



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



# BUKU KEGIATAN

# Pangan Sehat Itu Penting



Sitasi:

FAO. 2019. Buku Kegiatan - Pangan Sehat Itu Penting. Roma. 24 pp.

Lisensi: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Hal yang dipergunakan dan penyajian materi dalam produk informasi ini tidak mewakili pendapat dari pihak Badan Pangan dan Pertanian Dunia Perserikatan Bangsa-Bangsa atau Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) mengenai status hukum atau pembangunan dari negara, wilayah kota atau daerah serta otoritasnya, atau mengenai batas-batas wilayah dan perbatasannya. Disebutkannya perusahaan atau produk pabrikan tertentu, yang sudah atau belum dipatenkan, tidak berarti bahwa yang disebutkan telah didukung atau direkomendasikan oleh FAO dibandingkan dengan perusahaan atau produk pabrikan serupa lainnya yang tidak disebutkan.

Pandangan yang ada dalam produk informasi ini adalah pandangan (para) penulis dan tidak merefleksikan pandangan atau kebijakan FAO.

ISBN 978-92-5-131832-4

© FAO, 2019



Beberapa hak dilindungi undang-undang. Karya ini berada di bawah lisensi Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode/legalcode>).

Menurut ketentuan lisensi ini, karya ini dapat disalin, didistribusikan ulang dan diadaptasi untuk tujuan non-komersial, asalkan karya tersebut dikutip dengan tepat. Dalam setiap penggunaan karya ini, seharusnya tidak ada saran bahwa FAO mendukung organisasi, produk atau layanan tertentu. Penggunaan logo FAO tidak diizinkan. Jika karya tersebut diadaptasi, maka harus dilisensikan di bawah lisensi Creative Commons yang sama atau setara. Jika terjemahan dari karya ini dibuat, itu harus menyertakan sanggahan berikut bersama dengan kutipan yang diperlukan: "Terjemahan ini tidak dibuat oleh Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO tidak bertanggung jawab atas konten atau akurasi terjemahan ini. Edisi bahasa adalah edisi yang otoritatif.

Setiap mediasi yang berkaitan dengan sengketa yang timbul di bawah lisensi harus dilakukan sesuai dengan Peraturan Arbitrase Komisi Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang Hukum Perdagangan Internasional (UNCITRAL) sebagaimana berlaku saat ini.

Materi pihak ketiga. Pengguna yang ingin menggunakan kembali materi dari karya ini yang dikaitkan dengan pihak ketiga, seperti tabel, gambar atau gambar, bertanggung jawab untuk menentukan apakah izin diperlukan untuk penggunaan kembali itu dan untuk mendapatkan izin dari pemegang hak cipta. Risiko klaim yang diakibatkan oleh pelanggaran terhadap komponen milik pihak ketiga dalam pekerjaan hanya ada pada pengguna.

Penjualan, hak, dan lisensi. Produk informasi FAO tersedia di situs web FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) dan dapat dibeli melalui publikasi-sales@fao.org. Permintaan untuk penggunaan komersial harus dikirimkan melalui: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Pertanyaan tentang hak dan lisensi harus dikirimkan ke: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

### **Catatan untuk para pendidik:**

Buku kegiatan ini menasar anak di beberapa kelompok umur yang tertarik dalam mempelajari lebih jauh pola pangan sehat dan mengikuti Kontes Poster Hari Pangan Sedunia 2019. Meskipun, dalam konteks tertentu untuk anak umur 8-12 umur, dapat pula digunakan untuk mengajar murid yang lebih muda atau lebih tua.

Required citation:

FAO. 2019. *Activity Book - Eating healthy matters*. Rome. 24 pp.

Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO.

ISBN 978-92-5-131475-3

© FAO, 2019



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original [Language] edition shall be the authoritative edition."

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials. Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing. FAO information products are available on the FAO website ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) and can be purchased through [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Requests for commercial use should be submitted via: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Queries regarding rights and licensing should be submitted to: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

#### **A note for educators:**

This Activity Book is aimed at a broad age range of young people interested in learning more about healthy diets and entering the 2019 World Food Day Poster Contest. Although it could be considered in certain contexts for 8-12 year olds, it could also be used to teach both younger and older students.



# Semua tentang makanan

Hai semua! Temanku, si maskot *Zero Hunger*, telah mengajakku berbicara mengenai pola pangan dan gizi sehat kepada kalian semua. Dia dan aku akan bekerja bersama-sama untuk memastikan semua orang mengetahui betapa pentingnya pangan.

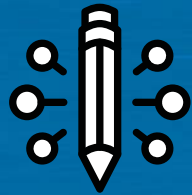
Sejak tahun 1945, setiap 16 Oktober 2019 kita merayakan Hari Pangan Sedunia pada ulang tahun FAO dan karena **ADA BANYAK** hal yang harus dibahas terkait pangan, FAO memilih topik yang berbeda tiap tahunnya. Tahun ini, bersama-sama kita akan mengetahui cara lebih menyadari tentang apa yang kita makan dan memastikan kita memiliki pola pangan yang sehat.

Pangan adalah urusan FAO, dan setiap harinya FAO membantu lebih dari 130 negara di seluruh dunia untuk memerangi kelaparan dan kemiskinan, memastikan semua orang makan makanan bergizi dan mengelola sumber daya alam dengan lebih baik. FAO banyak bekerja di daerah pedesaan, tempat tinggal sekitar 80 persen masyarakat dunia yang miskin dan kelaparan. Karena pangan adalah urusan semua pihak (bukan hanya FAO), lebih dari 150 negara di dunia merayakan pentingnya memastikan pangan yang aman dan bergizi untuk mencapai kehidupan yang sehat dan aktif.

Ikuti petunjukku dalam halaman-halaman berikutnya untuk mengetahui cara membantu FAO untuk memastikan kita mencapai *Zero Hunger* pada tahun 2030!



