



PORSI MAKAN BAYI DAN ANAK

DEMO RUMPI SEHAT 09

TUJUAN PERMAINAN		<ul style="list-style-type: none"> - Ibu belajar bahwa anak membutuhkan makanan yang beragam dan bergizi tinggi untuk tumbuh kembangnya. - Ibu belajar bahwa porsi makanan anak harus seimbang, tidak hanya nasi saja yang banyak.
TARGET PESERTA	Ibu Baduta	PESAN KUNCI <ul style="list-style-type: none"> - Anak membutuhkan makanan yang beragam dan bergizi tinggi untuk tumbuh kembangnya. - Porsi makanan anak harus seimbang, tidak hanya nasi saja yang banyak.
WAKTU	20 Menit	

PERALATAN



10 Permainan Piring Anak



Kartu Piring



Kartu Salah-Benerin

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 seluruh peralatan dan mulailah diskusi.

Contoh:

“Sebelum datang ke acara ini, apakah anak Ibu sudah diberi makan? Apa saja yang Ibu berikan? Hari ini, kita akan belajar cara memberi makan anak.”

2 Teknis permainan.

a. Mintalah peserta untuk saling berpasangan. Berikan 1 piring mainan untuk tiap pasang ibu.

b. Jelaskan dan contohkan cara penyusunan piring mainan yang terdiri dari 3 warna:

- putih diibaratkan nasi
- merah diibaratkan lauk
(*hewani/nabati: daging, ayam, ikan*)
- hijau diibaratkan sayur dan buah

c. Setiap pasang ibu diminta menyusun piring mainan sesuai dengan porsi makanan yang biasa diberikan kepada anak sehingga terlihat warna putih, merah dan hijau. Beri waktu 5 menit untuk berdiskusi.

Contoh:

“Cara permainannya adalah warna-warna ini bisa diputar untuk menggambarkan banyaknya masing-masing jenis makanan dalam piring yang dimakan anak kita. Sekarang Ibu silahkan menyusun piring mainan seperti porsi yang biasa Ibu berikan pada anak.”

d. Setelah peserta selesai menyusun piringnya, mintalah 2 pasang ibu untuk maju kedepan dan menjelaskan piringnya (*beri tepuk tangan untuk setiap pasang ibu yang menjelaskan piringnya*).

Contoh:

“Siapa yang mau menjelaskan piring anaknya? Mengapa disusun seperti itu?”



3 Diskusikan permainan.

Contoh:

“Jenis makanan apa saja yang harus terdapat di piring yang benar? Bagaimana dengan porsi masing-masing jenis makanan (nasi, lauk dan sayur/buah)? Bagaimana menurut Ibu piring anak yang benar? Mari kita lihat jawabannya!”

4 Mintalah 2 sukarelawan untuk maju kedepan. Satu berperan sebagai Ibu Rumpi dan lainnya sebagai Ibu Sri. Gunakan Kartu Piring, dan minta Ibu Rumpi menunjukkan gambar yang SALAH, dan Ibu Sri akan menunjukkan gambar yang BENAR.

Contoh:

“Silahkan Ibu Rumpi memperlihatkan piring anaknya. Menurut Ibu, benar atau salah?”

“Sekarang kita lihat piring anak Ibu Sri.

Benar atau salah?”

“Apa perbedaan antara piring Ibu Rumpi dengan piring Sri?”

5 Penutup permainan.

Setelah mendengar jawaban ibu-ibu, fasilitator menegaskan tentang piring anak yang benar dengan menggunakan Kartu Salah-Benerin.

Contoh:

“Jadi setelah kita melihat piring nasi anak Ibu Rumpi dan piring nasi anak Ibu Sri tadi, makanan apa yang seharusnya ada pada piring anak? Porsi nasi, lauk, dan sayur/buah harus seperti apa? Apakah porsi makan anak Ibu sudah sesuai? Kalo Salah, ya Benerin! (*sambil menunjukkan Kartu Salah-Benerin*)”

KESIMPULAN

- Anak mereka membutuhkan makanan yang beragam dan bergizi tinggi untuk tumbuh kembangnya.
- Porsi makanan anak harus seimbang, tidak hanya nasi saja yang banyak.



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