edukasi gizi melalui integrasi pada kegiatan intrakurikuler dapat dilakukan melalui:

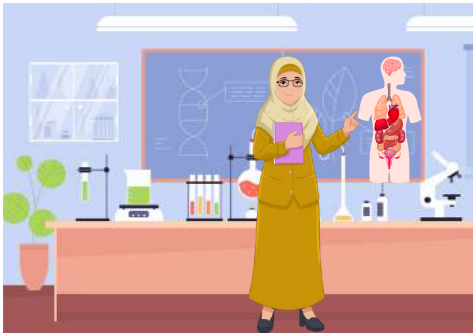
1. Integrasi edukasi gizi pada capaian pembelajaran atau materi yang sesuai.
2. Integrasi edukasi gizi pada penggunaan strategi, metode, media atau alat peraga yang digunakan dalam pembelajaran.

Contoh: integrasi edukasi gizi pada capaian pembelajaran atau materi yang sesuai.



Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Pendidik mengajak peserta didik memilih dan merencanakan makanan sehat yang mendukung aktivitas fisik



Ilmu Pengetahuan Alam Sosial (IPAS)

Pendidik mengajak peserta didik untuk memahami sistem organ pencernaan manusia yang dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan tubuh



Bahasa Indonesia

Pendidik mengajak peserta didik membaca berita kesehatan, misalnya tentang obesitas pada anak atau dampak kurang tidur terhadap prestasi. Kemudian peserta didik membuat ringkasan isi berita dan menyampaikan pendapatnya pada diskusi kelas

Contoh: integrasi edukasi gizi pada penggunaan strategi, metode, media atau alat peraga yang digunakan dalam pembelajaran.

1. Integrasi edukasi gizi dalam strategi pembelajaran, misalnya dengan melaksanakan pembelajaran di luar kelas. Contoh: pada saat pembelajaran IPA, peserta didik diajak diajak ke kebun.
2. Integrasi edukasi gizi dalam penggunaan metode, media, dan alat peraga pembelajaran, misalnya:
 - a. Pada saat pembelajaran matematika:



1) Pendidik mengajak peserta didik
a. mengumpulkan data harian jumlah air yang mereka minum, waktu tidur, atau jumlah langkah yang mereka tempuh dalam sehari, mengukur tinggi dan berat badan. Data dianalisis dan disajikan dalam bentuk diagram.

2) Pendidik meminta peserta didik membawa botol minuman dan diminta mengamati label minuman. Kemudian peserta didik diberikan tugas untuk menghitung persentase volume.



b. Pendidik menggunakan gambar bahan makanan gizi seimbang sebagai media atau alat peraga untuk menjelaskan kandungan gizi dari masing-masing bahan makanan

6 Bagaimana langkah-langkah pelaksanaan edukasi gizi melalui integrasi pada kegiatan intrakurikuler?

Pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan intrakurikuler dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:



1. Melakukan analisis capaian pembelajaran yang potensial untuk dilakukan integrasi edukasi gizi.
2. Menentukan tujuan pembelajaran.
3. Membuat rencana pembelajaran terintegrasi edukasi gizi



4. Melaksanakan pembelajaran
5. Melakukan penilaian



6. Melakukan refleksi dan tindak lanjut

7 Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan kokurikuler?

Pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan kokurikuler dapat dilakukan dengan pendekatan pembelajaran berbasis proyek (*project learning*).



Contoh:

- Nama proyek: “Kebun Gizi Sekolah: Menanam, Merawat, dan Mengolah Makanan Sehat”.
- Deskripsi proyek:
Peserta didik melakukan kegiatan berkebun dengan menanam sayuran atau tanaman bergizi lainnya. Peserta didik diharapkan belajar tentang kandungan gizi dalam tanaman yang mereka tanam serta cara mengolahnya menjadi makanan sehat

8 Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan ekstrakurikuler?

Pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan ekstrakurikuler dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menentukan jenis ekstrakurikuler;
2. Menetapkan tujuan;
3. Merancang pendidikan gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui aktivitas menyenangkan dan interaktif; dan
4. Melakukan evaluasi dan refleksi.

Contoh:



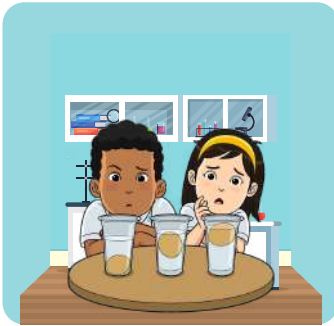
Pembinaan dokter kecil



Pembinaan ekstrakurikuler olahraga



Pembinaan pramuka



Pembinaan sains club



Pembinaan seni dan budaya

Bagaimana pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan pembiasaan sehari-hari?

Pelaksanaan edukasi gizi pada kegiatan pembiasaan sehari-hari dapat dilakukan antara lain melalui kegiatan sebagai berikut



1. Pemilihan makanan atau jajanan sehat;
2. Menghindari makanan tinggi gula, garam, lemak (GGL);
3. Menghindari makanan 5P (pewarna, pemanis, penyedap, pengawet, dan perasa);



4. Pembudayaan kebersihan diri, antara lain melalui pemeriksaan kebersihan pakaian/seragam, kebersihan kuku, rambut, gigi, dan mulut, cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih, serta kegiatan lainnya;



5. Senam bersama, dilaksanakan minimal 1 kali dalam 1 minggu; dan
6. Pengelolaan sampah, misalnya sekolah menyediakan tempat sampah tertutup dan terpilah, piket kelas, program daur ulang sampah, kampanye sekolah bebas plastik, pembuatan kompos, bank sampah, kebersihan lingkungan berkala, dan sebagainya.



Bagaimana edukasi gizi dalam program MBG pada saat makan bersama dilaksanakan?

Waktu paling utama pelaksanaan edukasi gizi dalam program MBG di sekolah dasar adalah pada saat peserta didik melaksanakan makan bersama. Sebelum makan bersama, pendidik diharapkan dapat melaksanakan edukasi gizi dengan menyampaikan berbagai pesan penting kepada peserta didik. Edukasi gizi dapat pula dilaksanakan setelah makan sebagai bentuk refleksi.

Berdasarkan Pedoman Implementasi Makan Bergizi Gratis (MBG) di Satuan Pendidikan Tahun 2025, materi edukasi gizi yang penting disampaikan antara lain tentang gizi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), prestasi anak, budaya positif sekolah, program prioritas Kemendikdasmen, dan lain-lain disesuaikan kebutuhan sekolah



Bagaimana contoh edukasi gizi dalam program MBG pada saat makan bersama dilaksanakan?

Contoh 1: Edukasi Interaktif “Kenali Isi Piringku”

1. Tujuan: peserta didik memahami komposisi makanan sehat sesuai pedoman “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan.
2. Langkah-Langkah kegiatan:
 - a. Pendidik menjelaskan proporsi makanan sehat (karbohidrat, protein, sayur, dan buah) dengan gambar atau model piring gizi seimbang.
 - b. Peserta didik diminta mengamati isi piring mereka dan mencocokkannya dengan pedoman Isi Piringku.
 - c. Diskusi singkat: mengapa kita membutuhkan sayur dan buah? apa akibatnya jika terlalu banyak konsumsi gula dan garam?



