



**MAKANAN SEHAT DAN PEMBIASAAN PERILAKU
HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)**



PENGEMBANGAN SILABUS

MAKANAN SEHAT DAN PEMBIASAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)



KEMETERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
BALAI PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
NUSA TENGGARA BARAT
2016

**OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI MELALUI
MAKANAN SEIMBANG.**

PENGARAH:

Drs. H. Eko Sumardi, M. Pd.
Kepala BP PAUD DAN DIKMAS NTB

PENANGGUNGJAWAB:

Haryanto, M. Pd.
Kepala Seksi Program

PENGEMBANG:

Suharlianto, S. Pd.
Noviani Tri Purna H, S. Pd.

NARA SUMBER:

Dr. Jujuk Ferdianto
Nyoman Suwarta, M. Si.
Muhammad Wahyudi, S. KM., M. Si.

KATA SAMBUTAN

KEPALA BPPAUD DAN DIKMAS NTB

Puji dan syukur kami haturkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa, pengembangan model/program Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat tahun 2016 telah dapat diselesaikan dengan baik. Kami menyambut baik atas selesainya pekerjaan pengembangan model/program ini. Tahun 2016 ini BP PAUD dan Dikmas Nusa Tenggara Barat telah mengembangkan 8 jenis model/program.

Model yang dikembangkan oleh BP-PAUD DAN DIKMAS NTB tahun 2016 adalah sebagai berikut:

1. Optimalisasi tumbuh kembang anak usia dini melalui makanan seimbang.
2. Strategi penumbuhan sikap dan budi pekerti anak usia dini melalui gerak dan lagu.
3. E-Tutorial program kesetaraan Paket C.
4. Pengembangan bahan ajar berbasis bahasa ibu dan budaya untuk pendidikan keaksaraan dasar pada komunitas adat terpencil.
5. Pelibatan orang tua dengan satuan pendidikan pada hari pertama masuk sekolah HPMS.
6. Pelibatan orang tua dengan satuan pendidikan SMP melalui program Keluarga Inspirator sekolah (KIS).
7. Entrepreneur progressive model untuk mantan buruh migran.
8. Sapaku (Sistem Administrasi Pembimbingan Akreditasi).

Semoga pengembangan model tahun 2016 ini dapat memenuhi kebutuhan untuk melengkapi dan mengatasi permasalahan yang ada pada satuan-satuan pendidikan anak usia dini dan pendidikan masyarakat di Nusa Tenggara Barat untuk mencapai standar mutu pendidikan yang diinginkan.

Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam penyusunan model/program ini, atas kesediaan dan kepedulian semua pihak dalam memberikan saran dan kritik untuk kesempurnaan sarbel tahun ini kami menghaturkan terima kasih.

Mataram, Desember 2016
Kepala,



Drs. Eko Sumardi, M.Pd.
NIP. 196703091993031001

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Visi Program	2
C. Misi Program	3
D. Tujuan Program	3
E. Muatan Program/Kurikulum	4
BAB II STRUKTUR KURIKULUM	5
A. Materi Kurikulum Makanan Sehat dan Seimbang	5
B. Kompetensi Dasar dan Indikator	7
C. Materi Pembelajaran	8
1. Perilaku Hidup Sehat	8
2. Mengonsumsi Makanan Sehat Seimbang	9
3. Pemahaman Makanan sehat dan seimbang	10
4. Parenting	14
BAB III PENYELENGGRAAN	24
A. Prinsip Pembelajaran Anak Usia Dini	24
B. Pendekatan Pembelajaran	25
C. Metode Pembelajaran	25
D. Tahapan Penyelenggaraan	25
BAB IV MONITORING DAN EVALUASI	27
A. Monitoring	27
B. Evaluasi	27
BAB V PENUTUP	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan anak usia dini sangat penting artinya untuk perkembangan anak selanjutnya, karena pendidikan pada anak usia dini akan menentukan arah dan kualitas pendidikan berikutnya. Hal ini diungkap oleh Endah Kuntaryati (2007), bahwa pendidikan anak sejak dini akan dapat megembangkan potensinya secara optimal, anak menjadi lebih mandiri, disiplin, dan lebih mudah diarahkan untuk menyerap ilmu pegetahuan secara optimal setelah berada di SD.Salah satu faktor yang menentukan optimalnya tumbuh kembang anak usia dini adalah makanan sehat dan bergizi. Sementara saat ini, masalah di bidang gizi di Indonesia adalah beban gizi ganda (*double burden malnutrition*) yaitu masih tingginya masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi pada semua siklus kehidupan. Beban gizi ganda tersebut terutama berawal dari kekurangan dan kelebihan gizi pada fase awal kehidupan yang memicu berbagai konsekuensi pada usia dewasa.

Akses terhadap makanan sehat yang dikombinasikan dengan pendidikan gizi yang baik pada usia anak-anak adalah salah satu solusi yang paling efektif untuk mengatasi permasalahan diatas. Implentasi dari solusi ini membutuhkan kepedulian dan kerjasama berbagai pihak yang terlibat langsung dengan tumbuh kembang anak usia dini. Pihak-pihak yang terlibat langsung berkait dengan tumbuh kembang anak usia dini adalah orang tua dan pendidik/guru

anak di usia dini. Pada orang tua perlu ditumbuhkan pemahaman dan kesadaran serta kemampuan untuk memilih dan menentukan makanan yang sehat dan bergizi seimbang bagi anaknya. Pendidik anak usia dini juga memiliki peran sangat penting karena guru/pendidik anak usia dini memiliki peran strategis untuk menanamkan perilaku dasar hidup sehat dan melatih anak untuk memahami dan mengonsumsi makanan sehat dan seimbang khususnya pada saat-saat makan bekal bersama dan makan bersama di PAUD. Penanaman sejak dini pada anak akan berdampak besar pada pendidikan dan perilaku anak selanjutnya.

