



IMPROVEMENT OF BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS THROUGH THE DEMONSTRATION OF ISI PIRINGKU IN BASIC SCHOOL CHILDREN

Mardiana^{1*}, Hana Yuniarti², Eddy Susanto³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia, ¹mardianaagus42@yahoo.com,

²hanayuniarti.hy@gmail.com, ³eddyhedot@yahoo.com

ABSTRAK

Abstrak: Pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan sikap dan perilaku. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi akan berdampak pada timbulnya masalah gizi yaitu kekurangan zat gizi atau bahkan kelebihan zat gizi. Pemberian pendidikan gizi sebagai gambaran kepada siswa bahwa pentingnya penerapan gizi seimbang dan juga memberi motivasi agar mau sarapan pagi sebelum ke sekolah dengan mengkonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, padi-padian dan buah-buahan yang cukup, sehingga makanan yang dikonsumsi cukup beraneka ragam baik jumlahnya maupun dalam kualitasnya sesuai dengan porsi anjuran pada isi piringku. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa mengenai gizi seimbang melalui demonstrasi Isi piringku pada anak SDN 115 Palembang sebanyak 40 orang. Adapun metode yang digunakan adalah penyuluhan, demonstrasi dan simulasi. Hasil dari kegiatan pengabmas ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswa sebesar 38,5 point dan sebanyak 40 orang (100%) siswa dapat mengisi isi piringku dengan benar artinya telah terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam mengisi isi piringku. Disarankan kepada siswa agar selalu mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang sesuai dengan porsi makan isi piringku.

Kata Kunci: Pengetahuan; Demonstrasi; Gizi Seimbang; Isi Piringku.

Abstract: Knowledge is the initial stage in changing attitudes and behavior. Lack of knowledge about nutrition will have an impact on the emergence of nutritional problems, namely nutritional deficiencies or even excess nutrients. Providing nutrition education as an illustration to students that the importance of implementing balanced nutrition and also motivating them to have breakfast before going to school by consuming enough green vegetables, nuts, grains and fruits, so that the food consumed is quite diverse. The amount and quality according to the recommended portion on the contents of my plate. The purpose of this activity is to increase students' knowledge and skills regarding balanced nutrition through demonstration of the contents of my plate on child of SDN 115 Palembang as many as 40 students. The methods used are counseling, demonstration and simulation. The results of this community service activity showed that there was an increase in the average student's knowledge of 38,5 points and as many as 40 people (100%) students could fill in the contents of my plate correctly, which means that there has been an increase in student skills in filling out the contents of my plate. It is recommended that students always eat a balanced nutritious diet that matches the portion of the meal that is on my plate.

Keywords: Knowledge; Demonstration; Balanced Nutrition; Fill My Plate.



Article History:

Received : 12-03-2021
Revised : 16-03-2021
Revised : 13-04-2021
Accepted : 15-04-2021
Online : 24-04-2021



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Kelompok anak usia sekolah mempunyai laju pertumbuhan fisik yang lambat tetapi konsisten. Pada usia ini mereka secara terus menerus memperoleh pendewasaan dalam ketrampilan motoric serta menunjukkan peningkatan yang berarti dalam ketrampilan kognitif, social dan emosional. Kebiasaan makan yang terbentuk pada usia ini, serta jenis makanan yang disukai dan tidak disukai, merupakan dasar bagi pola makan dan asupan gizi anak usia selanjutnya. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang

Berbagai faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia sekolah terutama antara lain karena anak meninggalkan sarapan pagi, sementara sarapan pagi penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari., hal ini sesuai anjuran ke 6 pada pedoman gizi seimbang agar biasakan sarapan pagi. Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak, selain itu dalam jangka panjang manfaat dari kebiasaan sarapan menanamkan kepada anak pola makan yang baik. Dan dengan terbiasanya sarapan tidak akan makan berlebihan bahkan akan mengatur Berat Badan sehingga mencegah terjadinya masalah gizi seperti kegemukan (Hardinsyah & Aries, 2016).

Pada usia sekolah (7-12 tahun) kebutuhan akan zat gizi jauh lebih banyak, terutama saat usia ini merupakan usia masa pertumbuhan yang sangat pesat sehingga membutuhkan unsur – unsur zat gizi yang baik dan berkualitas untuk mendukung pertumbuhannya (Alamtsier dalam Reppi et al., 2015), akan tetapi dalam kesehariannya masih banyak anak sekolah yang tidak paham atau bahkan tidak tahu bagaimana peran zat gizi yang dikonsumsi terhadap tumbuh kembang. Hal ini dikarenakan saat berangkat kesekolah anak tidak sarapan pagi, sementara Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25 % yang berarti jumlah yang cukup berarti untuk pemenuhan gizi di pagi hari.