# AJANG KREATIFITAS!



## WFD2019 Poster Kontes

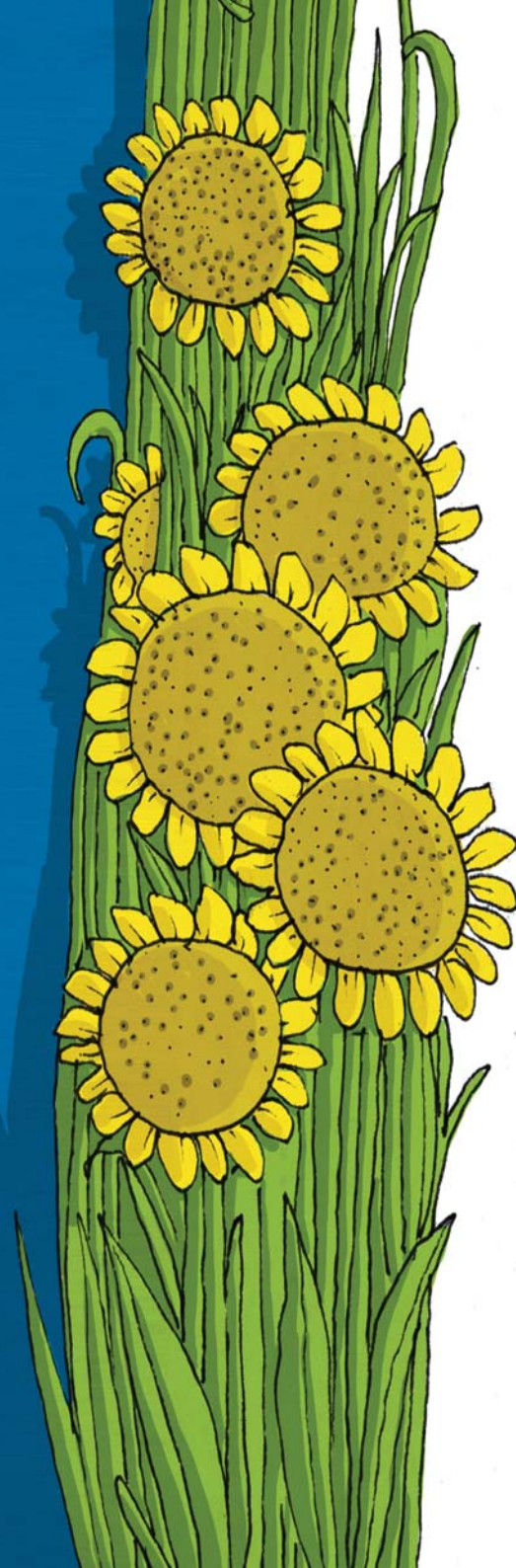
### MAKAN DENGAN SEHAT ADALAH TUGASMU JUGA!

Rancang poster dan tunjukkan idemu tentang tema Hari Pangan Sedunia tahun ini. Ceritakan tentang apa yang dapat kamu lakukan untuk memperbaiki pola pangan dan apa yang dibutuhkan untuk memastikan semua orang dimana saja dapat melakukan pola pangan yang sehat juga. Ingatlah bahwa suara dan tindakanmu berperan dalam membangun dunia Tanpa Kelaparan.

Daftarkan postermu di:  
[www.fao.org/WFD2019/contest](http://www.fao.org/WFD2019/contest)

Kontes ini terbuka untuk peserta usia 5-19 tahun dan tenggat waktu pengiriman adalah 8 November 2019.

Tiga pemenang akan dipilih dari setiap kategori oleh para juri dan akan diumumkan di situs web dan saluran media sosial FAO. Pemenang akan menerima sertifikat dan hadiah kejutan, dan poster pemenang akan di promosikan di kantor FAO seluruh dunia.



## Memilih apa yang kita makan

Setiap makhluk dan tumbuhan di planet kita membutuhkan makanan untuk hidup, tumbuh dan bereproduksi. **Makanan juga termasuk hak asasi manusia yang paling dasar.** Setiap orang seharusnya mendapat makanan yang dibutuhkan untuk hidup sehat dan aktif.

Kita memilih makanan yang kita makan berdasarkan berbagai hal: waktu yang kita punyai untuk memasak atau memakannya, apa yang paling mudah dimakan, apa yang dimakan orang lain, budaya atau agama, apa yang kita sukai atau tidak sukai, kebiasaan kita, dan pengetahuan serta kemampuan memasak kita juga. Tetapi ada dua hal yang penting adalah untuk memutuskan apa yang kita makan: berapa harganya dan seberapa mudah mendapatkannya.

Apakah kamu perhatikan bahwa makanan cepat saji (*Junk Food*) sangat mudah ditemukan ke manapun kamu pergi? Hal ini karena dalam beberapa tahun terakhir makanan cepat saji telah menjadi semakin populer, dan juga biasanya murah. Memakan banyak makanan cepat saji berarti pola makan kita banyak berubah, dan bukan menjadi lebih baik. Pada *junk food* atau makanan cepat saji terdapat kata '*junk/sampah*' dan ini bukan tanpa alasan: makanan ini buruk bagi planet kita karena cara pembuatannya, dan juga tidak baik untukmu (karena mengandung banyak gula, lemak, garam dan bahan yang tidak sehat lainnya). **Tidak makan makanan yang sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan** dan sakit, dan dalam buku ini akan aku diberitahukan apa yang dapat kamu dan orang lain lakukan untuk menghindarinya.

---

Dua hal yang sangat penting yang dapat membantu kita memilih makanan yang kita makan: berapa harganya dan seberapa mudah mendapatkannya.

---

# Cerita makananku

1. Coba ingat hari kemarin. Apa yang kamu makan, kapan dan dengan siapa?

---

---

---

2. Mengapa kamu memilih makanan itu?

---

---

---

3. Apa yang biasanya kamu makan setiap hari? Tanyakan pertanyaan-pertanyaan yang sama pada orangtua, guru, dan temanmu. Apa yang mereka makan?

---

---

4. Mana yang menurutmu bergizi, dan mana yang tidak? Isi tabel di bawah ini dan tanyakan kepada ayah/ibumu atau gurumu apakah mereka setuju dengan jawabanmu.

| BERGIZI<br>😊 | TIDAK SEHAT<br>😞 | ANTARA BERGIZI<br>DAN TIDAK! |
|--------------|------------------|------------------------------|
|              |                  |                              |
|              |                  |                              |
|              |                  |                              |
|              |                  |                              |
|              |                  |                              |
|              |                  |                              |
|              |                  |                              |
|              |                  |                              |

# Lebih lengkap tentang Pola Makan Sehat

Sehat adalah tanggungjawab semua orang, termasuk tanggungjawabmu dan orang tuamu. Selain berolahraga dan meminum air putih dengan cukup, salah satu bagian penting dari menjaga kesehatan adalah pola makan yang baik. Pola makan yang baik artinya **memakan makanan yang bergizi, aman dan bervariasi setiap hari** sehingga kamu dapat tumbuh dan hidup dengan aktif (lari, bermain, belajar, tumbuh dan memanjat pohon).

Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan sakit dan bahkan kematian. Apakah kamu tahu bahwa, satu dari lima kematian di seluruh dunia disebabkan oleh pola makan yang buruk? Hal ini dapat terjadi ketika manusia tidak memakan buah, sayuran dan kacang-kacangan yang cukup, dan sebaliknya memakan terlalu banyak makanan dengan gula, lemak dan garam yang banyak. Oleh karena itu pola makan yang sehat adalah hal yang penting.

Pola makan yang sehat adalah yang berimbang, dan sangat penting untuk mencoba menyertakan jumlah yang tepat (tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit) dari beberapa jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh untuk dapat bekerja dengan baik (seperti gizi dan hal penting lainnya). Berikut ini adalah bahan-bahan yang berbeda (lebih dikenal sebagai kelompok makanan) yang membentuk pola makan sehat. Pengetahuan adalah juga kesehatan, bukan hanya kekuatan!

---

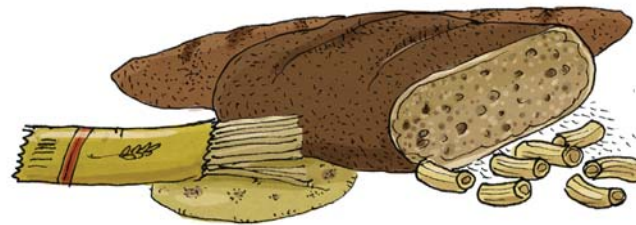
Menjadi sehat  
adalah tanggungjawab  
semua orang

---



## Buah-buahan dan sayuran:

buah-buahan dan sayuran akan memberikan kita vitamin, mineral, serat dan gula alami. Kamu harus makan buah dan sayur musiman sebanyak-banyaknya setiap hari, jika memungkinkan.



## Sereal:

termasuk semua makanan yang terbuat dari gandum, nasi, *oats*, jagung, jelai, atau padi-padian lainnya. Kelompok ini disebut makanan "pokok" karena dimakan setiap hari. Bahan makanan ini mengandung karbohidrat yang menjadi sumber energi.



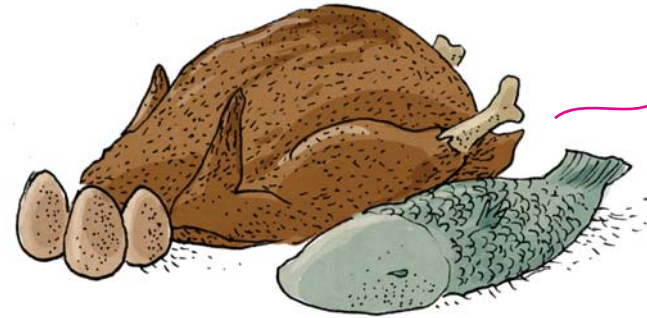
## Umbi-umbian dan jenis pisang-pisangan:

termasuk kentang, ubi rambat, ubi jalar, singkong dan malanga, sebagai sumber karbohidrat, vitamin dan mineral. Jenis pisang-pisangan (seperti pisang tetapi tidak terlalu manis) juga makanan pokok yang penting di banyak negara.



### **Polong-polongan dan Kacang-kacangan:**

polong-polongan (kacang polong, kacang atau lentil), kacang tanah, biji-bijian, dan produk kacang kedelai adalah sumber protein penting. Pangan ini berasal dari tumbuhan, harganya lebih rendah dari pangan tinggi protein lainnya, tinggi serat, rendah lemak dan memiliki mineral dan vitamin penting lainnya.



### **Daging, ikan dan telur:**

terbuat dari daging, unggas (ayam, itik, kalkun, burung unta, dll.), ikan, boga bahari dan telur termasuk dalam kelompok ini. Semua pangan ini mengandung zat besi dan protein, yang dapat membuat kamu kuat dan membantu memperbaiki tubuhmu ketika terluka.



### **Produk-produk susu:**

termasuk yang terbuat dari susu (sapi, kambing, domba, kerbau, yak, kuda dan bahkan rusa besar) dan termasuk susu, keju, yogurt dan *buttermilk*. Kelompok makanan ini mengandung banyak kalsium, protein dan lemak.



### **Lemak dan minyak:**

tubuhmu membutuhkan lemak dan minyak yang tepat dan dalam jumlah yang tepat agar sehat. Pilihlah minyak sayur, selai kacang dan alpukat dibandingkan lemak dalam daging, mentega, krim, atau minyak goreng sawit dan hindari makanan.

### **GILIRANMU:**

Setiap negara memiliki definisi pola pangan sehat dan pengelompokan makanan sendiri. Pernahkah kamu melihat sebuah piramida makanan atau piring sehat? Keduanya dapat berubah tergantung makanan apa yang lebih banyak tumbuh dan mudah ditemukan, apa yang biasanya dimakan dan masalah gizi utama di negaramu. Carilah pedoman gizi berbasis pangan di situs web FAO dan periksa apa artinya pola pangan sehat menurut negaramu. Apakah ada informasi untuk anak?

# Gizi dan **SDGs**

Terdapat sebuah Buku Kegiatan yang khusus didedikasikan untuk *Zero Hunger*, tetapi bagi yang baru bergabung dengan kita untuk pertama kalinya, *Zero Hunger* berarti membawa jumlah orang yang menderita kelaparan dan gizi buruk ke angka ZERO/NOL. *Zero Hunger* adalah salah satu nama kegiatan FAO yang paling penting.

**Zero Hunger** adalah salah satu dari 17 Sasaran Pembangunan Berkelanjutan Perserikatan Bangsa-Bangsa atau United Nations' 17 Sustainable Development Goals (SDGs), yaitu yang kedua, yang harus kita capai pada tahun 2030 jika kita menginginkan dunia yang lebih bahagia dan aman untuk semua. Jika tidak mencapai *Zero Hunger* (SDG2), maka mencapai sasaran-sasaran lain akan lebih sulit karena setiap sasaran lainnya bergantung *Zero Hunger*.