Membangun pemahaman tentang perilaku sehat, mengonsumsi makanan sehat dan seimbang pada anak usia dini dilakukan melalui pendidikan di PAUD. Agar pendidikan dapat mencapai tujuan yang ditargetkan, pelaksanaan pendidikan perilaku sehat dan konsumsi makanan sehat dan seimbang harus dirancang dan dilaksanakan sesuai dengan taraf perkembangan dan kebutuhan perkembangan anak. Untuk tujuan tersebut disusunlah kurikulum pendidikan tentang perilaku sehat dan makanan sehat seimbang sebagai acuan pelaksanaan pendidikan agar terarah dan sistematis untuk mencapai tujuan.

B. VISI PROGRAM

Anak usia dini memiliki perilaku sehat dan berkembang optimal dengan mengonsumsi makanan sehat dan seimbang.

C. MISI PROGRAM

Visi dari program ini akan tercapai bila dilakukan upaya untuk mencapainya. Upaya yang akan dilakukan pada pendidikan anak usia dini untuk mencapai visi diatas melalui misi yang dijabarkan sebagai berikut.

1. Membiasakan anak untuk hidup bersih dan sehat di PAUD maupun di rumah sehingga terbentuk perilaku sehat dalam tumbuh kembangnya.
2. Membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan sehat dan seimbang di PAUD dan di rumah agar anak tumbuh kembang optimal pada semua aspek perkembangannya.
3. Membangun pengetahuan, pemahaman dan kemampuan anak dalam memilih, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.
4. Mengembangkan komunikasi efektif pendidik PAUD dengan orang tua anak agar anak mengonsumsi makanan sehat dan seimbang dan PAUD maupun di rumah.

D. TUJUAN PROGRAM

Target atau tujuan yang hendak dicapai melalui visi dan misi program makanan sehat dan seimbang pada anak usia dini adalah sebagai berikut.

1. Terbentuknya perilaku sehat pada anak usia dini di PAUD maupun di rumah sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

2. Anak tumbuh kembang optimal dengan mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang selama berada di PAUD maupun di rumah.
3. Anak memiliki kemampuan dan pemahaman tentang hidup sehat dan makanan sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.
4. Guru /pendidik PAUD dan orang tua anak usia dini memiliki pemahaman dan keterampilan dalam memberikan anak-anak makanan yang sehat dan seimbang.

E. MUATAN PEMBELAJARAN

Muatan program makanan sehat dan seimbang yang dicanangkan dapat dicapai melalui berbagai hal, seperti dipaparkan berikut ini.

1. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Pemantauan bekal makananan sehat dan seimbang.
3. Penyajian makanan sehat dan seimbang secara berkala.
4. Pendidikan kesehatan dan makanan sehat seimbang.
5. Parenting terkait dengan prilaku sehat dan makanan sehat seimbang.

BAB II

STRUKTUR KURIKULUM

A. KOMPETENSI INTI

Muatan kurikulum pendidikan makanan sehat dan seimbang pada anak usia dini terdiri atas dua bidang yakni (1) pembiasaan dan (2) pembentukan pemahaman. Proses pelaksanaan kedua bidang dalam pendidikan tentu akan saling melengkapi yaitu pembentukan pembiasaan dibarengi dengan mengembangkan kemampuan kognitif, bahasa, motorik nilai-nilai moral dan sebagainya. Demikian juga sebaliknya, pembentukan pemahaman khususnya pada anak dilakukan melalui aktivitas bermain yang pada akhirnya diharapkan terbentuk perilaku dan atau pembiasaan yang menjadi dasar pembentukan nilai dan perilaku yang diharapkan. Jabaran materi kurikulum makanan sehat dan seimbang ini sebagai berikut:

1. Pembentukan dasar perilaku sehat anak dalam keseharian yaitu membangun dasar-dasar perilaku sehat dengan membiasakan anak-anak untuk menjaga kebersihan diri sebelum makan, setelah makan, setelah melakukan aktivitas bermain, membiasakan menjaga lingkungan bersih dan sehat dengan membuang sampah pada tempatnya, mengajak anak-anak untuk bersih-bersih setelah melakukan kegiatan atau bermain.
2. Pembentukan dasar pemahaman dan pembiasaan untuk memilih dan mengonsumsi makanan sehat dengan bergizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan perkembangan melalui kegiatan pemantauan dan penyiapan bekal makanan yang sehat baik yang

dibawa atau disiapkan dari rumah oleh orang tua sebagai bekal untuk makan bersama di PAUD. Disamping itu penyiapan dan penyajian makanan sehat dan gizi seimbang yang disiapkan secara berkala oleh PAUD kerjasama antara pihak PAUD dengan orang tua anak.

