

# Modul 2

## Keluarga Sehat dan Cerdas Gizi

(Literasi Gizi Anak Usia Dini Berbasis Keluarga dan Budaya Lokal)



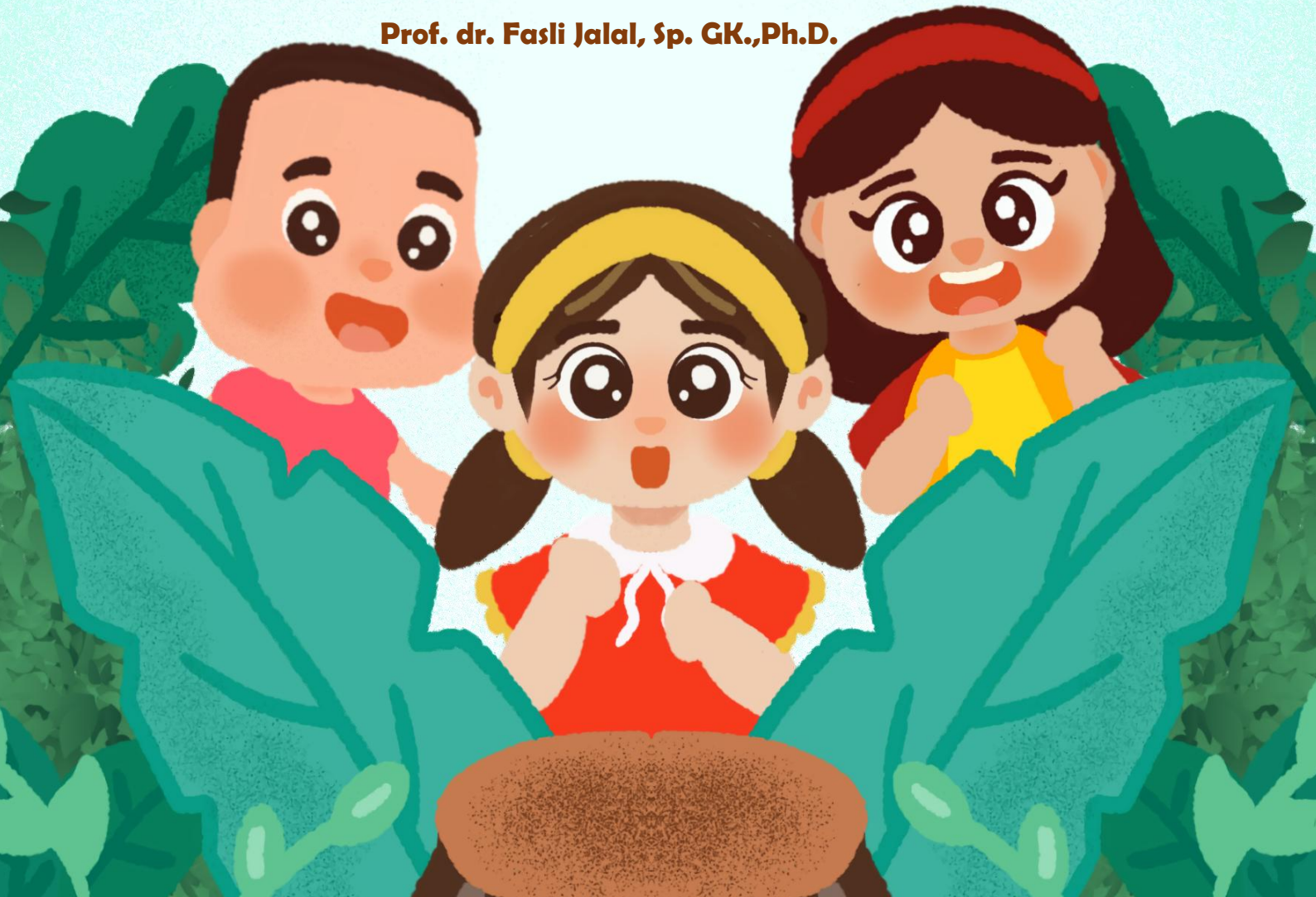
*Intelligentia - Dignitas*

**Disusun oleh :**

**Fitria Budi Utami,**

**Prof. Dr. Sri Martini Mailanie, M.Pd. dan**

**Prof. dr. Fasli Jalal, Sp. GK., Ph.D.**



## Selamat Datang di Modul 2

Pada Modul 1, orang tua telah belajar membangun kebiasaan keluarga yang sehat dan menyaring informasi kesehatan dari media digital. Kebiasaan digital yang lebih tertata dan kemampuan orang tua melakukan cek informasi menjadi dasar penting sebelum mengambil keputusan terkait kesehatan anak.

Pada Modul 2, kemampuan tersebut digunakan untuk membantu orang tua memahami dan mengambil keputusan terkait makanan dan gizi anak dalam kehidupan sehari-hari. Fokus modul ini bukan pada hafalan zat gizi, tetapi pada kemampuan orang tua memilih makanan, menyikapi jajanan, dan membangun kebiasaan makan sehat sesuai kondisi keluarga dan budaya lokal.

Modul ini disusun untuk membantu orang tua mengenali kebiasaan sehari-hari dalam keluarga yang berkaitan dengan pola makan sehat, kebiasaan jajan, serta peran orang tua dalam membentuk perilaku makan sehat anak. Modul ini tidak menuntut orang tua menjadi sempurna, tetapi mengajak memulai perubahan kecil yang dapat dilakukan secara bertahap dan konsisten di rumah.

