

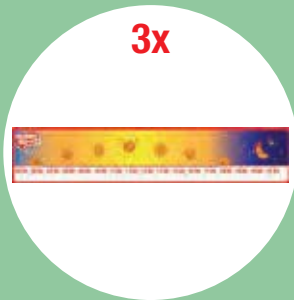


JADWAL MAKAN BAYI DAN ANAK

DEMO RUMPI SEHAT 06

TUJUAN PERMAINAN		Ibu belajar untuk tidak memberikan cemilan pada bayi/anak 1 jam menjelang waktu makan, karena bayi/anak akan merasa kenyang duluan.
TARGET PESERTA	Ibu Baduta	PESAN KUNCI Jangan berikan cemilan pada anak 1 jam menjelang waktu makan, karena anak akan merasa kenyang duluan.
WAKTU	20 Menit	

PERALATAN



Poster Jadwal Pemberian Makan



Kartu Gambar Makanan (15x)
Menyusui (24x)
Cemilan (15x)



Kartu Salah-Benerin



Selotip

SALAM PEMBUKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

*Ikut! Ikut! Ikut Rumpi Sehat!
Ibu Hamil, ya ATIKA! ASI Eksklusif, itu wajib!
Makanan anak, harus seimbang! Cemilan, harus sehat!
Kalo salah? Ya Benerin!*

LANGKAH

- 1 Siapkan semua peralatan dan tempelkan 3 buah Poster Jadwal Pemberian Makan pada dinding dengan lokasi yang cukup berjauhan. Mulailah diskusi.
Contoh:
“Apakah ada disini yang terkadang susah memberi makan anaknya? Mari kita belajar tentang pemberian makan anak melalui permainan.”
- 2 Teknis permainan.
 - a. Bagi seluruh peserta menjadi 3 kelompok.
 - b. Tunjukkan Poster Jadwal Pemberian Makan (dalam 24 jam) dan ketiga jenis kartu gambar. Minta setiap kelompok berdiri di depan masing-masing poster.
 - c. Bagikan kartu gambar pada setiap kelompok, masing-masing:
 - Kartu makanan 5 buah
 - Kartu menyusui 8 buah
 - Kartu cemilan 5 buah
 - d. Minta setiap kelompok mendiskusikan jadwal pemberian ASI, makan dan cemilan sesuai dengan umur bayi/anak yang disebutkan oleh fasilitator:
 - Kelompok 1 untuk bayi berumur 5 bulan,
 - Kelompok 2 untuk bayi berumur 1 tahun,
 - Kelompok 3 untuk bayi berumur 2 tahun,
 - e. Setiap kelompok diminta untuk menempelkan kartu gambar pada jam-jam yang sesuai, berdasarkan hasil diskusi kelompok.
Contoh:
“Silahkan setiap kelompok berdiskusi selama 10 menit untuk jadwal pemberian ASI, makan dan cemilan pada bayi dan anak sesuai dengan umurnya.”
 - f. Jika sudah selesai, mintalah seluruh peserta untuk berkumpul dan mendiskusikan hasil dari masing-masing kelompok. Dimulai dengan kelompok 1, lalu ke kelompok 2 dan kelompok 3.
 - g. Diskusikan di masing-masing kelompok jadwal makan yang benar. Utamanya pemberian cemilan yang tidak boleh diberikan 1 jam menjelang waktu makan pada semua kelompok umur. Perhatikan pula, untuk bayi dibawah 6 bulan, hanya boleh diberikan ASI saja.
Contoh:
“Apakah jadwal makan ini sudah benar? Apakah jadwal pemberian cemilannya sudah benar? Mungkinkah bayi/anak susah makan karena sudah kenyang dengan cemilan?”
“Ibu, kalau bayi/anak banyak jajan/ngemil menjelang waktu makan, maka dia sudah merasa kenyang sehingga susah untuk makan. Jadi, jangan berikan cemilan 1 jam menjelang waktu makannya.”
 - h. Bila ada kelompok yang masih menempatkan kartu cemilan kurang dari 1 jam menjelang waktu makan, mintalah untuk memperbaikinya.
Contoh:
“Ibu, apakah masih ada kelompok yang memberikan cemilan kurang dari 1 jam sebelum waktu makan? Kalo salah, ya benerin!”



KESIMPULAN

Jangan berikan cemilan pada bayi dan anak 1 jam menjelang waktu makan, karena bayi/anak sudah kenyang duluan.



SEMUA pertanyaan tentang gizi HARUS dirujuk kepada Kader, Bidan atau Petugas Kesehatan terlatih.