3. Pembentukan pemahaman dasar dan perilaku dasar tentang makanan sehat dan seimbang pada anak sejak dini melalui kegiatan bermain yang dilakukan secara rutin melalui kegiatan belajar di kelas. Penerapan ini dilakukan dengan menyelipkan kegiatan bermain tentang makanan sehat dan seimbang pada kegiatan bermain rutin di PAUD.
4. Mengembangkan pemahaman dan sikap perilaku sehat pada orang tua anak agar anak memperoleh layanan dalam membangun perilaku sehat pada anak sejak usia dini. Kegiatan ini dilakukan melalui kegiatan parenting yaitu dengan melibatkan orang tua dalam upaya menyiapkan makanan bagi anak baik di rumah maupun di PAUD.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

1. Kompetensi Dasar merupakan tingkat kemampuan yang dicapai anak dalam bermain/belajar maupun setelah bermain/belajar berkait dengan perilaku sehat dan makanan sehat dan seimbang.
2. Indikator merupakan ciri capaian yang dapat ditunjukkan anak dalam proses belajar atau bermain maupun setelah bermain sebagai dasar untuk menentukan capaian kompetensi dasar berkait dengan perilaku sehat dan makanan seimbang.

3. Metode merupakan salah satu cara yang dapat dipilih oleh pendidik saat penyampaian materi indikator. Sedangkan alat yang dimaksud adalah sarana yang dapat digunakan oleh pendidik untuk mendukung penyampaian materi kepada peserta didik. Metode dan alat dipilih oleh pendidik yang sesuai dengan indikator yang ingin dicapai, tetapi tidak menutup kesempatan bagi pendidik yang ingin menggunakan alat pendukung selain dalam daftar tabel.

Rambu-rambu penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran:

- Mengacu pada kompetensi dasar (KD) yang memuat sikap, pengetahuan, dan keterampilan untuk mewujudkan ketercapaian Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) yang mencakup nilai agama dan moral, motorik, kognitif, bahasa, social emosional dan seni.
- Memuat materi yang sesuai dengan KD dan dikaitkan dengan tema.
- Memilih kegiatan selaras dengan muatan/ materi pembelajaran
- Mengembangkan kegiatan main yang berpusat pada anak
- Menggunakan pembelajaran tematik
- Mengembangkan cara berfikir saintifik
- Berbasis budaya lokal dan memanfaatkan lingkungan alam sekitar, sebagai media bermain anak

C. MATERI PEMBELAJARAN

Materi ini merupakan suplemen yang di buat oleh tim pengembang sebagai acuan pendidik dalam menyusun program pembelajaran.

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Metode dan Alat
1	Anak memiliki kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari di PAUD maupun di rumah.	1.1. Anak mencuci tangan memamakai sabun sebelum makan 1.2. Anak mencuci tangan pakai sabun setelah melakukan kegiatan bermain. 1.3. Anak mencuci tangan memakai sabun setelah makan 1.4. Anak membuang sampah pada tempatnya. 1.5. Anak peduli terhadap lingkungan belajarnya yang bersih dan sehat di rumah maupun di PAUD. 1.6. Anak memungut sampah dan membuang ditempat sampah yang mengotori lingkungannya baik di rumah maupun di PAUD. 1.7. Anak membersihkan tempat bermain setelah selsai bermain. 1.8. Anak merapikan mainan dan kelengkapan belajarnya setelah bermain atau belajar. 1.9. Anak menempatkan pakaian kotor pada tempatnya. 1.10. Anak tidak BAB sembarangan	Metode : Demonstrasi (mencontohkan langsung dengan model), Alat : Sarbel Poster cara mencuci tangan, kapan mencuci tangan, tahap-tahap menggosok gigi, buang air kecil dan buang air besar di WC, dan sarbel Ular tangga

2. Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Metode dan Alat
1	Anak terbiasa membawa bekal ke sekolah yang memenuhi kriteria sehat dan seimbang.	1.1. Anak menceritakan pada teman dan atau guru tentang makanan yang dibawa adalah makanan sehat bergizi seimbang. 1.2. Anak membawa makanan yang memenuhi kesehatan dan bergizi seimbang. 1.3. Anak menceritakan jenis makanan yang berasal dari bahan yang dilingkungkannya yang sesuai dengan makanan	Metode : 1. Guru memberikan pesan untuk membawa bekal sesuai dgn menu bekal sehat 2. Guru mengevaluasi menu yang dibawa anak, ataupun yang disediakan oleh pihak penyaji

		<p>sehat.</p> <p>1.4. Anak membawa jenis makanan yang variatif tetapi merupakan makanan sehat dan seimbang.</p>	<p>sekolah</p> <p>Alat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. buku menu bekal makanan sehat 2. buku <i>flip chart</i> “Aku Tahu Aku Mau”, “Aku Suka Makan Sayur”, “Buah itu Enak dan Sehat Loo” 3. Poster “Aku Tahu Aku Mau”, “Aku Suka Makan Sayur”, “Hari ini Aku Diberi Makanan Sehat dan Seimbang”
2	<p>Anak memiliki pemahaman dan mengonsumsi makanan sehat dan seimbang yang disajikan di PAUD.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Anak menanyakan pada guru apakah makanan yang disajikan merupakan makanan sehat. 2.2. Anak menanyakan pada guru tentang bahan-bahan makanan yang disajikan di PAUD 2.3. Anak mengonsumsi makanan yang disajikan di PAUD dengan lahap karena merupakan makanan sehat. 2.4. Anak menyimak penjelasan guru terkait dengan makanan yang disajikan untuk anak di PAUD. 2.5. Anak mengungkapkan dengan kata-kata sendiri terkait dengan makanan yang disajikan di PAUD. 	<p>Metode :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanya jawab (diskusi) 2. Bercerita <p>Alat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. buku menu bekal makanan sehat 2. buku <i>flip chart</i> “Aku Tahu Aku Mau”, “Aku Suka Makan Sayur”, “Buah itu Enak dan Sehat Loo” 3. Poster “Aku Tahu Aku Mau”, “Aku Suka Makan Sayur”, “Hari ini Aku Diberi Makanan Sehat dan Seimbang”