Kegiatan dalam modul ini disusun secara sederhana agar mudah dipahami dan dapat dilakukan sesuai dengan kondisi masing-masing keluarga. Orang tua dipersilakan mengisi lembar kegiatan dengan jujur dan nyaman. Tidak ada jawaban benar atau salah.

Mari kita mulai bersama, satu langkah kecil untuk keluarga yang lebih sehat.

# Daftar Isi



Halaman 2  
Selamat Datang di Modul 2



Halaman 3  
Daftar Isi



Halaman 4  
Mengenal Pola Makan Anak  
di Keluarga



Halaman 6  
Lembar 1. Refleksi  
Kebiasaan Makan Anak



Halaman 7  
Catatan Pendamping 1



Halaman 8  
Kebiasaan Makan dan Gizi  
Anak



Halaman 10  
Lembar 2. Cerita Singkat  
Keluarga



Halaman 11  
Catatan Pendamping 2



Halaman 12  
Berbagi Cerita Pengalaman  
Makan Anak



Halaman 14  
Lembar 3. Cek Gizi  
Sederhana



Halaman 15  
Catatan Pendamping 3



Halaman 16  
Belajar Bersama: Informasi  
Gizi Di Media Sosial



Halaman 17  
Lembar 4. 1 Kebiasaan  
Minggu ini



Halaman 18  
Catatan Pendamping 4



Halaman 19  
Memulai Perubahan Kecil  
Dalam Pola Makan



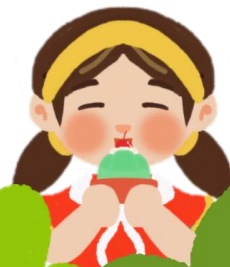
Halaman 20  
Lembar 5. Evaluasi Ringkas  
Mingguan



Halaman 21  
Catatan Pendamping 5



Halaman 22  
Penutup



## MENGENAL POLA MAKAN ANAK DI KELUARGA

Pola makan anak tidak terbentuk secara tiba-tiba, tetapi dibangun melalui kebiasaan yang berlangsung setiap hari di dalam keluarga. Cara orang tua menyediakan makanan, memberi contoh, dan mendampingi anak saat makan sangat memengaruhi sikap anak terhadap makanan.