Aku yakin kalian sudah dapat melihat hubungannya, tetapi hanya untuk memastikan ...gizi adalah bagian **PENTING** dari sasaran *Zero Hunger*. *Zero Hunger* bukan saja tentang manusia mendapatkan makanan yang cukup tetapi juga tentang makan yang sehat, karena seperti kata pepatah: **apa yang kamu makan mencerminkan siapa kamu sebenarnya**.

Dan sementara kita membicarakan apa yang dimakan, ada pula SDG lain yang juga penting. Di antaranya: **Pendidikan Berkualitas** (SDG4), **Kehidupan Sehat dan Sejahtera** (SDG3) dan **Konsumsi dan Produksi yang bertanggungjawab** (SDG12). Sangat jelas sekali: Pertama, kita butuh belajar mengenai pola pangan yang sehat sehingga kita dapat lebih berhati-hati tentang bahan pangan yang kita tanam, produksi, makan dan buang. Pilihan-pilihan ini bukan saja mempengaruhi kesehatan KITA, tetapi juga mempengaruhi kesehatan planet kita juga. Jika makanan yang kita makan bergizi, tetapi ditanam dengan menggunakan terlalu banyak pupuk atau pestisida, tidak akan sehat untuk kita atau untuk tanah dan air yang menyerapnya. Cara kita menanam makanan kita harus berubah untuk memastikan bahwa kita memiliki sumber daya yang cukup untuk masa yang akan datang (saat akan lebih banyak lagi jumlah manusia yang harus diberi makan), dan agar planet tidak menderita karenanya.

## **GILIRANMU:**

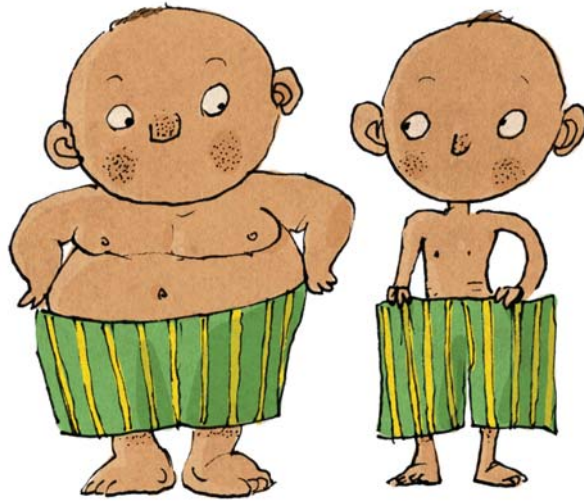
Menurutmu mengapa gizi itu penting? Dan apa yang kita harus pelajari? Temukan lebih lanjut dengan mengunjungi [www.worldslargestlesson.globalgoals.org](http://www.worldslargestlesson.globalgoals.org)



## Waktunya untuk berubah

50 tahun yang lalu, dunia khawatir tentang bagaimana memberi makan seluruh manusia, lalu sebuah rencana bergulir untuk menanam pangan sebanyak mungkin. Hal ini yang disebut Revolusi Hijau dan berhasil. Sayangnya, dengan konsekuensi yang juga besar. Banyak tanaman pangan bergizi tersingkir agar ada ruang untuk sejumlah kecil tanaman pangan yang tumbuh cepat, berproduksi lebih banyak dan menghasilkan lebih banyak uang. Dalam prosesnya, banyak sumber daya alam (tanah, hutan, air) yang telah digunakan memberikan efek negatif pada kualitas air dan tanah juga keanekaragaman hayati. Kita masih menanam banyak pangan berdasarkan metode ini hingga sekarang, yang artinya kita tidak memikirkan mengenai masa depan planet kita, yang sedang menderita. Dan hal ini harus diubah.

Sekarang kita tahu bahwa kita bukan saja perlu menanam BANYAK pangan saja, tetapi juga pangan yang BERGIZI. Dan kita harus **memikirkan mengenai planet kita** dengan lebih hati-hati, memilih apa yang kita tanam dan cara menanamnya. Apakah kamu tahu bahwa ada lebih banyak manusia yang menderita obesitas dan kelebihan berat badan di dunia ini dibandingkan dengan manusia yang menderita karena kelaparan? Ini bukan saja tentang menyediakan pangan bagi yang kelaparan, tetapi juga memastikan bahwa semua orang dapat dengan mudah menemukan dan membeli makanan bergizi. Kita juga membutuhkan keahlian dan cara untuk memilih makanan dengan lebih hati-hati dan memastikan semua yang kita makan bergizi. Kini saatnya untuk Revolusi Pola Makan Sehat!



Satu orang yang sama dapat mengalami kelaparan dan obesitas pada tahapan berbeda dalam hidupnya. Permasalahan yang disebabkan oleh gizi buruk yang ada di semua negara dan dapat mempengaruhi yang miskin dan kaya.

## TAHUKAH KAMU?



Di banyak negara, penduduknya tidak makan buah dan sayuran dengan cukup. Memakan buah dan sayur dengan cukup dapat membantu mencegah banyak penyakit, termasuk diabetes dan kanker.



Kebanyakan populasi manusia di dunia tinggal di negara dimana kelebihan berat badan dan obesitas membunuh lebih banyak orang dibandingkan kelaparan.



Memiliki pilihan berbagai varietas tanaman pangan yang berbeda—beberapa yang tumbuh cepat, lainnya membutuhkan air yang sedikit, atau dapat bertahan dengan baik di suhu yang tinggi—baik bagi kita, planet bumi dan juga membantu dalam melawan perubahan iklim!



Waktu yang lebih singkat dalam mempersiapkan makanan di rumah yang berarti makanan kurang sehat karena banyak orang (terutama di perkotaan) bergantung pada makanan siap dan cepat saji serta makanan kaki lima.

Tidak merasa lapar bukan berarti kamu mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan. Bahkan orang yang mampu membeli semua makanan yang dapat mereka makan mungkin saja tidak mendapatkan nutrisi yang benar...



Dengan membaca label makanan, kamu dapat memonitor asupan vitamin, mineral, kalori, lemak, dll dan menghindari kekurangan asupan. Ingatlah bahwa kata-kata seperti 'ringan' atau 'no!' tidak selalu berarti sehat.



Kacang-kacangan seperti lentil atau kacang arab atau ercis adalah sumber protein, vitamin, dan serat yang baik dan rendah lemak dan garam, Butuh sedikit air untuk tumbuh dan membuat tanah lebih sehat!