3. Pemahaman makanan sehat dan seimbang

Pemahaman makanan sehat seimbang untuk anak usia dini dilaksanakan melalui kegiatan bermain dengan menggunakan

APE. APE yang perlu disiapkan untuk penerapan kurikulum ini adalah APE yang berkait dengan materi ; (1) asal-usul bahan makanan, (2) jenis dan variasi makanan, (3) makanan yang membuat saya sehat, (4) makanan yang memberi saya energi (tenaga), (5) makanan membantu saya untuk tumbuh dan (6)mengambil makanan sesuai kecukupan dan kebutuhan. Melalui materi ini anak didik diharapkan terstimulasi dalam pengembangan aspek-aspek perkembangan yang berkait dengan NAM (norma Agama Moral), Motorik, Kognitif, sosial emosional, bahasa dan seni. Jabaran kompetensi dasar dan indicator yang hendak dicapai pada masing-masing materi sebagai berikut :

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Metode dan Alat
1	Anak memiliki pemahaman, sikap dan kemampuan memilih makanan sehat berdasarkan asal-usul makanan yang dikonsumsi.	1.1 Anak dapat membedakan jenis makanan sehat sesuai dengan asal-usul makanan tersebut. 1.2 Anak dapat menentukan jenis makanan yang sehat dan seimbang berdasarkan asal-usulnya. 1.3 Anak dapat mengurutkan jenis makanan yang paling bermanfaat untuk kesehatan sampai yang rendah manfaatnya berdasarkan asal-usul makanan tersebut. 1.4 Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang asal usul makanan yang sedang dipelajari. 1.5 Anak dapat menceritakan kembali tentang asal-usul makanan sehat yang telah dimainkannya. 1.6 Anak dapat membuat atau membentuk dengan bahan tertentu tentang asal-usul makanan yang menjadi topik permainan. 1.7 Anak melakukan kegiatan bermain sesuai dengan kesepakatan dan atau aturan-	Metode : 1. Pembinaan kebun gizi di halaman sekolah 2. Outing (kunjungan tematik ke lapangan) 3. Bercerita 4. Penugasan 5. Bercakap-cakap Alat : 1. Tabulakapot (tanaman buah dalam pekarangan dan pot) 2. Sarbel buku <i>flip chart</i> "Aku Tahu Aku Mau", "Aku Suka Makan Sayur", "Buah itu Enak dan Sehat Loo" 3. Poster "Aku Tahu Aku Mau", "Aku Suka Makan Sayur", "Hari ini Aku Diberi

		<p>aturan berkait dengan permainan yang dilakukan.</p> <p>1.8 Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang kemanfaatan dari jenis makanan berdasarkan asal-usulnya.</p>	<p>Makanan Sehat dan Seimbang”, “Aku anak Sehat dan Aktif”</p> <p>4. Papan tempel dan kartu bergambar</p> <p>5. Sarbel ular tangga</p>
2	<p>Anak memiliki pemahaman, sikap dan kemampuan menentukan jenis dan variasi makanan yang dikonsumsi untuk menopang perkembangan optimal.</p>	<p>2.1 Anak dapat membedakan jenis-jenis makanan sehat dan seimbang.</p> <p>2.2 Anak dapat menentukan variasi makanan yang sehat dan seimbang untuk dikonsumsi.</p> <p>2.3 Anak dapat mengelompokkan variasi makanan yang sesuai dengan kemanfaatannya.</p> <p>2.4 Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang variasi makanan yang sehat dan seimbang.</p> <p>2.5 Anak dapat menceritakan kembali tentang asal-usul variasi makanan sehat dan seimbang.</p> <p>2.6 Anak dapat membuat atau membentuk dengan bahan tertentu tentang berbagai variasi makanan sehat dan seimbang.</p> <p>2.7 Anak melakukan kegiatan bermain sesuai dengan kesepakatan dan atau aturan-aturan berkait dengan permainan variasi makanan yang dilakukan.</p> <p>2.8 Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang kemanfaatan dari variasi jenis makanan berdasarkan asal-usulnya.</p>	
3	<p>Anak memiliki pemahaman, sikap dan kemampuan memilih makanan yang membuat sehat untuk dikonsumsi.</p>	<p>3.1. Anak dapat membedakan jenis makanan yang membuat tubuh sehat dan tidak sehat</p> <p>3.2. Anak dapat mengurutkan jenis makanan yang membuat tubuh sehat dari yang paling tidak sehat sampai yang paling sehat atau sebaliknya.</p> <p>3.3. Anak dapat menentukan pilihannya dalam memilih makanan yang membuat tubuh sehat.</p> <p>3.4. Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang makanan yang baik untuk</p>	