3. Alat Bantu, Media, Alat Peraga:
 - a. Poster Infografis Isi Piringku
 - b. Bahan makanan sayur, buah, sumber protein, sumber karbohidrat, dan lain-lain

Contoh 2: Game “Detektif Super Gizi”

1. Tujuan: peserta didik mengenali sumber zat gizi dalam makanan yang mereka konsumsi.
2. Langkah-Langkah kegiatan:
 - a. Sebelum makan, peserta didik diberikan daftar zat gizi utama (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral).
 - b. Peserta didik diminta mengidentifikasi makanan di piringnya dan mencocokkannya dengan zat gizi yang terkandung di dalamnya.
 - c. Peserta didik menuliskan atau menyebutkan contoh makanan bergizi kegemaran mereka



Aku suka makan

1. Sayur bayam
2. Ayam goreng
3. Melon



3. Alat Bantu, Media, Alat Peraga:

- a. Poster terkait
- b. Bahan makanan

Contoh 3: Storytelling "Petualangan Si Gizbang (Gizi Seimbang)"

1. Tujuan: mengajarkan gizi melalui cerita menarik.
2. Langkah-Langkah kegiatan:
 - a. Pendidik atau peserta didik bercerita tentang tokoh imajinatif (misalnya, seorang anak yang menjadi kuat dan sehat setelah mengonsumsi makanan bergizi).
 - b. Pada saat bercerita dapat menggunakan boneka, ilustrasi, atau video animasi singkat.
 - c. Setelah bercerita, pendidik mengajak peserta didik untuk berdiskusi: Bagaimana kita bisa menjadi lebih sehat melalui makanan yang kita makan?

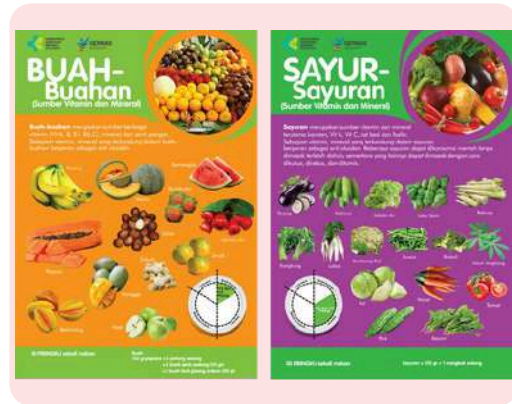


3. Alat Bantu, Media, Alat Peraga:

- a. Media Cerita Bergambar
- b. Boneka
- c. Video
- d. Soundsystem
- e. Bahan makanan

Contoh 4: Permainan "Siapa Cepat, Siapa Tepat"

1. Tujuan: mengasah pemahaman siswa tentang makanan sehat.
2. Langkah-Langkah kegiatan:
 - a. Pendidik menyiapkan kartu berisi nama makanan atau gambar makanan.
 - b. Peserta didik diminta mengelompokkan makanan tersebut ke dalam kategori karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Permainan dapat dilakukan dalam bentuk kuis cepat atau permainan kelompok.



3. Alat Bantu, Media, Alat Peraga:
 - a. Bahan-bahan makanan
 - b. Kartu bahan-bahan / nama-nama makanan
 - c. Poster

Contoh 5: Praktik Cuci Tangan dan Etika Makan Sehat

1. Tujuan: menanamkan kebiasaan makan yang sehat dan higienis.
2. Langkah-Langkah kegiatan:
 - a. Sebelum makan, peserta didik diajarkan cara cuci tangan dengan benar dan menggunakan sabun dan air mengalir.
 - b. Demonstrasi etika makan sehat, seperti:
 - 1) Makan menggunakan tangan kanan
 - 2) Mengunyah perlahan agar pencernaan baik
 - 3) Menghindari terlalu banyak garam dan gula
 - 4) Menghabiskan makanan tanpa membuang sisa



3. Alat Bantu, Media, Alat Peraga:

- a. Tempat cucitangan
- b. Sabun
- c. Air mengalir
- d. Tisu/serbet
- e. Sendok, garbu
- f. Air minum
- g. Sepiring makanan

Contoh 6: Refleksi Setelah Makan: "Jurnal Gizi Harian"

1. Tujuan: membangun kebiasaan refleksi tentang pola makan.

2. Langkah-langkah kegiatan:

- a. Setelah makan, peserta didik diminta menuliskan atau menggambar apa yang mereka makan hari ini.
- b. Peserta didik diminta juga untuk menuliskan satu hal baru yang mereka pelajari tentang gizi.
- c. Kegiatan dapat dilanjutkan dengan diskusi: Apa makanan favoritmu yang sehat? Apa yang ingin kamu coba makan lebih sering?