#### — REVOLUSI COKLAT:

Saya telah menyebutkan Revolusi Hijau sebelumnya, tetapi apakah kamu tahu ada juga Revolusi Coklat? Semua hal tentang pentingnya tanah yang sehat. Banyak hal yang tumbuh di tanah dan air tanah juga dari tanah, jadi jika tanah tidak sehat, terpolusi, atau penuh bahan kimia, maka makanan dan air kita akan mengalaminya juga. Tanah yang sehat juga berarti lebih banyak nutrisi dalam makanan kita!

Temukan benda-benda ini!





# Apa yang dilakukan oleh **FAO**

FAO bekerja keras untuk meningkatkan gizi dan memastikan semua orang di mana saja memiliki pola makan yang sehat. FAO bekerja dalam hal peningkatan gizi di dalam tiga upaya utama:

## 1. Perencanaan

FAO bekerja dengan pemerintah dan masyarakat yang menyusun kebijakan dan perancang undang-undang (legislator) untuk memastikan bahwa mereka **memikirkan gizi**. Jika gizi termasuk dalam perencanaan negara tersebut maka akan lebih mudah untuk mencegah gizi buruk dan sebagian besar masalah lain yang disebabkan oleh pola pangan yang tidak sehat. Dengan cara ini akan menjadi mudah pula untuk mendukung petani dan produsen pangan untuk memastikan bahwa pangan yang mereka tanam atau proses lebih bergizi.

Ingat "**pedoman gizi berbasis pangan**" untuk negaramu? Hal ini adalah cara lain yang dilakukan FAO untuk terus meningkatkan gizi dan menyebarkan pesan mengenai kebiasaan yang sehat. FAO melaksanakan ini dengan bekerja bersama dengan lebih dari 100 pemerintahan negara di seluruh dunia untuk memandu dan menolong negara tersebut dalam memutuskan apa pola pangan yang sehat di negara masing-masing dan untuk menciptakan kelengkapan yang dapat digunakan oleh tiap orang dalam meningkatkan pola pangan mereka.

## 2. Bercocok-tanam

FAO bekerja sama dengan para petani dan produsen pangan dalam hal bercocoktanam dan menghasilkan pangan bergizi melalui sebuah strategi yang mungkin sedikit rumit namanya: "**pertanian peka nutrisi**". Pada dasarnya, ini berarti menumbuhkan dan menghasilkan pangan bergizi yang cukup. Perencanaan yang baik dengan pemerintah dan para perancang undang-undang memastikan agar pangan ini tersedia bagi semua yang membutuhkannya, terutama anak-anak. Yang aku maksud dengan pangan yang tersedia adalah pangannya mudah didapatkan, dan harganya juga tidak terlalu mahal, supaya semua mampu membelinya.

Selain mengusahakan agar pangan bergizi ini tersedia, FAO juga berkata bahwa kita membutuhkan lebih banyak pilihan pangan bergizi, jadi para petani sebaiknya **menanam beberapa jenis pangan** sehingga kita tidak akan hanya bergantung kepada satu jenis makanan yang sama supaya tetap sehat. Itu juga berarti bahwa beberapa pangan boleh diperkaya, contohnya seperti meningkatkan kesehatan tanah di mana pangan itu ditanam atau dengan menambahkan mikronutrien sebelum pangan itu dikemas. Dan yang terakhir... jangan lupa bagaimana cara pangan itu dihasilkan juga penting! Cara bertani yang seperti ini berarti menumbuhkan lebih banyak pangan sambil menggunakan sumber daya alam secara lebih hemat.



### 3. Mengajar

Berbicara kepada orang dewasa mengenai pangan dan pola makan sehat tidaklah cukup bagi FAO. FAO juga membantu sekolah dan perguruan tinggi untuk mengajarkan anak-anak muda tentang pola pangan yang sehat, karena kalian jugalah yang akan menjadi orang dewasa di masa depan nanti! FAO melakukan ini dengan empat cara. Cara pertama adalah melalui **pendidikan pangan di sekolah**, yang beberapa dari kalian mungkin pernah dengar dari buku-buku kami atau bahkan kegiatan ini pernah dilakukan di sekolah kalian. FAO membantu para pelajar, guru, orangtua dan orang lain yang bekerja di sekolah untuk belajar tentang pola makan yang sehat. Idanya adalah mengubah perilaku, pemikiran, dan perasaan orang-orang mengenai makanan dengan menciptakan materi-materi pembelajaran (seperti buku ini), serta menunjukkan kepada sekolah-sekolah bagaimana caranya berkebun buah dan sayur-mayur dengan hemat. Cara kedua adalah dengan mendorong dan menunjukkan kepada orang-orang bagaimana **bercocoktanam makanan bergizi di rumah**, menyediakan alat-alat dan benih tumbuhan yang mereka butuhkan untuk dikonsumsi dan dijual bila ada hasil yang berlebih. Cara ketiga disebut **ENACT**, dan ini adalah suatu mata kuliah yang mengajarkan para mahasiswa bagaimana memberikan perlengkapan, pengetahuan dan informasi yang dibutuhkan orang-orang untuk memperbaiki pola makan mereka sendiri. Cara yang keempat adalah dengan **menawarkan pembelajaran daring** gratis bagi para mahasiswa dan orang dewasa tentang beragam topik, memberikan mereka kelengkapan cara untuk meningkatkan gizi di negeri mereka sendiri.

FAO kini tengah bekerja keras bersama pemerintah, petani, produsen pangan, sekolah dan perguruan tinggi serta lembaga lainnya untuk memerangi malnutrisi/gizi buruk dalam bentuk apapun, tetapi **SETIAP ORANG dapat melakukan sesuatu**. Bacalah halaman-halaman berikutnya untuk mengetahui apa yang dapat dilakukan oleh semua orang (termasuk kamu) untuk membantu memerangi malnutrisi/gizi buruk!

#### GILIRANMU:

Apa yang diajarkan di sekolahmu tentang gizi dan pola pangan sehat? Apakah di sekolahmu ada kebun? Apakah kamu pernah menggunakannya untuk belajar tentang budaya makan sehat?



