

# Apa Itu Jajanan Anak Sehat

Sudah jadi rahasia umum bahwa banyak jajanan anak sekolah yang tidak sehat. Mulai dari berpengawet, menggunakan pewarna tekstil, penyedap hingga pemanis buatan. Bila terus-menerus dikonsumsi, maka kesehatan tubuh anak jadi taruhannya.

Apakah anak Anda suka jajan? Atau Ibu menyisihkan bekal dari rumah untuk dimakan anak saat jam istirahat sekolah?

Jajanan anak sehat itu berarti segala jajan yang dikonsumsi anak disekolah bernilai gizi yang baik untuk menunjang tumbuh kembang anak.

Faktanya, kebanyakan jajanan di sekolah mengandung zat adiktif yang dapat membahayakan gangguan metabolisme tubuh si kecil dan menimbulkan berbagai macam penyakit. Seperti yang dilansir survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Indonesia melalui 886 SD di 30 kota di Indonesia, terbukti sebanyak 35% makanan jajanan tidak memenuhi syarat.



# Jenis Jajanan Anak Sekolah

Berikut jenis jajanan anak sekolah yang sering dijumpai.



Pedagang Kecil Sekitar Sekolah

Kantin Sekolah

Koperasi Sekolah

Disekolah tentunya terdapat tempat anak membeli jajan seperti gambar di atas, namun kembali kepada jenis makann/jajanan anak yang dikonsumsi dan bagaimana cara pengolahannya serta mutu dari bahan makanan yang akan diolah.



**Pedagang Kecil** sekitar Sekolah biasanya menjual berbagai macam gorengan, pentolan, aneka es dan manisan-manisan lainnya.

**Kantin Sekolah** biasanya menyediakan berbagai nasi siap dimakan seperti nasi kuning, nasi goreng, bakso, soto, rawon, minuman dingin seperti es jeruk, es the dan anek es dalam kemasan.

**Koperasi Sekolah** biasanya tersedia aneka makanan dalam kemasan dan kebanyakan jenis makanan cemilan seperti biscuit, wafer, snack, permen, minuman kaleng, dan cemilan lainnya.

Semua jenis jajanan anak sekolah tersebut **belum tentu sehat**.

Banyak anak-anak sekolah belum mengerti mana makanan yang baik untuk dikonsumsi dan yang tidak, disini peran orangtua, guru dan pihak sekolah sangatlah penting.

Dan pastikan kantin sekolah anak anda dalam keadaan bersih dan sehat yang mengolah makanan-makanan yang sehat dan bergizi.



## Jenis Jajanan yang Sehat

1. Pop Corn
2. Bubur Kacang Ijo
3. Kacang Polong goreng
4. Yougurt
5. Jelly atau agar-agar
6. Ingatkan si kecil untuk memperhatikan label atau kotak kemasan. Jajanan anak dikatakan aman, jika pada labelnya tercantum nama produk, jenis bahan, berat bersih, nama dan alamat produsen atau importir, masa kadaluarsa, dan nomor pendaftaran (MD, ML,ST atau P IRT).



## Dampak jajanan tidak sehat

Apakah dampak dari jajanan tidak sehat?

- Dampaknya bisa menyebabkan gangguan gizi, anak cacingan, anemia, obesitas. Hampir merusak semua organ, hati terjadi sirosis (pengerasan hati), gagal ginjal dan organ metabolik lain, hingga kanker. Kalau mengandung bakteri atau virus bisa menyebabkan diare, muntah-muntah hingga keracunan.

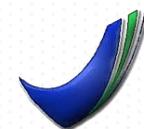
### Bagaimana solusi yang tepat untuk mencegah dampak mengonsumsi jajanan yang tidak sehat bagi anak?

- Jika anak makan di sekolah, ada baiknya Anda bertanya kepada pihak sekolah: apa saja jenis makanannya (gizinya seimbang atau tidak), dari catering mana? Jangan ragu untuk komplain kalau makanan dari sekolah kurang memuaskan.
- Kalau Anda kurang yakin dengan makanan dari sekolah, mengapa tidak membawa bekal dari rumah. Lengkapi dengan sayur-mayur, daging, susu dan buah-buahan. Sudah pasti sehat dan kebersihannya terjaga.
- Jika membawa makanan sendiri, agar tidak bosan, coba kombinasikan menu setiap hari. Sandwich berisi tomat, keju dan daging ayam atau roti dengan selai kacang dapat menjadi menu favorit mereka.



## Jajanan Anak Sehat

Tips agar anak tetap sehat



**BADAN POM RI**



**RSUD TAMAN HUSADA BONTANG**

Jl. Letjen. S. Parman No. 1 Bontang

Tel. : 0548-22111, Fax. : 0548-29111

Tel-IGD. : 0548-23000

Web: rsud.bontangkota.go.id

