

GIZI SEIMBANG ANAK USIA SEKOLAH

Oleh : Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, MCN

Departemen Gizi Masyarakat, Peneliti SEAFAST Center



Anak usia sekolah (6-12 tahun) banyak bermain diluar rumah dengan aktivitas tinggi, berisiko terpapar sumber penyakit dan perilaku tidak sehat. Pada tahapan ini anak masih tumbuh, sehingga kebutuhan zat gizi meningkat. Pangan jajanan menurut survey BPOM menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein, meskipun 45% jajanan tidak memenuhi syarat kesehatan.

Perilaku anak sekolah juga risiko kegemukan, yaitu konsumsi pangan berlebihan, kaya energi, lemak jenuh, gula dan garam; tetapi kurang sayuran, buah-buahan dan sereal. Anak kurang melakukan aktivitas fisik, karena game online, nonton TV, gadget, atau terbatasnya lapangan untuk bermain.

Kementerian Kesehatan mengeluarkan keputusan No 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS), dengan pesan khusus untuk kelompok anak usia sekolah:

a. Biasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Pangan yang dikonsumsi untuk kebutuhan tubuh seperti energi, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat. Sesuai dengan kapasitas sistem pencernaan, pengaturan diet pangan dibagi kedalam 3 tahap yaitu makan pagi, siang, malam dan disertai jajanan sehat. Sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi (sarapan) yang mengakibatkan prestasi belajar kurang optimal. Untuk menghindari konsumsi pangan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan selalu makan bersama keluarga.

b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Protein hewani memiliki kualitas lebih baik karena komposisi asam amino lebih lengkap. Ikan merupakan sumber protein hewani, termasuk daging, dan telur; sedangkan tempe dan tahu sebagai sumber protein nabati. Ikan juga sumber asam lemak tidak jenuh dan zat gizi mikro. Sebaiknya konsumsi protein hewani 30% dan nabati 70%.

c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Jenis sayuran dan buah sangat beragam, selain sebagai sumber vitamin juga sumber mineral, serat dan antioksidan. Namun konsumsi pangan ini masih rendah, yaitu rata-rata baru 63,3% dan 62,1% dari jumlah yang dianjurkan.

d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Pada saat jadwal sekolah anak sampai sore hari, maka makan siang harus memenuhi syarat dari segi keamanan, jumlah dan keragamannya. Anak cenderung akan jajan ketika tidak membawa bekal dari rumah, termasuk air minum. Sementara itu banyak sekolah yang belum mampu menyediakan jajanan yang sehat dan aman.

e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan yang berlemak

Perilaku menyantap makanan cepat saji sudah menjadi bagian hidup masyarakat di perkotaan. Makanan tersebut mengandung terlalu tinggi gula, garam dan lemak yang berhubungan dengan penyakit kronis seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Sehingga konsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi.

f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Sisa makanan di sela-sela gigi akan dimanfaatkan bakteri yang menghasilkan asam, yang dapat menyebabkan kerusakan gigi. Membersihkan gigi setelah makan dan sebelum tidur adalah upaya untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi.

g. Hindari merokok

Gejala perilaku merokok usia dini juga sudah mulai ditemukan pada anak sekolah. Menghindari merokok sebaiknya dilakukan pada perokok aktif maupun perokok pasif. Sehingga di lingkungan yang banyak anak sekolah harus dinyatakan bebas dari asap rokok. Merokok dapat mengganggu kesehatan misalnya paru-paru dan kesehatan reproduksi.