3. Alat Bantu, Media, Alat Peraga:

- a. Poster terkait
- b. Story board
- c. Spidol, post it, gunting, lakban, dan lain-lain
- d. Kartu gambar

Referensi apa saja yang dapat diakses untuk mendukung pelaksanaan edukasi gizi?



1. Modul Bimbingan Teknis Program Gizi untuk Jenjang Sekolah Dasar dan Madrasah, Kemendikdasmen, Kemenag, Kemenkes, UNICEF, 2023.
2. Panduan Permainan Petualangan Bergizi. Kemendikdasmen, Kemenag, Kemenkes, UNICEF. 2023
3. Bahan Ajar gizi dan PHBS untuk SD, Kemendikdasmen, Kemenkes. 2023.
4. Pendidikan gizi bagi peserta didik di sekolah dasar dapat dilakukan oleh guru dengan menggunakan materi yang tersedia di barcode berikut:

Materi Edukasi Gizi

SCAN HERE



C. Evaluasi Edukasi Gizi dalam Pelaksanaan Program MBG



1 Apa yang dimaksud evaluasi edukasi gizi?

Evaluasi edukasi gizi dalam program MBG adalah serangkaian kegiatan untuk mengukur efektivitas penyuluhan gizi dan pembiasaan hidup sehat, mulai dari proses, hasil, hingga dampak.

Instrumen yang digunakan dalam evaluasi antara lain kuesioner pengetahuan, sikap, keterampilan, observasi, dan wawancara mendalam. Hasil evaluasi digunakan untuk perbaikan program.

2 Apa tujuan evaluasi edukasi gizi?



Evaluasi edukasi gizi bertujuan untuk memastikan pelaksanaan program dapat berjalan optimal sehingga memberikan dampak sesuai yang diharapkan, antara lain:

1. Menilai Pencapaian Sasaran Edukasi Gizi

Menilai peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta didik terkait gizi seimbang setelah diberikan edukasi.

2. Menilai Proses Pelaksanaan

Menilai kesesuaian pelaksanaan modul/ kegiatan edukasi gizi dengan rencana (kualitas materi, metode penyampaian, frekuensi, jangkauan peserta).

3. Menilai Dampak Program

Menilai perubahan yang dapat terlihat pada program, misalnya status gizi, frekuensi cuci tangan, dan kebiasaan makan sayur.



3 Aspek apa saja yang diukur dalam evaluasi edukasi gizi?

1. Pengetahuan

Pengetahuan diukur melalui pretes dan postes tentang materi edukasi gizi meliputi :

- a. Pentingnya makanan bergizi untuk tumbuh kembang
- b. Isi piringku gizi seimbang (kandungan gizi dalam bahan-bahan makanan)
- c. Pentingnya sarapan
- d. Membaca label nutrisi makanan
- e. Memeriksa tanggal kadaluarsa
- f. Aktivitas fisik dan mengontrol berat badan
- g. Pemeriksaan kesehatan secara rutin
- h. Memilih jajanan sehat dan aman
- i. Masalah gizi dan isu kesehatan anak → dampak terhadap kesehatan
- j. Pentingnya konsumsi sayur dan buah
- k. Pentingnya konsumsi protein
- l. Anjuran minum air putih
- m. Asal usul makanan: mensyukuri makanan yang disediakan, berdoa sebelum dan sesudah makan
- n. *Food waste*: edukasi menghabiskan makanan dan membuang sampah pada tempatnya
- o. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) termasuk Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)



Evaluasi edukasi gizi untuk mengukur aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan terkait gizi dan PHBS

2. Sikap

Sikap dapat dilihat dari minat, persepsi, dan manfaat makan bergizi, serta motivasi peserta didik terhadap praktik gizi seimbang.