# Apa yang dapat dilakukan pemerintah

Pemerintah memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan bahwa setiap orang mempunyai pola pangan sehat dan mampu hidup sehat serta aktif. Ada lima hal besar yang dapat dilakukan pemerintah:

1. Pemerintah perlu **membuat peraturan/undang-undang atau perencanaan untuk meningkatkan gizi** di negaranya dan juga membantu memastikan bahwa setiap orang (khususnya yang paling membutuhkan, seperti anak-anak dan calon ibu) mengetahui bagaimana makan yang sehat itu dan mampu untuk membeli makanan yang tepat. Ini dapat menghasilkan perubahan yang BESAR.
2. Pemerintah juga harus membantu dan **mendorong para petani** untuk bercocoktanam dengan cara yang tidak menyakiti planet kita. Planet bahagia, pangan bahagia, kamu pun bahagia.
3. **Memperketat jenis makanan yang diperjualbelikan** adalah cara lain bagi pemerintah untuk memastikan masyarakat mengkonsumsi makanan bergizi. Makanan haruslah aman, bergizi dan memiliki label yang jelas, karena apabila kita memiliki pilihan-pilihan makanan yang sehat dan mengerti lebih lagi mengenai bahan makanan yang digunakan (yang baik dan yang buruk), kita mampu memilih pilihan yang lebih sehat.
4. **Berinvestasi dalam mengajarkan** kepada pemuda dan anak-anak tentang budaya makan sehat adalah cara lain dimana pemerintah dapat membuat perubahan.
5. Dan yang terakhir, pemerintah harus **mendukung usaha-usaha penelitian** dan mendanai proyek-proyek yang berusaha untuk meningkatkan atau menemukan teknologi baru yang dapat membantu para petani.



## APA YANG BISA DILAKUKAN PETANI

Petani harus belajar betapa pentingnya **menanam berbagai tanaman bergizi**, seperti buah-buahan, sayuran, legume dan kacang-kacangan. Ini dapat membantu menyediakan makanan bergizi yang kita butuhkan dan mengurangi kerusakan lingkungan.

# Apa yang dapat dilakukan sektor swasta

Pertama-tama, sektor swasta adalah istilah yang kita gunakan supaya kita tidak perlu menyebutkan aneka ragam hal yang bukanlah milik/usaha pemerintah. Istilah ini mencakup segala jenis perusahaan, besar dan kecil, yang menjual layanan atau produk, dari asuransi sampai periklanan, dan dari TV sampai mainan. Sektor pangan mencakup usaha-usaha seperti toko roti, rumah-rumah makan atau swalayan, pabrik-pabrik besar pembuatan makanan atau perusahaan lainnya yang berhubungan dengan pertanian dan pangan. Sektor swasta memiliki kekuatan untuk benar-benar membuat perbedaan dengan mengubah cara mereka menjalankan usaha mereka. Lihatlah beberapa di antaranya di bawah ini:

1. Badan-badan usaha dan perusahaan yang menghasilkan, membuat atau menjual pangan perlu **menawarkan pilihan pangan yang aman dan bergizi**, dan mereka juga harus menanggalkan pangan atau bahan pangan yang tidak sehat dalam menjalankan usaha mereka. Ini berarti menemukan produk-produk baru bergizi yang mempertimbangkan kesehatan masyarakat, dan membatasi jumlah bahan pangan yang tidak sehat yang selama ini diizinkan dalam produk pangan yang ada.
2. Perusahaan harus **berhenti menggunakan kartun, karakter populer dan iklan** untuk meyakinkan anak-anak dan anak-anak muda bahwa makanan tidak sehat yang kaya akan lemak, gula atau garam, itu baik. Perusahaan sebaiknya mengiklankan pangan bergizi yang membantu kita untuk tumbuh kuat dan sehat.
3. Perusahaan yang menghasilkan makanan perlu untuk **mulai memberikan label pangan yang jelas** agar orang-orang dapat mengertinya dan mengambil pilihan yang sehat. Pernahkah kamu mencoba mengerti apa saja yang ada di label makanan? Kata yang digunakan seringkali aneh sehingga cukup sulit untuk mengerti kalau bahannya sehat atau tidak, bukan?
4. Sektor swasta harus **berhenti menggunakan pernyataan-pernyataan yang menyesatkan!** Hanya karena di kemasan biskuitnya dikatakan "kaya serat" (yang bagus untukmu), bukan berarti biskuitnya tidak "kaya" akan lemak atau gula juga.....





## Saatnya untuk bertindak!

Kamu, orangtuamu, bapak-ibu gurumu, teman-temanmu dan siapapun yang kamu kenal dapat melakukan sesuatu untuk memastikan agar kamu mengonsumsi makanan yang sehat dan hidup sehat. Ingatlah bahwa kebiasaan makan yang baik hanyalah sebagian dari solusi. Gaya hidupmu juga harus sehat dan aktif – kurangi duduk-duduk, berdirilah, menari, jalan atau bermainlah di luar! Inilah beberapa tips bagaimana kamu bisa memulai mengubah kebiasaan makanmu.

### **Makanlah camilan yang sehat dan katakan tidak kepada makanan cepat saji (*junk food*)!**

Pilihlah satu makanan rendah gizi yang kamu ingin kurangi (baik dalam segi jumlah atau frekuensi) dan buatlah rencana. Kalau kamu ingin makan camilan, coba pilih buah yang matang, sayur segar, kacang-kacangan atau roti gandum utuh, daripada makanan kemasan dan yang tidak sehat!

### **Ikutilah aturan sayuran sepertiga**

Saat makan, penuhilah setidaknya sepertiga piringmu dengan sayuran atau cobalah untuk makan hanya sayuran sekali seminggu. Pastikan setidaknya satu sayuran hijau dan satu sayuran jingga atau kuning setiap hari, karena sayuran-sayuran inilah yang kaya akan gizi.

### **Bertindaklah di sekolah**

Apakah ada kantin atau mesin penjual makanan otomatis di sekolahmu? Coba lihat makanan apa saja yang dijual di sana. Cukupkah porsi buah dan sayurannya? Kalau tidak, bicarakanlah dengan guru-gurumu tentang mengubah pilihan makanan yang ada.

### **Jadilah seorang konsumen yang kritis**

Kritislah terhadap iklan-iklan yang kamu lihat di TV dan media sosial. Tanyakan kepada dirimu sendiri apakah makanan yang diiklankan itu sehat atau tidak. Hitunglah jumlah iklan yang kamu lihat dalam satu hari dan diskusikan ini dengan orangtua dan gurumu.



