

PEDOMAN TEKNIS

BERANI GESIT (B2SA SEJAK DINI UNTUK GENERASI BEBAS STUNTING)

INOVASI DAERAH



DINAS KETAHANAN PANGAN, PERTANIAN DAN

PERIKANAN

KATA PENGANTAR

Penganekaragaman pangan adalah upaya peningkatan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan berbasis pada potensi sumber daya lokal. Istilah Pangan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Pemberdayaan anak usia dini dalam penganekaragaman konsumsi pangan merupakan upaya peningkatan kesadaran dan pengetahuan anak-anak terhadap pentingnya penganekaragaman konsumsi pangan. Konsumsi pangan B2SA perlu diperkenalkan kepada semua golongan masyarakat baik pada usia anak-anak maupun dewasa.

Upaya peningkatan pangan B2SA dapat dilakukan melalui cara mempromosikan pangan B2SA dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk mengonsumsi aneka ragam pangan dengan prinsip Gizi seimbang. Dalam rangka upaya tersebut, melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi konsumsi pangan B2SA, Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan Kabupaten Balangan melaksanakan kegiatan BERANI GESIT kesekolah-sekolah untuk pola konsumsi pangan B2SA dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan merubah pola konsumsi pangan menjadi lebih berkualitas dengan penerapan konsumsi beragam bergizi seimbang dan aman.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan adalah sumber utama energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk berkembang. Akan tetapi, tidak ada satu jenis makanan pun yang mampu memenuhi semua kebutuhan gizi sekaligus. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan sejak dini konsep konsumsi pangan aman yang beragam dengan porsi seimbang, agar masyarakat Indonesia dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan produktif. Pemerintah terus berkomitmen untuk mendorong penerapan pola makan sehat Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) di kalangan generasi muda. Program BERANI GESIT hadir untuk memperkenalkan dan mengedukasi siswa tentang pentingnya pola konsumsi sehat berbasis pangan lokal. Penerapan B2SA di sekolah adalah langkah strategis untuk membentuk generasi muda yang sehat dan berdaya saing. Penyebaran informasi untuk konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman dilakukan untuk upaya perubahan perilaku masyarakat agar dapat melakukan penganekaragaman konsumsi pangan guna mendukung pengentasan stunting.

B. Tujuan

1. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para siswa tentang pentingnya pola konsumsi B2SA. B2SA menjadi kunci utama untuk membangun generasi penerus bangsa yang sehat, aktif dan produktif.
2. Melalui inovasi ini diharapkan terjadi Perubahan pola konsumsi Masyarakat (sejak dini/ anak-anak dan remaja) kearah B2SA (Beragam, Bergizi Seimbang

dan Aman) sehingga terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas dan terbebas dari stunting.

3. Agar memahami pentingnya pencegahan stunting sejak dini untuk terciptanya generasi emas dimasa yang akan datang.

C. Sasaran

1. Tersedianya acuan bagi pelaksanaan kegiatan BERANI GESIT
2. Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan BERANI GESIT
3. Termanfaatkanya inovasi yang mendukung pelaksanaan kegiatan BERANI GESIT.
4. Anak-anak sekolah mulai dari TK,SD, SMP dan SMA dalam hal ini memberikan edukasi sejak dini dalam edukasi konsumsi pangan yang sesuai dengan prinsip B2SA
5. Meningkatnya pengetahuan dan kesadaran para siswa tentang pentingnya pola konsumsi B2SA

BERANI GESIT (B2SA Sejak Dini Untuk Generasi Bebas Stunting)



A. Pengertian B2SA (Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman)

B2SA adalah singkatan dari Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman. Beragam maksudnya makanan yang disajikan bermacam jenisnya, baik nabati maupun hewani. Makanan yang beragam dimaksudkan sebagai sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Semakin beragam jenis pangannya, semakin lengkap kandungan gizinya karena manusia untuk hidup sehat aktif dan produktif membutuhkan 40 zat gizi. Bergizi Seimbang artinya mengandung zat gizi yang jumlahnya sesuai kebutuhan dan berimbang antar kelompok pangan sesuai dengan Usia, Jenis kelamin, aktivitas, BB Ideal dan tinggi badan. Aman artinya

harus Bebas dari cemaran fisik, biologi, dan kimia serta tidak bertentangan dengan agama, budaya, dan keyakinan.

Untuk mencapai pertumbuhan, kesehatan, kecerdasan dan produktifitas yang optimal, maka makanan yang dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang sudah diatur dalam prinsip B2SA mempunyai tujuan yang baik yaitu menjaga kesehatan dan menghindarkan dari penyakit, karena berbagai macam penyakit salah satunya adalah bermula dari apa yang kita makan. Karena secara umum B2SA adalah susunan makanan untuk dikonsumsi seseorang sekali makan atau untuk sehari menurut waktu makan (pagi, siang dan sore/malam), yang mengandung zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dengan jumlah yang memenuhi kaidah gizi seimbang yang sesuai dengan daya terima (selera, budaya) dan kemampuan daya beli masyarakat serta aman untuk dikonsumsi berdasarkan jenis kelamin dan faktor usia.

B. Pelaksana BERANI GESIT

- Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan Kabupaten Balangan
- Kegiatan sosialisasi dan edukasi BERANI GESIT dilaksanakan oleh Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan Kabupaten Balangan melalui Bidang Ketahanan Pangan dengan tugas sebagai berikut :
 - a. Membuat rancangan dan menentukan konsep kegiatan
 - b. Menyusun dan membuat jadwal serta sasaran kegiatan
 - c. Melakukan koordinasi dengan pihak terkait (pihak sekolah, narasumber, dll)

- d. Memberikan contoh menu porsi makan siang yang sesuai dengan prinsip Konsumsi Pangan B2SA pada saat pelaksanaan inovasi BERANI GESIT

➤ **Sekolah Terkait**

Sekolah terkait yang melaksanakan kegiatan bertugas sebagai berikut:

- a. Menyediakan sarana dan prasarana untuk kelancaran pelaksanaan kegiatan.
- b. Mengumpulkan seluruh siswa dan siswi sebagai peserta sosialisasi konsumsi pangan B2SA
- c. Ikut serta dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi konsumsi pangan B2SA sekaligus menjadi agen perpanjangan tangan dalam menyampaikan informasi dilingkungan sekolah.

C. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi pangan B2SA kepada Masyarakat sejak dini, yaitu kepada siswa sekolah Tingkat Dasar sampai Tingkat Menengah ke Atas sehingga dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap B2SA dan menerapkannya dalam konsumsi pangan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan ini dukung dengan kegiatan koordinasi, sosialisasi dan pendampingan. Sosialisasi edukasi pola konsumsi B2SA dilaksanakan melalui pemberian teori/materi, pemutaran video singkat, tanya jawab dan memberikan makanan bergizi kepada peserta sosialisasi.

PENUTUP

Kegiatan Inovasi BERANI GESIT (B2SA Sejak Dini Untuk Generasi Bebas Stunting) merupakan kegiatan yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat dan mendukung hidup sehat, aktif, dan produktif dengan meningkatkan kesadaran anak usia dini dan membudayakan pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman serta sesuai dengan potensi dan kearifan lokal di Kabupaten Balangan. Kegiatan ini merupakan kegiatan strategis dari Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan Kabupaten Balangan.