Di Indonesia kontribusi untuk asupan zat gizi dari sarapan lebih tepat adalah 15-30 %, Target asupan gizi harian yang ideal adalah memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang seharusnya 100 %. Akan tetapi Kandungan zat gizi baik protein maupun zat gizi besi yang tidak dapat memenuhi kebutuhan karena pola kebiasaan makan yang buruk dan kebiasaan makan yang tidak baik, menyebabkan terjadinya anemia gizi pada anak sekolah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja dengan kejadian anemia sebesar 40 %, hal ini di dukung dengan rendahnya (50,9 %) asupan protein, dan asupan zat besi dibawah angka Anjuran Gizi yaitu baru mencapai 74,5 % (Telisa & Eliza, 2020).

Berbagai hasil penelitian di Indonesia mengenai sarapan sejak tahun 2002 hingga 2011 telah dilakukan, hasilnya menunjukkan 16,9-59 % anak usia sekolah tidak sarapan dengan berbagai factor penyebab antara lain ,Pengetahuan anak mengenai kesehatan dan gizi, ketersediaan makan pagi di rumah,kebiasaan jajan yang mengenyangkan,persepsi tubuh yang ideal,kuatir anak terlambat kesekolah dan pendidikan,pekerjaan serta penghasilan orang tua (Hardinsyah & Aries, 2016).

Pemenuhan gizi bagi anak sekolah menjadi hal yang penting dan harus diperhatikan oleh berbagai pihak terutama orang tua. Masa sekolah antara usia 8-9tahun merupakan masa aktif bermain dan berlarian sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak. Di lain hal anak usia sekolah juga membutuhkan nutrisi guna menunjang perkembangan motorik, kognitif dan intelegensinya (Sutomo, 2010). Masalah gizi pada anak merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan oleh berbagai pihak karena asupan gizi menjadi barometer untuk perkembangan anak. Gizi sangat berperan untuk perkembangan sel-sel otak individu yang dapat menentukan kecerdasan seseorang (Sulistyawati, 2018).

Faktor pengetahuan gizi pada anak sekolah akan berdampak rendahnya kualitas hidup manusia,oleh karena itu untuk mencegah dampak yang tidak diinginkan akibat lebih jauh dari rendahnya Pengetahuan gizi anak sekolah dan asupan energi Siswa-siswi,perlu diperkenalkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pedoman gizi seimbang dan isi piringku (Rahmy et al., 2020). Penelitian Palupi et al., (2018) menyatakan edukasi gizi seimbang yang dilakukan pada Sekolah Dasar di Kecamatan Cilincing cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 tahun 2014 telah memperkenalkan *Piring Makanku* sebagai pedoman gizi seimbang, dan merupakan panduan pola hidup sehat dengan gizi seimbang sebagai panduan konsumsi Sajian sekali makan.

Melalui visualisasi Piring Makanku selanjutnya disempurnakan menjadi ISI PIRINGKU. Isi piringku di buat untuk memudahkan setiap orang dalam mempraktekkan gizi seimbang dalam setiap kali makan.Dengan Isi piringku merupakan proporsi makanan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring dan piring makanku sebaiknya di isi dengan makanan sumber karbohidrat,protein,vitamindan mineral. Dengan demikian isi piringku menganjurkan setiap orang separuhnya (50 %) atau 30 % mengkonsumsi sayur dan 20 % nya mengkonsumsi buah,se dangkan separuhnya (50%) nya dengan makanan pokok dan lauk pauk.

Penelitian Septika dkk (2019) menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan dan intervensi mengenai isi piringku berhasil meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah 8-9 tahun di SD Negeri 2 Way Urang. Pengetahuan anak dengan katagori baik meningkat menjadi (93,02%). Kegiatan ini juga menunjukkan antusiasme anak untuk belajar mengenai ragam sayur dan buah. Pendidikan gizi berpengaruh terhadap pengetahuan gizi dari kategori kurang menjadi cukup (Irnani & Sinaga, 2017). Oleh karena itu anjuran *Isi Piringku* sebagai panduan gizi seimbang dan sehat merupakan upaya untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada setiap orang terutama pada anak usia sekolah. Untuk itu perlu usaha penyebarluasan kepada anak sekolah tentang pengetahuan Gizi seimbang secara terus menerus dan berkesinambungan, baik melalui pendidikan formal maupun nonformal.

