



## BAB 6

# PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH

“Jajanan Harus Bersih, Sehat dan Bergizi”

“Jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh perajin makanan di tempat penjualan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual untuk umum”

## Fungsi Jajanan

1. Makanan utama atau makanan selingan anak. Makanan selingan berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar berkonsentrasi mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau berupa Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS).
2. Asupan gizi bagi anak

## Jenis Jajanan



### MAKANAN UTAMA

dikenal dengan istilah "jajanan berat" dan bersifat mengenyangkan seperti bakso, mie yam, gado-gado, lontong, dll





## CEMILAN

### Kudapan/camilan basah

Contoh: lempeng, gorengan, kue lapis, arem-arem, apem, bakpao, serabi, kue pancong, cakwe, dan martabak.

**Kudapan/camilan kering** Contoh: aneka keripik, biskuit, kacang-kacangan, kue kering, dan manisan kering., permen, dll



## MINUMAN

Minuman jajan terdiri dari air putih (air mineral), minuman bersoda, aneka es, aneka jus, susu dan aneka olahannya, aneka sirup, dan sejenisnya.



## JAJANAN BUAH

### BUAH UTUH

Contoh: jeruk, apel, manggis, duku, rambutan, matoa, salak, langsep, kelengkeng, dan jambu.



### BUAH POTONG

Contoh: pepaya, nanas, melon, semangka, dan mangga.

### BUAH KUPAS

Contoh: nangka, durian, dan cempedak.

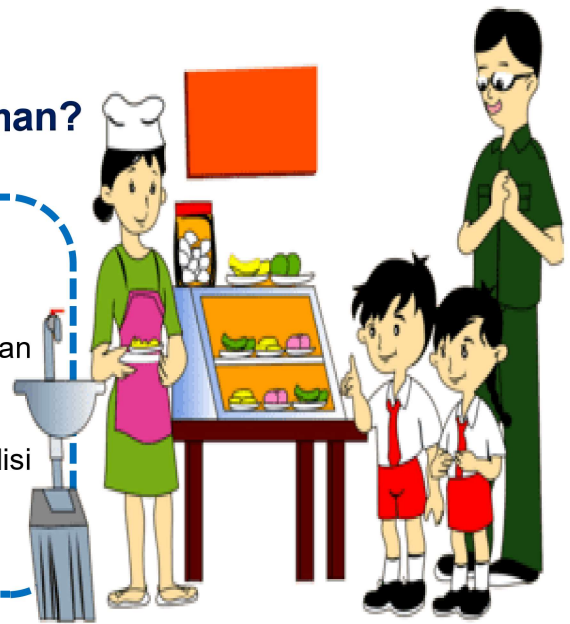
# Jajanan Aman

**Jajanan yang aman adalah** panganan yang bebas dari bahan berbahaya (racun, bahan kimia, kuman) dan tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya.

**Kamu pasti suka jajan kan? Tidak semua makan yang warna dan penampilannya menarik serta enak itu sehat**

## Bagaimana memilih jajanan yang aman?

- ❖ Dapatkan jajanan pada tempat yang bersih
- ❖ Disajikan oleh penjual yang bersih
- ❖ Pilih jajanan yang dipajang dan disimpan dengan baik
- ❖ Pilih jajanan yang bergizi
- ❖ Pastikan makanan atau jajanan dalam kondisi baik (warna, rasa, dan aroma)



### Tips mengenali makanan/minuman yang aman:

- Warna tidak mencolok
- Makanan tidak terlalu kenyal
- Tidak mengandung bahan pengawet
- Makanan/Minuman tidak menunjukkan sudah basi/kadaluarsa



Sumber: Direktorat Sekolah Dasar, 2021

## KIAT MENGONSUMSI JAJANAN YANG AMAN?

- ❖ Pastikan tangan dalam kondisi bersih dengan **mencuci tangan**
- ❖ **Perhatikan kemasan** dalam kondisi baik, tidak berlubang, tidak sobek, tidak karatan dan tidak penyok
- ❖ **Cermati label:** halal, kedaluwarsa, kandungan gizi, komposisi, dan izin edar.
- ❖ **Pastikan masa kedaluwarsa** masih berlaku.
- ❖ **Pastikan memiliki izin edar** dari BPOM atau Kementerian Kesehatan (Pangan Industri Rumah Tangga-PIRT).

