

komik

**Pangan Jajanan Anak Sekolah
Untuk Pencapaian Gizi Seimbang
Bagi Anak Sekolah**



KOMIK
PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH
UNTUK PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG
BAGI ANAK SEKOLAH

BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN RI
2021

KOMIK
PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH
UNTUK PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG
BAGI ANAK SEKOLAH

Jakarta : Badan Pengawas Obat dan Makanan RI,
2021

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman atau cara apapun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Badan POM RI.

Diterbitkan oleh:

BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN RI

Jalan Percetakan Negara No. 23, Jakarta

Pusat – 10560

Telepon : (62-21) 42875584

Faksimile : (62-21) 42875780

E-mail : standarpangan@pom.go.id

Diperbaharui dari:

Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian
Gizi Seimbang Bagi Anak Sekolah (2013)

SAMBUTAN



Dengan penuh rasa syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, KOMIK PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH UNTUK PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG BAGI ANAK SEKOLAH dapat diterbitkan. Keberadaan buku komik ini diharapkan dapat membantu anak sekolah mengenai pentingnya sarapan sehat setiap pagi untuk

mewujudkan gizi seimbang. Pekan Sarapan Nasional (PESAN) diperingati setiap tanggal 14-20 Februari.

Kita memahami bahwa anak-anak sehat, cerdas, berprestasi, aktif, dan produktif merupakan penentu keberlangsungan bangsa Indonesia. Salah satu faktor penting yang menentukan hal tersebut adalah jumlah asupan gizi yang mampu memenuhi kecukupan gizi. Asupan gizi dapat berasal dari pangan olahan yang disediakan di rumah tangga, pangan olahan terkemas yang diperdagangkan secara komersial, serta pangan olahan siap saji, termasuk Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS).

Badan Pengawas Obat dan Makanan sebagai Lembaga Pemerintah NonKementerian yang diberikan amanah dalam penjaminan keamanan dan mutu pangan olahan, dipandang perlu menerbitkan Komik Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Anak Sekolah sehingga lebih mudah dipahami oleh anak-anak usia sekolah. Diharapkan dengan terbitnya buku komik ini dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku anak sekolah untuk membiasakan sarapan sehat sebagai bagian dari upaya mewujudkan gizi seimbang sebelum memulai aktivitas di sekolah serta pada akhirnya dapat membantu mewujudkan SDM unggul, Indonesia maju.

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku komik ini dan semoga dapat bermanfaat bagi seluruh pihak.

Jakarta, 30 Desember 2021

Kepala Badan Pengawas Obat dan
Makanan RI



Dr. Penny K. Lukito, MCP 

PENGANTAR



Anak usia sekolah merupakan periode tumbuh dan kembang yang sangat ditentukan salah satunya oleh asupan pangan dan gizi. Status gizi anak Indonesia, saat ini masih mengalami masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Masyarakat Indonesia, termasuk anak sekolah, masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Sarapan sehat bagi anak sekolah berperan penting untuk pemenuhan gizi seimbang serta mendukung tumbuh kembangnya. Untuk mengatasi masalah tersebut, perlu upaya salah satunya edukasi pentingnya sarapan sehat melalui media pembelajaran berbentuk komik. Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) merupakan salah satu sumber asupan gizi yang dibutuhkan bagi anak selama pembelajaran di sekolah.

Badan Pengawas Obat dan Makanan sebagai Lembaga Pemerintah NonKementerian yang diberikan amanah dalam menjamin keamanan dan mutu pangan olahan, menyusun KOMIK PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH UNTUK PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG BAGI ANAK SEKOLAH, yang memuat tentang pentingnya konsumsi sarapan sehat dengan gizi seimbang bagi anak sekolah. Diharapkan,

Komik ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak sekolah tentang pentingnya sarapan sehat dengan gizi seimbang sebelum memulai aktivitas, sehingga pada akhirnya dapat membantu mewujudkan SDM unggul untuk Indonesia maju.

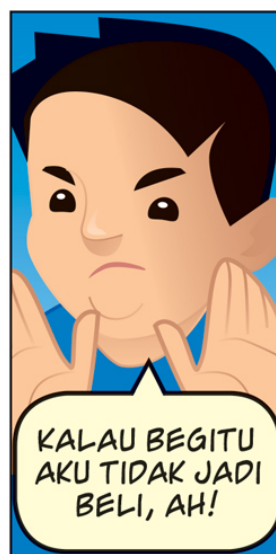
Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku komik ini dan semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 30 Desember 2021

Deputi Bidang Pengawasan Pangan
Olahan

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Rita Endang', written over a faint circular stamp.

Dra. Rita Endang, Apt., M. Kes.









SARAPAN, YUK!





SARAPAN, YUK!

KEDUA;
 AGAR KALIAN LEBIH
 MENGENAL TENTANG GIZI.
 TERUTAMA GIZI SEIMBANG,
 COBA PERHATIKAN
 GAMBAR INI!

LIHAT! JIKA GIZI KITA
 SEIMBANG MAKA AKAN
 SELALU ADA
ZAT TENAGA,
ZAT PEMBANGUN,
 DAN **ZAT PENGATUR**
 YANG DIPERLUKAN OLEH
 TUBUH KITA



APAKAH
 GUNANYA
 ZAT
 TENAGA,
 PAK?

ZAT TENAGA DIPERLUKAN UNTUK
 MELAKUKAN AKTIVITAS SEHARI-HARI
 YANG DAPAT DIPEROLEH DARI NASI,
 ROTI, MIE, JAGUNG, SAGU, DAN UBI

NAH..KALAU ZAT
 PEMBANGUN,
 DIPERLUKAN UNTUK
 APA, POMPI?

ZAT PEMBANGUN
 UNTUK PERTUMBUHAN
 DAN MENGGANTI
 SEL-SEL RUSAK.



Badan Pengawas Obat dan Makanan
Republik Indonesia
2021