Melalui jalur pendidikan formal,sebaiknya pendidikan gizi diberikan pada usia sedini mungkin agar usaha perbaikan kualitas hidup manusia menjadi tanggung jawab semua masyarakat Indonesia,termasuk anak-anak usia sekolah.

Sekolah Dasar Negeri No 115 adalah salah satu sekolah yang terletak di kota Palembang. Berdasarkan hasil pengamatan di Sekolah ini banyak sekali penjualan makanan Jajanan. Makanan jajanan yang dijajakan di jual dipinggir jalan diawatirkan tidak hygenis yang berpotensi besar terhadap kesehatan anak. Bahkan kemungkinan besar sedikit sekali kandungan zat gizi dari makanan jajanan tersebut atau bahkan tidak ada sama sekali nilai gizinya. Dengan maraknya penjaja makanan di SD 115, diawatirkan anak lebih menyukai makanan jajanan dari pada makan di rumah, hal ini tentu akan merugikan diri anak karena tidak di pahamiya anak tentang pentingnya sarapan pagi .

Sebagai Seorang Dosen tugas utamanya adalah melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi, yaitu melaksanakan pengajaran, melaksanakan penelitian, melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Prodi D III gizi di Sekolah Dasar Negeri 115 di Kota Palembang ini di harapkan akan memberikan dampak yang positif terhadap perubahan pola makan anak dalam hal memilih jenis makanan, baik yang akan dibeli maupun yang akan dikonsumsinya.Yang pada akhirnya akan berdampak baik terhadap status gizi anak-anak Sekolah Dasar Negri 115 kota Palembang.

Berdasarkan hal di atas maka tujuan dari kegiatan pengabmas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan keterampilan anak dalam memilih makanan bergizi seimbang melalui demonstrasi Isi Piringku.

B. METODE PELAKSANAAN

Mengawali kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Prodi D3 Gizi Palembang pada tahun ini adalah dengan mengurus administrasi

perizinan lokasi pengabmas dan survey peninjauan lokasi yaitu di SDN 115 Palembang. Supervisi peninjauan dilaksanakan pada tanggal 12 dan 14 September 2020. Hasil dari kegiatan peninjauan disepakati bahwa pihak sekolah menerima kedatangan tim pengabmas dan bersedia untuk membantu menghubungi siswa kelas 5 dan kelas 6. Seperti diketahui bahwa sejak bulan Maret 2020 di seluruh negara termasuk Indonesia terkena wabah virus corona atau COVID 19 sehingga dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas ini seluruh sekolah belum ada yang memperbolehkan siswanya melakukan proses pembelajaran secara langsung seperti saat suasana normal. Namun hal ini tidak menghambat jalannya kegiatan pengabmas kami karena kegiatan pengabmas ini tetap berlangsung yang dilaksanakan secara daring dengan menggunakan media *Zoom* pada tanggal 13 Oktober 2020 yang diikuti oleh 40 orang siswaserta 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa.

Adapun metode yang digunakan adalah pemberian edukasi gizi melalui ceramah materi gizi seimbang dan isi piringku kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dan simulasi mengenai isi piringku dengan melibatkan seluruh peserta yaitu 6 guru pendamping dan 40 orang siswaserta tiga orang mahasiswa Prodi D3 Gizi Palembang yang turut membantu tim pengabmas. Adapun seluruh rangkaian acara ini di sampaikan melalui aplikasi *Zoom Meeting* dan *Whattshap Group* atau melalui daring namun utk persiapan sampai dengan pelaporan dilaksanakan secara langsung.

Secara lebih rinci mengenai tahapan metode yang digunakan dapat diuraikan sbb.

1. Pre test

Sebelum mendapatkan edukasi materi gizi seimbang dan isi piringku siswa diberikan kuisisioner terlebih dahulu, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah siswa selama ini sudah mengenal tentang gizi seimbang dan isi piringku.

2. Sosialisasi Gizi seimbang dan isi piringku

Pemberian materi gizi seimbang dan isi piringku dilaksanakan secara daring melalui aplikasi *Zoom* dan *Whattshap group*. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab.