Dalam keluarga, orang tua berperan sebagai pengambil keputusan utama terkait makanan anak. Keputusan tersebut mencakup jenis makanan yang disediakan, waktu makan, pilihan jajanan, serta cara menyikapi anak ketika menolak makanan.

Pola makan yang lebih teratur dan beragam membantu memenuhi kebutuhan gizi anak dan mendukung tumbuh kembangnya secara optimal. Oleh karena itu, memahami pola makan keluarga menjadi langkah awal dalam membangun kebiasaan makan sehat anak.

# Langkah 1: Orientation & Reflection

## Tujuan

Membantu orang tua menyadari kondisi awal kebiasaan makan anak dan pola pendampingan orang tua saat makan.

## Materi Utama

- ✓ Kebiasaan makan anak sehari-hari
- ✓ Peran orang tua sebagai contoh
- ✓ Proses anak belajar menyukai makanan sehat

## Bahan yang Digunakan

Lembar 1. Refleksi Kebiasaan Makan Anak  
Komik: *Aku Suka Makan Sayur* ([Link/Barcode](#))

## Aktivitas Inti

Orang tua mengisi checklist kebiasaan makan, kemudian menuliskan satu hal yang baru mereka sadari.



## Lembar 1. Refleksi Kebiasaan Makan Anak

### Checklist Kebiasaan Makan Sehat

Petunjuk:

Beri tanda ✓ pada kolom yang paling sesuai dengan kondisi keluarga Anda hari ini. Tidak ada jawaban benar atau salah.

Pernyataan	Ya	Kadang	Tidak
Anak mau mencoba sayur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anak makan bersama keluarga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orang tua memberi contoh makan sehat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Refleksi Singkat Orang Tua

Satu hal yang baru saya sadari hari ini:

### Kesimpulan Kondisi Keluarga Hari Ini (Lingkari satu)

Sudah Sehat  Perlu Penyesuaian  Perlu Perbaikan

## **CATATAN PENDAMPING 1**

*(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)*

### **Tujuan Pendampingan**

Menumbuhkan kesadaran tanpa rasa disalahkan.

### **Yang Harus Disiapkan**

Lembar 1, pulpen, suasana aman.

### **Cara Mendampingi**

1. Jelaskan bahwa ini bukan penilaian.
2. Minta orang tua mengisi secara mandiri.
3. Ajak menandai satu kesadaran utama.

### **Yang Perlu DITEGASKAN**

Kesadaran adalah titik awal perubahan.

### **Yang HARUS DIHINDARI**

Mengoreksi jawaban, membandingkan keluarga.

### **Kalimat Kunci**

"Kita tidak sedang mencari yang salah, tetapi yang bisa diperbaiki."

### **Keterkaitan**

Refleksi menjadi bahan cerita pada Langkah 2.



## KEBIASAAN MAKAN DAN GIZI ANAK

Kebiasaan makan sehari-hari merupakan bagian dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam keluarga. PHBS gizi tidak selalu berkaitan dengan menu yang rumit, tetapi tercermin dari kebiasaan sederhana yang dilakukan secara konsisten.

Kebiasaan seperti makan teratur, variasi jenis makanan, membatasi jajanan, mencuci tangan sebelum makan, dan menciptakan suasana makan yang tenang merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan dan status gizi anak.

### **POLA MAKAN, KEBIASAAN JAJAN, DAN STUNTING**

Stunting bukan hanya berkaitan dengan tinggi badan anak, tetapi dengan proses tumbuh kembang anak yang berlangsung dalam waktu lama. Pola makan yang tidak teratur, terlalu sering mengonsumsi jajanan rendah gizi, dan kurangnya variasi makanan dapat memengaruhi asupan gizi anak dari waktu ke waktu.

Kebiasaan makan yang lebih teratur, variasi makanan sehat, serta pengurangan jajanan yang kurang sesuai membantu anak mendapatkan asupan gizi yang lebih baik. Kebiasaan ini merupakan bagian penting dari upaya pencegahan stunting yang dimulai dari keluarga.