## JANGAN MAKAN JAJANAN YANG:

### Kotor, Tidak Tertutup

Mengakibatkan sakit perut, demam, diare, muntaber, typus, kolera, desentri



### Warna Indah Menyolok

Mengakibatkan kerusakan hati, paru, otak, usus, lambung, ginjal, dll

### Kental Awet Menyolok

Mengakibatkan kerusakan hati, paru, otak, usus, lambung, ginjal, dll



### Terlalu Gurih, Manis

Berisiko terkena penyakit tidak menular

### Terlalu BANYAK lemak dan Garam

Berisiko terkena penyakit tidak menular, kegemukan dan obesitas



## **KEGIATAN 2 : MEMILIH JAJANAN SEHAT**

**Durasi** : 20-30 menit

**Metode** : Mengamati contoh jajanan sehat dan tidak sehat

### **Tujuan pembelajaran:**

Memberi pemahaman terkait jajanan sehat dan tidak sehat

### **Ringkasan materi:**

Jajanan berkontribusi besar terhadap pemenuhan energi dan zat gizi bagi tubuh disamping makanan utama. Sayangnya, jajanan yang tersedia saat ini tidak semuanya sehat dan aman. Oleh karena itu, peserta didik harus dikenalkan dengan ciri-ciri makanan yang sehat dan tidak sehat agar mampu memilih jajanan sehat dengan tepat. Mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, dapat mengakibatkan sakit perut, mual, muntah, dan diare.

Contoh jajanan sehat dan aman adalah jajanan yang:

- Tidak mengandung cemaran biologis, yang biasanya disebabkan karena praktik kebersihan diri dan lingkungan yang tidak baik. Misalnya, makanan yang tercemar bakteri dari tanah, air mentah, kotoran hewan
- Tidak mengandung cemaran kimia, yang biasanya didapat dari limbah industri, pestisida
- Tidak menggunakan pewarna berbahaya seperti rhodamin
- Tidak menggunakan bahan pengawet berbahaya seperti boraks dan formalin
- Tidak terdapat cemaran fisik, misalnya rambut, kuku, pasir, isi staples

Beberapa kriteria diatas tidak bisa diidentifikasi secara langsung dengan mata kita. Namun ada beberapa hal yang dapat dijadikan panduan untuk mengenali jajanan yang tidak sehat dan tidak aman

- Jajanan berformalin seperti mie basah tahan dua hari di suhu ruang dan tampak mengkilap dan tidak lengket,
- Jajanan mengandung boraks seperti bakso berwarna pucat agak putih dan sangat kenyal

- Jajanan mengandung rhodamin seperti saos yang berwarna mencolok dan warnanya membekas di tangan.
- jajanan yang disimpan dalam kondisi tidak terbungkus/tertutup, atau dibungkus dengan Koran atau kertas dengan tulisan
- jajanan yang sudah berjamur/sudah melebihi tanggal kadaluarsa
- jajanan yang digoreng dengan minyak yang dipakai berulang-ulang (minyak tampak berwarna kehitaman)
- aroma dan rasa berubah dan berubah asam (pada susu dan jus)

**Pesan utama yang ingin disampaikan ke siswa:**

- Jenis-jenis PJAS
- Ciri-ciri jajanan tidak sehat
- Akibat mengonsumsi jajanan tidak sehat
- Contoh jajanan sehat dan tidak sehat

**Media yang disiapkan oleh pihak Unit Kesehatan Sekolah:**

Contoh jajanan yang tidak aman untuk dikonsumsi

- Jajanan dengan pewarna berbahaya (misalnya cilok/cireng dengan saos dengan warna merah menyala, krupuk dengan warna mencolok, es sirup dengan warna warni yang mencolok)
- Gorengan yang dibungkus koran
- Roti yang berjamur
- Makanan kemasan yang sudah kadaluarsa

Contoh jajanan yang aman dikonsumsi

- Saos, krupuk dengan warna yang tidak mencolok
- Gorengan yang dibungkus dengan kertas yang tidak ada tulisannya
- Roti yang terbungkus plastik dengan baik
- Roti yang tidak berjamur dan berbau 'segar'/tidak tengik atau apek

**Aktivitas peserta:**

1. Mengamati contoh jajanan yang disediakan fasilitator dan jajanan yang biasa dibeli oleh peserta
2. Mengelompokkan jajanan yang sehat dan tidak sehat, menurut pendapat mereka beserta alasannya (sebelum diberi penjelasan oleh guru)
3. Mendengarkan penjelasan fasilitator terkait jajanan tidak sehat

**Panduan proses untuk fasilitator:**

1. Fasilitator bertanya, jajanan apa yang biasa dibeli siswa
2. Fasilitator meminta siswa mengelompokkan contoh jajanan tersebut ke dalam jajanan sehat atau tidak sehat beserta alasannya
3. Fasilitator menerangkan ciri jajanan yang tidak sehat, dengan menampilkan contoh langsung beberapa jajanan yang tidak sehat, serta akibatnya bagi tubuh
4. Fasilitator mengingatkan siswa untuk berhati-hati saat membeli jajanan dan menganjurkan untuk membawa bekal dari rumah

**Indikator capaian pembelajaran:**

Peserta mampu mengenali jajanan yang sehat/aman dan tidak sehat.