3. Demonstrasi berbagai makanan dan simulasi

Untuk menambah keterampilan siswa Tim pengabmas dibantu mahasiswa melakukan demonstrasi isi piringku, kemudian dilanjutkan dengan simulasi yang melibatkan peserta. Disini peserta diminta untuk menunjukkan letak makanan sesuai porsi isi piringku sehingga akan diketahui seberapa banyak siswa yang dapat menjawab dengan benar mengenai isi piringku.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Gambaran Umum Sekolah Dasar Negeri 115 Palembang

SD Negeri 115 Palembang berlokasi di Jalan Sukabangun II Kecamatan Sukarami Palembang. Sekolah ini berstatus sekolah negeri yang dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang bernama Ibu Maryamah, S.Pd, SD, M.Si. Sejak tahun 2015 akreditasi sekolah ini adalah A.

2) Hasil Pengetahuan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen Prodi DIII Gizi Palembang yang diadakan di Kampus Jurusan Gizi Jalan Sukabangun 1 km 6 Palembang pada tanggal 13 Oktober 2020 melalui aplikasi *Zoom Meeting* dimulai dari pukul 08.00 sampai dengan pukul 13.00 berjalan dengan tertib dan lancar, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan hasil pre tes (55,9) dan post tes (95,40) yaitu sebesar 38,5 point. Sebanding dengan penelitian sebelumnya menyatakan rata-rata pengetahuan gizi pada anak sekolah sebelum intervensi pendidikan gizi adalah $66,45 \pm 9,6\%$, meningkat menjadi $71,61 \pm 9,3\%$ setelah intervensi pendidikan gizi. Median sikap anak sekolah tentang gizi sebelum intervensi 70,31% meningkat menjadi 73% setelah pendidikan gizi. (Irnani & Sinaga, 2017). Labu (2015) menyatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan variabel yang paling berperan dalam memengaruhi kebiasaan sarapan anak.

Setelah diberikan demonstrasi cara mengisi porsi makanan dengan benar pada Isi Piringku kemudian siswa diminta untuk melakukan simulasi tentang cara meletakkan porsi makanan di piring, hasilnya menunjukkan bahwa dari 40 siswa yang hadir sebagian besar 35 orang (87,5%) dapat mengisi isi piringku dengan benar artinya telah terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam mengisi isi piringku, Namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal terhadap 5 orang siswa yang belum tepat dalam mengisi isi piringku, kami kembali mengulang demonstrasi tentang isi piring kemudian meminta siswa tersebut untuk mempraktekkannya sampai ke lima siswa tersebut berhasil dan hasilnya sangat memuaskan karena 100 % siswa dapat mengisi isi piringku dengan benar. Hal ini sejalan dengan penelitian Nuzrina et al., (2020) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi mengenai gizi seimbang secara berkala merupakan salah satu upaya peningkatan kemampuan penjamah makanan untuk menyediakan makanan yang sehat, bergizi dan aman dikonsumsi. Terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah health education isi piringku terhadap perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun) di RA AL-FAJAR Kandat Kecamatan Kandat (Wahyuni, 2020.)

Penelitian Nurmaningtyas et al., (2019) menyatakan pengetahuan antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang. Media “Piring Makanku” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang karena terdapat perbedaan yang signifikan dalam hasil post test.(Pratama et al., 2018).

Didukung juga oleh penelitian Rahmy dkk (2020), bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa, yang pada akhirnya mempengaruhi sikap dan tindakan siswa untuk menjalankan perilaku hidup sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan isi piringku.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa sebesar 38,5 point dan peningkatan keterampilan seluruh siswa yang mengikuti kegiatan pengabmas ini yaitu sebanyak 40 orang (100%) berhasil mengisi isi piringku dengan benar sesuai porsi. Diharapkan agar siswa selalu mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang sesuai dengan porsi makan isi piringku.