		<p>kesehatan.</p> <p>3.5. Anak dapat menceritakan kembali tentang makanan yang cocok untuk kesehatan tubuh yang diceritakan guru/pendidik.</p> <p>3.6. Anak dapat membuat atau membentuk dengan bahan tertentu tentang makanan yang memberikan kesehatan bagi tubuh.</p> <p>3.7. Anak melakukan kegiatan bermain sesuai dengan kesepakatan dan atau aturan-aturan berkait dengan permainan yang dilakukan.</p> <p>3.8. Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang makanan yang bermanfaat untuk kesehatan kita.</p>	
4	Anak memiliki pemahaman, sikap dan kemampuan untuk memilih makanan yang memberi tenaga (energi) bila dikonsumsi.	<p>4.1. Anak dapat membedakan jenis makanan sehat yang dapat memberikan tenaga bila dikonsumsi.</p> <p>4.2. Anak ada kecenderungan memilih makanan yang dapat memberikan tenaga bila dikonsumsi.</p> <p>4.3. Anak dapat mengurutkan jenis makanan yang dapat memberikan tenaga bila dikonsumsi dari yang paling baik sampai jelek atau sebaliknya.</p> <p>4.4. Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang jenis makanan yang dapat memberikan tenaga bila di konsumsi.</p> <p>4.5. Anak dapat menceritakan kembali tentang makanan yang dapat memberikan tenaga bagi tubuh bila dikonsumsi.</p> <p>4.6. Anak dapat membuat atau membentuk dengan bahan tertentu (platisin, palydog, bubur kertas) tentang makanan yang dapat memberikan tenaga bila dikonsumsi.</p> <p>4.7. Anak melakukan kegiatan bermain sesuai dengan kesepakatan dan atau aturan-aturan berkait dengan</p>	

		<p>permainan yang dilakukan.</p> <p>4.8. Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang kemanfaatan jenis makanan tertentu yang dapat memberikan tenaga pada tubuh bila dikonsumsi.</p>	
5	<p>Anak memiliki pemahaman, sikap dan kemampuan menentukan pilihan tentang makanan yang menopang tumbuh kembang bila dikonsumsi.</p>	<p>5.1. Anak dapat membedakan jenis makanan sehat yang menopang tumbuh kembang bila dikonsumsi.</p> <p>5.2. Anak dapat memilih jenis makanan yang sehat dan seimbang yang dapat menopang tumbuh kembang.</p> <p>5.3. Anak dapat mengurutkan jenis makanan berdasarkan kemanfaatan dalam menopang tumbuh kembang anak dari yang paling baik ke jelek atau sebaliknya</p> <p>5.4. Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang jenis-jenis makanan yang dapat menopang tumbuh kembang.</p> <p>5.5. Anak dapat menceritakan kembali tentang makanan sehat yang dapat menopang tumbuh kembang.</p> <p>5.6. Anak dapat membuat atau membentuk dengan bahan tertentu tentang jenis makanan yang dapat menopang tumbuh kembang.</p> <p>5.7. Anak melakukan kegiatan bermain sesuai dengan kesepakatan dan atau aturan-aturan berkaitan dengan permainan yang dilakukan.</p> <p>5.8. Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang kemanfaatan dari jenis makanan untuk menopang tumbuh kembang.</p>	
6	<p>Anak memiliki pemahaman, sikap dan kemampuan dalam mengambil makanan sesuai dengan kecukupan</p>	<p>6.1 Anak dapat membedakan kecukupan dan tidak kecukupan makanan yang dikonsumsi.</p> <p>6.2 Anak dapat menentukan kecukupan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan.</p>	

	dan kebutuhannya.	<p>6.3 Anak dapat menceritakan dengan kata-kata sendiri tentang kecukupan makanan sesuai dengan kebutuhan.</p> <p>6.4 Anak dapat menceritakan kembali tentang kecukupan makanan yang dikonsumsi berdasarkan cerita atau penjelasan guru.</p> <p>6.5 Anak dapat membuat atau membentuk dengan bahan tertentu tentang kecukupan makan yang dikonsumsi sesuai dengan kelompok usia anak.</p> <p>6.6 Anak melakukan kegiatan bermain sesuai dengan kesepakatan dan atau aturan-aturan berkaitan dengan permainan yang dilakukan.</p>	
--	-------------------	--	--

4. Parenting

Kegiatan parenting ini merupakan kegiatan penopang utama pelaksanaan dan capaian target pembentukan perilaku sehat dan kebiasaan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang agar anak tumbuh kembang optimal. Dikatakan sebagai penopang utama karena orang tua mempunyai peran yang sangat sentral dan strategis berkaitan dengan stimulasi tumbuh kembang anak. Khususnya berkaitan dengan perilaku sehat dan konsumsi makanan sehat dan seimbang bagi anak-anak sejak usia dini. Waktu anak lebih banyak berada di rumah daripada di PAUD, sehingga orang tua atau pengasuh di rumah yang memiliki waktu dan kesempatan lebih luas dan lama untuk menstimulasi dan mendorong pembiasaan hidup sehat serta mengonsumsi makanan sehat yang seimbang.