### Lindungi planet kita

Kurangi pangan yang memberatkan planet kita. Ini termasuk makanan yang membutuhkan lebih banyak sumber daya alam dalam penyiapannya, khususnya air (daging-dagingan biasanya butuh lebih banyak air daripada tumbuhan atau kacang-kacangan), atau buah-buahan dan sayur-mayur yang lagi tidak musim atau lokal. Dan ingatlah untuk membeli makanan yang tidak banyak menggunakan kemasan!

### Pilih yang lokal, beragam, segar dan sedang musim

Minta orangtuamu untuk membeli buah dan sayur yang lokal dan sedang musim, serta pilihlah yang segar daripada yang makanan kalengan atau yang diawetkan. Kalau bisa, pilih yang organik! Pertanian organik membantu tanah kita untuk tetap sehat.



### Mengganti yang putih dengan yang coklat

Tanyakan apakah orangtuamu dapat mengganti biji-bijian yang telah diproses menjadi lebih indah (beras putih, pasta, tepung terigu putih, roti putih, dll.) dengan biji-bijian utuh (beras merah, tepung gandum murni, roti gandum, dll.) sekali atau dua kali per minggu.

### Minuman penting juga

Minum air putih sebanyak mungkin. Cobalah hindari minuman bersoda, sirup dan jus kemasan yang penuh dengan gula dan tidak banyak gizinya.



### Ayo bantu-bantu di dapur

Amati dan belajarlh ketika orangtuamu memasak, dan bantu mereka di dapur ketika kamu melihat mereka kelelahan. Ada banyak resep mudah, cepat dan sehat di internet yang bisa menginspirasi kamu.

### Tambahkan polong-polongan, kacang dan biji-bijian

Ajak orangtuamu untuk bereksperimen bersamamu dengan menambahkan beragam jenis polong-polongan, kacang dan biji-bijian ke dalam menu makanan keluarga.



### Jangan terkecoh dengan kemasan

Coba perhatikan kandungan gizi dari makanannya, jangan karena kemasannya terlihat keren saja. Dan cari juga kata-kata seperti 'zero' / 'nol', 'low in' / 'rendah', dan 'light' / 'ringan'. Kata-kata ini sering digunakan supaya makanannya kedengaran lebih sehat, dan ini tidak selalu benar adanya...

### Makan bersama keluarga dan teman-teman

Bantulah mempersiapkan makanan bersama keluarga atau teman-teman setidaknya sekali seminggu dan makanlah bersama-sama. Makan bersama adalah salah satu cara penting untuk menikmati makanan dan menghabiskan waktu bersama.



### Makan yang lokal dan tradisional

Tanyakan orangtuamu, guru-guru dan orang-orang di pasar, pangan bergizi apa yang tradisional atau lokal di wilayahmu. Kalau bisa, coba tambahkan makanan ini ke dalam makananmu.



### Pahami label-label pangan

Mintalah bantuan dari guru atau orangtuamu dalam membaca dan memahami label-label pangan. Coba sisihkan waktu untuk mendaftar bahan-bahan yang tertera di label dan kenali bahan pangan mana yang tidak baik untukmu.

# Lembar Kegiatan

Mungkin kamu berpikir bahwa sudah tidak ada lagi harapan dan banyak yang harus kamu lakukan untuk memastikan agar semua orang memiliki pola makan sehat, tetapi **banyak hal-hal hebat juga yang sedang terjadi sekarang!**

Beberapa negara tengah membuat label-label yang memperingatkan orang tentang kandungan bahan pangan yang tidak sehat. Pemerintah-pemerintah kota memastikan agar mesin penjual otomatis menjual makanan yang bergizi. Sekolah-sekolah kini berkebun sayur-mayur atau mencari sumber pangan segar dari petani-petani setempat untuk membuat makanan yang lebih sehat. Program-program di TV mengajarkan orang tentang budaya makan sehat, dan pemerintah telah membuat panduan untuk membantu warga mereka memiliki pola makan yang sehat. Banyak orang di seluruh dunia sedang bekerja tanpa kenal lelah untuk memerangi malnutrisi/gizi buruk.

## GILIRANMU:

Apa yang sedang dilakukan orang-orang di negaramu? Daripada memberitahumu tentang pahlawan *Zero Hunger* yang kukenal, aku ingin kamu yang beri tahu aku tentang seorang pahlawan yang KAMU kenal!

---

---

---

---

---

---

Setelah kamu membaca buku ini, sekaranglah waktunya untuk menguji pengetahuanmu!

1. Setelah kamu membaca buku ini, sekaranglah waktunya untuk menguji pengetahuanmu!

---

---

---

---

2. Lihat halaman 12-13 dan lingkari tiga contoh hidup sehat atau makan sehat. Ada lebih dari 8, lho.

3. Siapa yang bertanggung jawab akan pola makan sehat? Apa yang bisa mereka lakukan?

---

---

---

---

---

---



## Berjanjilah kepada dirimu sendiri

Pilih paling banyak 3 tindakan yang kamu janji akan lakukan dan tuliskah di bawah ini. Cari beberapa inspirasi tindakan dari buku kegiatan ini, atau pikirkan tindakan lain yang bisa kamu lakukan!