## Langkah 2: Sharing Experience

### Tujuan

Memberi ruang aman bagi orang tua untuk mengekspresikan pengalaman, perasaan, dan tantangan dalam kebiasaan makan anak.

### Materi Utama

- Pengalaman anak menolak atau memilih makanan
- Kesadaran emosi orang tua saat makan bersama anak

### Bahan yang Digunakan

Lembar 2. Cerita Singkat Keluarga  
Komik: *Aku Suka Makan Buah*

### Aktivitas Inti

Menulis cerita singkat dan refleksi awal.



## Lembar 2. Cerita Singkat Keluarga

### Pemantik Cerita (dipilih salah satu)

- Anak menolak buah/sayur
- Anak hanya mau makanan tertentu
- Anak lebih suka jajanan
- Lainnya: \_\_\_\_\_

### Cerita Singkat (2-3 kalimat saja)

Apa yang terjadi di rumah?

### Perasaan Orang Tua (pilih yang paling sesuai)

- Biasa saja  Lelah  Bingung  Ingin berubah

### Refleksi Awal

Satu hal kecil yang saya sadari dari cerita ini

## CATATAN PENDAMPING 2

*(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)*

### **Tujuan Pendampingan**

Membantu orang tua merasa didengar.

### **Yang Harus Disiapkan**

Lembar 2, suasana diskusi kecil.

### **Cara Mendampingi**

1. Dengarkan tanpa menyela.
2. Lakukan *mirroring*.
3. Hubungkan cerita ke pembelajaran.

### **Hindari**

Memberi solusi cepat.

### **Kalimat Kunci**

“Tidak apa-apa merasa lelah. Itu tanda Anda peduli.”

### **Keterkaitan**

Cerita menjadi konteks belajar di Langkah 3.



## BERBAGI CERITA PENGALAMAN MAKAN ANAK

Setiap keluarga memiliki pengalaman yang berbeda dalam mendampingi anak makan. Ada anak yang sulit makan, memilih-milih makanan, atau lebih tertarik pada jajanan.

Melalui berbagi cerita, orang tua dapat menyadari bahwa tantangan makan anak merupakan hal yang wajar dan sering dialami banyak keluarga. Cerita sehari-hari membantu orang tua melihat pola kebiasaan makan yang terjadi di rumah serta faktor yang memengaruhinya.

Bagian ini membantu orang tua:

- a. mengenali situasi yang sering memicu masalah makan anak,
- b. memahami perasaan yang muncul saat mendampingi anak makan,
- c. dan mulai melihat kebiasaan kecil yang dapat diperbaiki secara bertahap.

## Langkah 3: Elaboration & Exploration

### Tujuan

Memberikan pengetahuan praktis agar orang tua mampu memilih makanan dan jajanan yang lebih sehat untuk anak.

### Materi Utama

- Kebiasaan memilih makanan
- Memahami jajanan yang lebih aman

### Bahan yang Digunakan

Lembar 3. Cek Gizi Sederhana  
Komik: *Jajanan Sehat Pilihanku*

### Aktivitas Inti

Orang tua mengisi cek gizi berdasarkan pengalaman hari itu.



### Lembar 3. Cek Gizi Sederhana

Pertanyaan	Ya	Tidak
Ada sayur atau buah hari ini?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tidak terlalu manis/berwarna mencolok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anak makan dengan pendampingan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Refleksi Singkat

Satu hal yang saya pelajari hari ini tentang kebiasaan makan adalah:

### ✦ CATATAN PENDAMPING 3

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

#### Tujuan Pendampingan

Melatih kebiasaan memilih lebih baik.

#### Cara Mendampingi

Bacakan pertanyaan, minta isi mandiri.

#### Tegaskan

Lebih baik sudah cukup.

#### Kalimat Kunci

"Sedikit perubahan sudah berdampak."