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Metode dan Alat
1	Orang tua anak memiliki pemahaman dan sikap positif berkaitan dengan perilaku sehat anak di rumah, sehingga dapat membiasakan anak untuk senantiasa berperilaku hidup sehat.	<p>1.1 Orang tua mengidentifikasi dan memilih jenis-jenis bekal makanan sehat dan seimbang yang dibutuhkan anaknya sesuai dengan taraf perkembangan anak.</p> <p>1.2 Orang tua memiliki pemahaman tentang asal-usul, variasi makanan yang dikonsumsi anak agar anak tumbuh kembang optimal.</p> <p>1.3 Orang tua memiliki sikap positif terhadap kebutuhan anak berkaitan dengan jenis makanan sebagai sumber tenaga, untuk tumbuh kembang anaknya yang sehat.</p>	<p>Metode :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Program silaturahmi kerumah peserta didik (<i>home visit</i>) 2. Pertemuan orang tua (misalnya: <i>market day</i>)/ekspose produk bekal makanan lokal anak 3. <i>Class cooking</i> <p>Alat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menu Bekal Makanan Sehat 2. SOP Penyiapan dan Penyajian Makanan Sehat Seimbang bagi AUD
2	Orang tua memiliki kepedulian dan tumbuh perilaku hidup sehat sebagai teladan bagi anak-anak.	<p>3.1. Orang tua menyampaikan kepada pendidik dan pihak lain berkaitan dengan konsumsi makanan sehat dan seimbang bagi anaknya.</p> <p>3.2. Orang tua berusaha untuk mencari tahu tentang makanan sehat dan seimbang bagi anaknya.</p> <p>3.3. Orang tua menceritakan pada anaknya tentang makanan yang dikonsumsi berkaitan dengan kemanfaatannya bagi kesehatan.</p>	
3	Orang tua memiliki pemahaman dan terampil menyiapkan makanan sehat yang dikonsumsi anak agar anak tumbuh sehat dan optimal.	<p>3.1. Orang tua memiliki kemampuan untuk menyiapkan makanan yang sehat dan seimbang bagi anak-anaknya.</p> <p>3.2. Orang tua terampil menyajikan makanan bagi anaknya agar anak tumbuh sehat dan optimal.</p>	
4	Orang tua memiliki pemahaman dan terampil menyiapkan makanan bervariasi bagi anak usia dini yang memenuhi kriteria makanan sehat dan seimbang sehingga anak tumbuh kembang optimal.	<p>4.1 Orang tua terampil menyiapkan makan yang bervariasi bagi anaknya agar tumbuh sehat dan optimal.</p> <p>4.2 Orang tua dapat memantau makanan yang dikonsumsi anak-anaknya agar mengonsumsi makanan sehat dan seimbang.</p> <p>4.3 Orang tua menguasai kriteria dan dimanfaatkan dalam menyiapkan makan bagi anak-anaknya.</p>	

PENILAIAN

a. Observasi/Pengamatan

Hal yang paling penting dalam melakukan penilaian terhadap anak adalah melakukan pengamatan (observasi). Observasi adalah cara pengumpulan data/informasi melalui pengamatan langsung terhadap sikap, pengetahuan dan keterampilan anak.

Observasi dilakukan guru saat anak bermain atau melakukan suatu kegiatan sekalipun tidak sedang bermain di dalam ruangan.

b. Pencatatan

Teknik yang dapat dilakukan pendidik dalam pencatatan atau mendokumentasikan perkembangan dan hasil belajar anak dengan menggunakan:

1) Catatan harian

Catatan harian dilakukan guru selama melakukan observasi disaat anak bermain. Jika anak cukup banyak sebaiknya guru memfokuskan pada beberapa anak di setiap harinya secara bergilir, sehingga dalam satu minggu (sub tema) semua anak sudah teramati dan tercatat perkembangannya dalam catatan harian.

Catatan harian dibuat dengan memperhatikan:

- Catatan tidak berdasarkan asumsi
- Tidak menggunakan kata-kata yang subjektif dan ambigu (memiliki lebih dari satu makna),

- Catat kejadian segera pada saat peristiwa berlangsung, oleh karena itu sebaiknya guru selalu membawa buku kecil di dalam saku dan mencatat kata-kata kunci terkait dengan hal yang diamati. Bila tidak memungkinkan segera lakukan pencatatan saat anak pulang.
- Tulis nama dan usia anak, tanggal/waktu, tempat kejadian, serta peristiwa yang diamati.
- Telaah KD dan indikator perkembangan, tentukan KD dan indikator perkembangan mana yang relevan dengan peristiwa pada catatan.

Apabila menggunakan ceklis sederhana untuk membuat catatan harian juga sangat dimungkinkan.

Berdasarkan hasil pengamatan di beberapa kegiatan, guru dapat memasukkan nama anak ke dalam kolom yang tersedia dengan merujuk pada pencapaian Kompetensi dasar.

Cara Pengisian:

- Kolom KI diisi dengan komponen pengembangan yang diharapkan yaitu Sikap Religius, Sikap Sosial, Pengetahuan dan Keterampilan.
- Kolom KD diisi dengan Kompetensi dasar apa yang ingin dikembangkan pada anak. Pemilihan

kompetensi dasar ini sesuai dengan yang tercantum pada RPPH.

