

Nama: Irfan Agus Fahrizal

NIM: 23060430050

Kelas: PJSD B

1. Mengapa gizi seimbang sangat penting bagi anak usia sekolah? Gizi seimbang sangat penting bagi anak usia sekolah karena berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, menjaga daya tahan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar agar anak dapat tumbuh sehat dan optimal.

2. Apa saja masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah di Indonesia? Masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah di Indonesia meliputi stunting (tubuh pendek akibat kekurangan gizi kronis), kurang energi protein (anak kurus dan lemah), anemia karena kekurangan zat besi, kekurangan vitamin dan mineral, serta obesitas akibat pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik, yang semuanya dapat mengganggu pertumbuhan dan prestasi belajar anak.

3. Bagaimana peran sekolah dan keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat? Sekolah dan keluarga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat dengan cara memberikan edukasi tentang gizi seimbang, menyediakan dan mengawasi konsumsi makanan bergizi, membiasakan pola makan teratur seperti sarapan, serta menjadi contoh dalam menerapkan pola hidup sehat sehingga anak terbiasa memilih makanan yang baik bagi pertumbuhan dan kesehatannya.