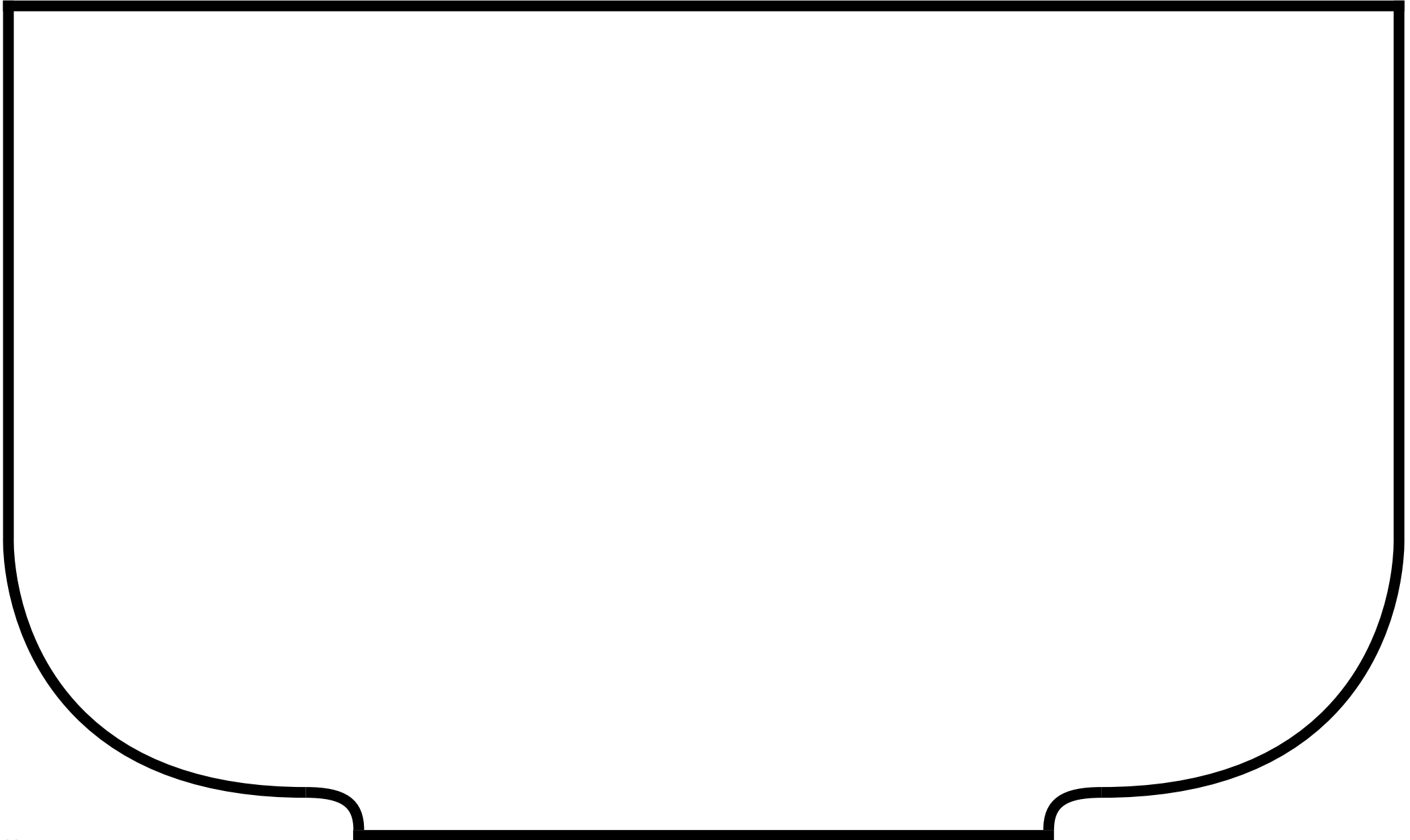
|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

Tanyakan orangtuamu apakah mereka bisa membantumu memenuhi janji ini dan beritahu juga teman-teman serta gurumu tentang pilihanmu ini.

## Ikuti kontes poster Hari Pangan Sedunia!

Sekarang kamu sudah mengerti pentingnya pola makan sehat dan peran-peran setiap orang di dalamnya, kami ingin melihat ide-idemu tentang bagaimana kita bisa memastikan agar setiap orang, di manapun mereka

berada, bisa membudayakan makan sehat. Gambar, warnai atau lukiskan idemu itu dalam mangkuk Zero Hunger di bawah ini. Scan atau foto postermu untuk berpartisipasi dalam kontes ini: [www.fao.org/WFD2019/contest](http://www.fao.org/WFD2019/contest)



# Jangan lupa!

Setelah kamu telah menyelesaikan Buku Kegiatan ini, aku ingin kamu untuk merobek kartu-kartu kecil ini sebagai pengingat untuk kamu membiasakan makan sehat. Kamu bisa simpan ini, atau tempel di dapur supaya keluargamu juga bisa melihatnya.

## INFORMASI SELANJUTNYA?

Dunia pola makan sehat terlalu luas untuk tercakup dalam beberapa halaman saja, jadi kalau kamu ingin mengetahui lebih banyak tentang gizi, vitamin, serat, mineral-mineral, keamanan pangan dan tentang memakan sayuran, silahkan cari buku FAO YUNGA tentang gizi atau *Eating well for good health guide for teens* (Panduan untuk Makan yang Sehat Supaya Sehat bagi Remaja) di situs web FAO!

SOBEK DISINI

## Makanan Sehat itu penting

Untuk diingat:

- Pilih pangan yang lokal, beragam, segar dan sedang musim.
- Tambah ragam makananmu dengan polong-polongan, kacang-kacangan serta biji-bijian
- Katakan tidak pada makanan rendah gizi dan konsumsilah camilan yang sehat
- Ikuti aturan sayuran sepertiga
- Gantilah yang putih dengan yang coklat
- Bantu-bantu di dapur
- Makanlah bersama keluargamu
- Pahami label-label
- Jangan terkecoh dengan kemasan
- Jadilah konsumen yang kritis
- Makan yang lokal dan tradisional
- Lindungi planet kita
- Bertindaklah di sekolah
- Minuman juga penting





Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

# Seri Buku Kegiatan

Kamu bisa mengunduh Seri Buku Kegiatan FAO melalui portal “Membangun Generasi #ZeroHunger” dan materi-materi lainnya untuk mendukung para pengajar dan orangtua dalam mempersiapkan rangkaian kegiatan atau kelas mengenai isu-isu global penting yang menjadi inti pekerjaan FAO :

[www.fao.org/building-the-zerohunger-generation](http://www.fao.org/building-the-zerohunger-generation)



► *Your Guide to FAO*  
(Pengenalan tentang  
FAO)



► *Working for Zero Hunger*  
(Bekerja Mengentaskan  
Kelaparan)



► *Change the future  
of Migration* (Ubah Masa  
Depan Migrasi)



► *Climate is Changing*  
(Iklim Sedang Berubah)

## Hubungi kami:

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION  
OF THE UNITED NATIONS

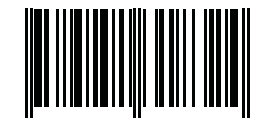
Viale delle Terme di Caracalla  
00153 Roma, Italia

[world-food-day@fao.org](mailto:world-food-day@fao.org)

[www.fao.org](http://www.fao.org)

Working for #ZeroHunger

ISBN 978-92-5-131832-4



9 789251 318324

CA4694ID/1/10.19