- Kolom BB (belum berkembang) diisi dengan nama-nama anak yang belum menunjukkan perilaku/ sikap, pengetahuan/keterampilan yang diharapkan sesuai dengan KD. Untuk menentukan apakah anak tersebut sudah memiliki kemampuan yang diharapkan, guru dapat merujuk pada indikator yang sesuai dengan KD.
- Kolom BSH (Berkembang sesuai dengan harapan) diisi dengan nama-nama anak yang sudah menunjukkan kemampuan sikap, pengetahuan/keterampilan yang diharapkan sesuai dengan KD seperti yang tercantum dalam indikator.
- Kolom keterangan diisi dengan penjelasan yang menunjukkan kemampuan setiap anak yang tercantum pada kolom BSH.

2) Catatan anekdot (*anecdotal records*)

Merupakan catatan sikap dan perilaku anak secara khusus terhadap suatu peristiwa yang terjadi pada saat tertentu dan dalam situasi tertentu.

Karakteristik catatan anekdot adalah:

- Catatan imple (tidak bertele-tele); hanya mencatat apa yang diucapkan anak, sikap yang dieskpresikan anak baik melalui kata maupun bahasa tubuh, serta perilaku yang ditampilkan anak.

- Mencatat perilaku yang tidak biasa pada anak baik positif (kemajuan yang diperoleh) maupun negative (misalnya Ahmad yang biasanya tenang, namun hari ini menangis terus).
- Akurat (tepat), objektif (apa adanya) dan spesifik (khusus/tertentu).

Tujuan catatan Anekdote:

- Memperkuat pemahaman guru terhadap setiap anak sebagai suatu pola atau munculnya profil anak.
- Memunculkan situasi belajar yang lebih tepat untuk memunculkan kembali perilaku yang diharapkan dan mencegah munculnya kembali perilaku yang kurang tepat.

Rambu-rambu mencatat catatan anekdot sama dengan rambu-rambu membuat catatan anekdot, yakni:

- Catatan sederhana tentang perilaku tertentu atau tidak biasa.
- Sebagai hasil dari pengamatan secara langsung
- Akurat dan spesifik.
- Dalam banyak kasus, menggambarkan interaksi antar anak, anak dengan orang dewasa, dan anak dengan material.
- Memberikan konteks dari munculnya perilaku tersebut.

Catatan anekdot dapat ditulis dalam format tabel seperti contoh di bawah, namun dapat juga berupa narasi (tidak menggunakan tabel). Pendidik dapat memilih teknik pencatatan yang paling mudah dan sederhana untuk dilakukan.

HASIL KARYA

Hasil karya adalah hasil kerja anak didik **setelah** melakukan suatu kegiatan dapat berupa pekerjaan tangan, karya seni atau tampilan anak. Misalnya: gambar, lukisan, melipat, kolase, hasil guntingan, tulisan/coretan-coretan, hasil roncean, bangunan balok, tari, dll.

Rambu-rambu membuat Catatan Hasil Karya Anak.

- 1) Tuliskan nama, tanggal hasil karya tersebut dibuat. Data ini diperlukan untuk melihat perkembangan hasil karya yang dibuat anak di waktu sebelumnya.
- 2) Perhatikan apa yang sudah dibuat oleh anak (*looking*) dengan teliti. Semakin guru melihat dengan rinci maka akan lebih banyak informasi yang didapatkan guru dari hasil karya anak tersebut.
- 3) Tanyakan kepada anak apa yang terlihat oleh guru, tidak menggunakan pikiran atau kesimpulan guru (*naming*). Misalnya Yasmin membuat gambar banyak kepala dengan berbagai warna. Maka yang dikatakan guru adalah: "ada banyak gambar yang sudah kamu buat, bisa diceritakan

gambar apa saja?, warna apa saja yang kamu pakai?” dst.

- 4) Tuliskan semua yang dikatakan oleh anak untuk mengkonfirmasi hasil karya yang dibuatnya agar tidak salah saat guru membuat interpretasi karya tersebut.
- 5) Dari hasil catatan guru akan nampak Kompetensi Dasar apa saja yang muncul dari hasil karya anak tersebut.

BAB III

PENYELENGGARAAN

A. PRINSIP PEMBELAJARAN ANAK USIA DINI

Penyelenggaraan program pembentukan perilaku sehat dan makanan sehat dan seimbang harus tetap memperhatikan dan semaksimal mungkin menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran anak usia dini. Prinsip pembelajaran anak usia dini yang menjadi titik tekan diantaranya:

1. Pembelajaran dilakukan melalui bermain, mengingat dunia anak adalah dunia bermain dan melalui bermain anak belajar tentang sesuatu,
2. Pembelajaran berpusat pada anak, pendidikan anak usia dini adalah proses stimulasi tumbuh kembang anak dimana proses stimulasi akan terjadi maksimal bila anak mengalami langsung dan berproses dalam proses bermain yang dilakukannya. Pembelajaran di PAUD bukan proses pembelajaran untuk menanamkan konsep materi, tetapi melalui materi atau tema pembelajaran anak distimulasi aspek perkembangannya yang menyangkut nilai moral agama, kognitif, motorik, bahasa, sosial emosional dan seni,
3. Pembelajaran atau kegiatan bermain pada anak usia dini wajib menggunakan APE (Alat permainan Edukatif), karena perkembangan taraf berpikir anak adalah praoperasional konkret, dan

4. Prinsip perkembangan anak dijadikan dasar dalam proses stimulasi tumbuh kembang anak yaitu perkembangan kemampuan anak dimulai dari konkret menuju abstrak, perkembangan kemampuan dari hal yang bersifat umum menuju khusus.