3. Keterampilan

Keterampilan diukur antara lain melalui :

- a. keterampilan peserta didik untuk memilih makanan sehat; dan
- b. Keterampilan peserta didik dalam etika makan.

4 Bagaimana contoh instrumen dalam edukasi gizi?

Silakan klik link berikut atau pindai kode QR berikut:

[Instrumen Evaluasi Edukasi Gizi](#)



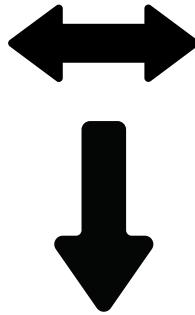
D. Kemitraan dalam Pelaksanaan Edukasi Gizi untuk Mendukung Program MBG



1

Apa yang dimaksud kemitraan dalam pelaksanaan edukasi gizi untuk mendukung program MBG?

Kemitraan dalam pelaksanaan edukasi gizi untuk mendukung program MBG adalah **kolaborasi** antara **satuan pendidikan** dan berbagai **pihak eksternal** yang memiliki kepedulian dan kapasitas dalam mendukung peningkatan literasi gizi di sekolah. Kemitraan ini bertujuan untuk memperkuat **implementasi program MBG** agar lebih **efektif, inovatif, dan berkelanjutan**.



2 Siapa saja mitra edukasi gizi?



Dinas Pendidikan

Fasilitasi pelatihan guru, distribusi bahan ajar, dan kebijakan pendukung pelaksanaan edukasi gizi, dan lain-lain.



Dinas Kesehatan

Fasilitasi pelatihan, penyediaan materi edukasi, narasumber, dan pemeriksaan kesehatan, dan lain-lain.



Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan

Fasilitasi pelatihan terkait sumber pangan sehat lokal, penyuluhan budidaya tanaman pangan, serta dukungan program “Kebun Gizi Sekolah”, dan lain-lain.



Perguruan Tinggi dan Profesional

Fasilitasi narasumber ahli gizi, pelaksanaan praktik lapangan mahasiswa, pelaksanaan pengkajian, pengembangan media edukasi dan evaluasi program, dan lain-lain.



Dunia Usaha dan Dunia Industri (DUDI)

Fasilitasi sponsorship/CSR sarana sanitasi dan air bersih, penyediaan makanan sehat berbahan lokal, donasi buku cerita atau APE, pelatihan petugas kantin, dan lain-lain



Komite Sekolah

Mendukung program pendampingan gizi sekolah dan keluarga, serta kampanye kebersihan.



Orang Tua dan Masyarakat

Mendampingi pembiasaan peserta didik di rumah, menyebarluaskan informasi gizi seimbang dan PHBS di lingkungan sekitar, mendukung penyelenggaraan pameran, lomba, dan sejenisnya.



Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM)/Relawan

Menyediakan pelatihan, bahan ajar, dan kampanye.



Media Massa dan Influencer

Edukasi masyarakat melalui kampanye informasi yang sehat dan konten-konten kreatif.

DAFTAR PUSTAKA



Panduan Implementasi Program Makan Bergizi Gratis di Satuan Pendidikan, Kemendikdasmen, 2025

Panduan Pendidikan Kesehatan, Kemendikdasmen, 2024

Panduan Pendidikan Kesehatan Kemendikdasmen, 2024

Panduan Umum Penyelenggaraan Makan Bergizi Gratis, Bappenas dan Unicef, 2025

Petunjuk Teknis Pembinaan Penerapan Sekolah/Madrasah Sehat, 2021

Perpres Nomor 83 Tahun 2024

BUKU SAKU PANDUAN EDUKASI GIZI DALAM PELAKSANAAN MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI SEKOLAH DASAR



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

2025