## BELAJAR BERSAMA: INFORMASI GIZI DI MEDIA SOSIAL

Informasi tentang makanan dan gizi anak sangat mudah ditemukan melalui media sosial. Orang tua sering menerima pesan, poster, atau unggahan singkat tentang makanan sehat, larangan makanan tertentu, atau klaim gizi instan.

Namun, tidak semua informasi gizi sesuai dengan kondisi setiap anak dan keluarga. Oleh karena itu, orang tua perlu menggunakan kemampuan menyaring informasi yang telah dipelajari pada Modul 1 untuk menilai informasi gizi sebelum mempercayai atau menerapkannya.

Pada bagian ini, gawai dan media sosial digunakan sebagai alat bantu belajar, bukan sebagai sumber kebingungan, untuk membantu orang tua mengambil keputusan gizi yang lebih tepat.

## Langkah 4: FINDING

### Tujuan

Menentukan perubahan kecil yang realistis.

### Lembar 4. 1 Kebiasaan Minggu Ini

Pilih satu saja:

- Makan bersama tanpa distraksi
- Menyediakan buah setiap hari
- Mengurangi jajanan manis

Kebiasaan yang saya pilih:

Alasan memilih kebiasaan ini:



## ✦ CATATAN PENDAMPING 4

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

### Cara Mendampingi

Pastikan hanya satu kebiasaan dipilih.

### Kalimat Kunci

"Satu langkah kecil lebih mudah dilakukan."

## MEMULAI PERUBAHAN KECIL DALAM POLA MAKAN

Perubahan pola makan tidak harus dilakukan secara besar dan sekaligus. Perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten justru lebih mudah dijalani dan berdampak nyata bagi kebiasaan makan anak.

Perubahan kecil dapat berupa:

- a. menambah satu jenis makanan sehat lokal dalam menu harian,
- b. mengurangi satu jenis jajanan yang terlalu sering dikonsumsi,
- c. atau menata ulang waktu makan bersama keluarga.

Perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten merupakan bagian dari penerapan PHBS gizi keluarga dan mendukung tumbuh kembang anak.

Refleksi membantu orang tua melihat proses perubahan pola makan yang telah dijalani. Melalui refleksi, orang tua dapat mengenali kebiasaan yang sudah berjalan dengan baik dan bagian yang masih perlu disesuaikan.

Refleksi bukan untuk menilai berhasil atau gagal, tetapi untuk membantu orang tua menentukan langkah selanjutnya secara lebih realistis sesuai kondisi keluarga.



## Langkah 5: Summarization

### Tujuan

Merefleksikan pengalaman dan memperkuat perubahan kecil.

### Bahan

- Lembar 5 – Evaluasi Ringkas Mingguan

### Lembar 5. Evaluasi Ringkas Mingguan

1. Apa yang berhasil minggu ini?

---

2. Apa yang masih sulit?

---

3. Perubahan kecil yang saya lihat pada anak:

---

Minggu depan saya akan:

- Lanjutkan kebiasaan
- Ganti kebiasaan
- Tambah satu kebiasaan kecil

---

## 📌 CATATAN PENDAMPING 5

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

### Tujuan Pendampingan

Menguatkan komitmen tanpa memberi label gagal.

### Cara Mendampingi

Buka dengan penguatan, arahkan ke minggu berikutnya.

### Kalimat Kunci

"Kalau belum berhasil, kita atur ulang, bukan berhenti."



## PENUTUP

Kebiasaan makan sehat anak tidak hanya ditentukan oleh pilihan makanan, tetapi juga oleh cara orang tua mendampingi anak saat makan. Respons orang tua terhadap penolakan anak, suasana makan, serta kerja sama antaranggota keluarga sangat memengaruhi keberhasilan kebiasaan makan sehat.

Hal ini akan dibahas lebih lanjut pada Modul 3: Pengasuhan Responsif dan Kolaboratif dalam Keluarga, sebagai upaya lanjutan dalam mendukung kesehatan anak dan pencegahan stunting secara berkelanjutan.