B. PENDEKATAN PEMBELAJARAN

Penerapan kurikulum makanan sehat dan seimbang ini menggunakan pendekatan “belajar melalui bermain” dan pendekatan saintifik khususnya pada materi yang dibelajarkan dalam kelas. Sementara untuk pembentukan kebiasaan digunakan kebiasaan yang senantiasa dipantau dan didampingi oleh pendidik.

C. METODE PEMBELAJARAN

Metode metode yang dapat digunakan dalam penerapan kurikulum ini adalah metode bermain, pemberian tugas, metode bercakap-cakap, metode cerita, dll. Penerapan metode pembelajaran ini pada pendidikan anak usia dini diupayakan tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan perpaduan dan dilakukan secara simultan agar dapat menstimulasi semua aspek perkembangan anak secara terintegratif.

D. TAHAPAN PENYELENGGARAAN

Penerapan kurikulum ini tidak dibutuhkan RPPH tersendiri tetapi dapat diselipkan pada RPPH yang dirancang untuk penerapan kurikulum yang telah ada. Kurikulum ini lebih merupakan subpermen dari kurikulum pokok yakni K13 untuk PAUD. Pembentukan kebiasaan pada anak berkaitan dengan perilaku sehat dapat dilakukan pada tahapan pembelajaran sebelum masuk kelas, dalam kelas dan di

luar kelas pada saat istirahat. Sementara untuk pembentukan pembiasaan pemilihan dan mengonsumsi makanan sehat dan seimbang dilakukan pada saat makan bekal bersama.

Pembentukan pemahaman, sikap dan kemampuan pada anak berkait dengan materi makanan sehat dan seimbang dilakukan melalui proses belajar di kelas atau dalam ruangan dengan memanfaatkan APE yang berkait dengan materi yang sedang dibahas. Proses pembelajaran yang dilaksanakan upayakan berpusat pada anak dengan menggunakan pendekatan saintifik (ingat bukan pembelajaran sains). Kegiatan main berkait dengan materi-materi makanan sehat dan seimbang ini dapat diselipkan secara konsisten pada mulai rancangan pembelajaran semester, mingguan dan harian. Agar dapat menerapkan kurikulum makanan sehat ini dengan baik dihaapkan lembaga penyeenggara menyusun ulang kurikulum berijt rancangan pembelajaran sehingga penerapannya dapat terpantau dengan baik.

Khusus untuk peningkatan pemahaman dan dukungan orang tua dalam membiasakan anak mengonsumsi makanan sehat dan seimbang pendidik dan pihak lembaga perlu menyusun program yang melibatkan orang tua anak dalam penyiapan dan penyajian makanan sehat dan seimbang bagi anak didik.

BAB IV

MONITORING DAN EVALUASI

A. MONITORING

Komponen yang terlibat dalam monitoring peneraan kurikulum ini adalah guru, orang tua dan pengelola PAUD serta pihak lain yang terkait, agar hasil penerapan dapat ditindak lanjuti dan disempurnakan sesuai dengan kreteria dan dapat mencapai target yang ditetapkan.

B. EVALUASI

Penilaian capaian penerapan dan capaian perkembangan pada anak menggunakan standar-standar berkait dengan kesehatan anak secara rutin dan berkelanjutan oleh pendidik dan orang tua peserta didik.

BAB V

PENUTUP

Kurikulum ini disusun sebagai panduan pembentukan kemampuan, kebiasaan, dan anak memilih makanan dengan cerdas yang sesuai dengan kebutuhan dan taraf perkembangannya untuk tumbuh kembang secara optimal.

Lampiran:

1. CONTOH : CATATAN HARIAN

CATATAN HARIAN			
Nama Anak	:.....	Usia	: 5 tahun
Pengamat	:.....	Kelompok	: B1
Tanggal/ Waktu / Tempat	PERISTIWA	KEMAMPUAN ANAK	KD Yang dicapai

2. CONTOH CEKLIST CATATAN HARIAN:

CHEK LIST HARIAN

Tanggal: Kelompok:

Kegiatan : Bermin peran / main di area drama.

KI	KD	BB (Belum Berkembang)	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	Keterangan
				-

3. CONTOH HASIL KARYA ANAK:

KUMPULAN HASIL KARYA

BULAN Nama Anak :

TANGGAL:

Hasil Karya Anak	Hasil Pengamatan	Indikator- KD
Tanggal: 14 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Huruf-huruf belum terangkai - Gambar kepala, tangan dan kaki tanpa badan 	3.12 menuliskan huruf-huruf
	<ul style="list-style-type: none"> - Warna biru, hijau, dan merah - Gambar mama, papa, anak, dan adik (berdasarkan cerita anak) - Beberapa bentuk lingkaran dan garis - Menjawab pertanyaan dengan tepat. - Aku mau main yang lainnya (ketika ditanyakan mau bermain apa lagi) 	3.3 Mengenal anggota tubuh dan koor-dinasi tangan mata 3.6 Mengenal dan membedakan warna 3.7 Mengenal ling-kungan sosial (anggota keluarga) 3.10-4.10 menunjuk kan kemampuan berbahasa reseptif

