

Nama : Fadillah Manggara Triutama

Kelas : B

pertanyaan

1. Mengapa gizi seimbang sangat penting bagi anak usia sekolah?
2. Apa saja masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah di Indonesia?
3. Bagaimana peran sekolah dan keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat?

Jawaban

1. Karena gizi seimbang mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, daya tahan tubuh, serta konsentrasi dan prestasi belajar anak. Anak yang gizinya terpenuhi cenderung lebih aktif, tidak mudah sakit, dan mampu mengikuti pelajaran dengan baik.
2. Masalah yang sering terjadi antara lain stunting (pendek akibat kurang gizi kronis), gizi kurang, anemia (kurang darah), serta gizi lebih/obesitas akibat pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik.
3. Keluarga berperan menyediakan makanan bergizi dan membiasakan pola makan teratur di rumah. Sekolah berperan melalui edukasi gizi, pengawasan jajanan sehat, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan hidup sehat.