UCAPAN TERIMA KASIH

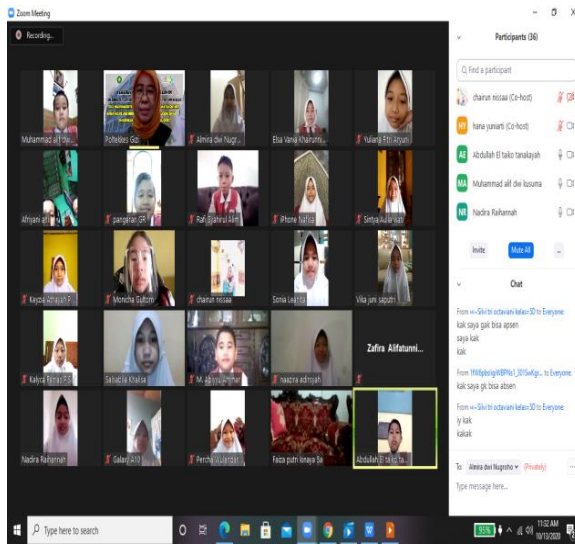
Tim Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memberikan bantuan dana, para reviewer, Kepala Sekolah SDN 115 Palembang dan guru pembimbing serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam pengabmas ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2016). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Labu, D. I. P., & Selatan, J. (2015). Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 57–62. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1>
- Nugraheni, S. ., & , Aruben, R1 , Prihatini, I.J2 , Sari1 , Sulistyawati, E. (2018). Peningkatan Praktik Mandiri Ibu dalam Pemantauan Status Gizi Balita melalui Pendampingan Aktivitis Dasa Wisma Enhancing the Independent Practice of Mothers in Monitoring the Nutritional Status of Toddlers through Dasa Wisma Assistance. *Urnal Mkmi*, 14(4), 418–428.

- Nurmaningtyas, R., Hadisuyitno, J., Kaswari, S. R. T., & Riyadi, B. D. (2019). Penyuluhan Pesan Gizi Seimbang Dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah*, 27(1), 23–29.
- Nuzrina, R., Arjuna, J., Tol, U., & Jeruk, K. (2020). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang*. 6(2), 5.
- Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmi, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49–53.
- Pratama, P. A., Zulkarnain, E., & Ririanty, M. (2018). Efektivitas media promosi “ Piring Makanku ” pedoman gizi seimbang sebagai panduan sekali makan. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(1), 53–59.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Hafifatul Auliya Rahmy , Nurul Prativa , Rahmania Andrianus , dan Mesa Putri Shalma Pendahuluan Anak sekolah merupakan salah satu k. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun Website*. [Http://Buletinnagari.Lppm.Unand.Ac.Id](http://Buletinnagari.Lppm.Unand.Ac.Id) E-ISSN; 3(2), 162–172.
- Reppi, B., Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2015). Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado. *Media Kesehatan*.
- Septika Yani Veronica¹, Nila Qurniasih² , Iis Tri Utami³, H. F. (2019). Peningkatan gizi anak sekolah dengan gerakan isi piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(1), 47–50.
- Telisa, I., & Eliza. (2020). Asupan Zat Gizi Makro , Asupan Zat Besi , Kadar Haemoglobin (Intake Of Macro Nutrition , Iron Intake , Haemoglobin Levels And Chronic Energy Deficiency Risk In Female Adolescents). *Aceh Nutrition Journal*, 2020(5), 80–86.
- Wahyuni, C. (n.d.). *Health Education Isi Piringku Terhadap Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5 Tahun) Di RA Al-Fajar Kandat Kecamatan Kandat*. 118–125.

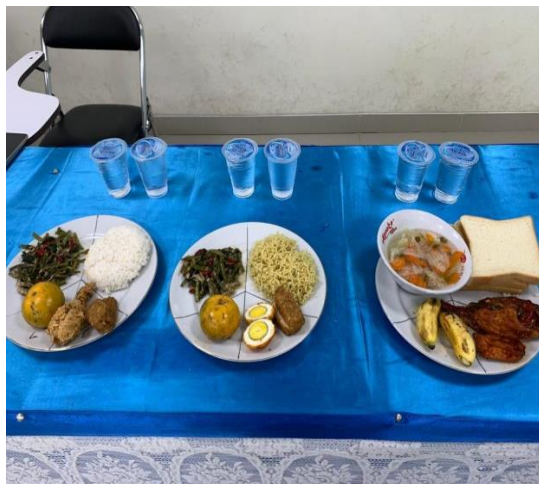
DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Pemberian materi gizi seimbang dan isi piringku dilaksanakan secara daring melalui aplikasi Zoom dan Whatsapp group. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab.



Gambar 2. Peserta diminta untuk menunjukkan letak makanan sesuai porsi isi piringku sehingga akan diketahui seberapa banyak siswa yang dapat menjawab dengan benar mengenai isi piringku.



Gambar 3. Isi Piringku yang disusun oleh siswa setelah mendapatkan demonstrasi cara mengisi porsi makanan dengan benar pada Isi Pringku.