

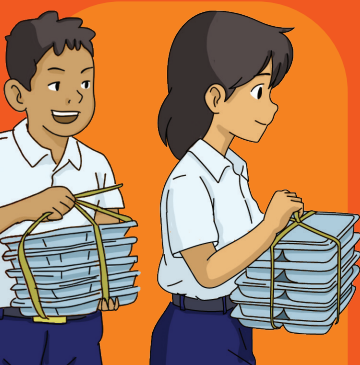


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA
2025



PEDOMAN PENDIDIKAN KARAKTER

dalam Makan Bergizi Gratis





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA
2025

PEDOMAN PENDIDIKAN KARAKTER

dalam Makan Bergizi Gratis

Kosasih Ali Abu Bakar, dkk.

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Republik Indonesia

Dilindungi Undang-undang. Tidak diperbolehkan memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku bacaan
terkait Pedoman Pendidikan Karakter melalui Makan Bergizi Gratis. Buku ini disusun dan ditelaah
oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Buku ini
merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan
dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan
melalui alamat surel puspeka@dikdasmen.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Pedoman Pendidikan Karakter dalam Makan Bergizi Gratis

Pengarah

Abdul Mu'ti, Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Suharti, Sekretaris Jenderal Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Penanggung Jawab

Rusprita Putri Utami, Agus Mohamad Solihin, Dian Srinursih

Penulis

Kosasih Ali Abu Bakar, Azaki Khoirudin, Rita Pranawati

Penelaah

Hendarman, Puput Mutiara, Rika Hidayat, Ryka Hapsari Putri, Maghfira D'Izzania, Angkasa Surya,
Amalia Risdha Hidayah, Madyana Fajar Diwirja, Shabriela Yolanda, Abdul Rachman Pambudi, Tuti,
Deden, Anditya P.J.W., Susi, Mora B.H., Farhatin, Nasyith, Mila, Elvin, Fitriana, Nita, Apriani, Rizal Maula,
Anas Sabayasa, Widiyanti, Septi Hertiana, Surya Nilasari, Anditya Pratama, R Agung Setyo Wibowo,
Kadek Jeny Femila Devi, Piranti Alesti, Pebi Sukamdani, Dina Kartika Putri

Penyunting Bahasa

Eko Marini, Syafriani Tio Sari

Ilustrator dan Penata Letak

M Rizal Abdi

Penerbit

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Dikeluarkan oleh

Pusat Penguatan Karakter

Sekretariat Jenderal, Jalan Jenderal Sudirman Gedung C, Lantai 18, Jakarta 10270

<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/>

Cetakan pertama, 2025

ISBN

Isi buku ini menggunakan huruf Barlow 10/18. Jeremy Tribby. SIL Open Font License.
x, 48 hlm. 15x21 cm

Sambutan

Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Assalamualaikum Wr. Wb.

Salam sejahtera untuk kita semua

Pertama, marilah kita bersyukur kepada Allah, Tuhan Yang Maha Kuasa, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia kepada kita dan bangsa Indonesia sehingga, alhamdulillah, tetap bersatu, berdaulat, dan maju.

Kedua, saya menyambut baik terbitnya buku panduan pelaksanaan makan bergizi gratis (MBG) di sekolah. MBG merupakan program prioritas Presiden Prabowo yang dimaksudkan untuk membangun generasi yang kuat, sumberdaya manusia yang unggul, sehat jasmani dan ruhani. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Menengah mendukung sepenuhnya program MBG di mana para murid menjadi penerima manfaat paling banyak. Program MBG sejalan dengan Tujuh Gerakan Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (Giat7KAIH): bangun pagi, beribadah, berolah raga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Dalam rangka menyukseskan program MBG Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menetapkan tiga kebijakan strategis. Pertama, menjadikan program MBG sebagai bagian dari pendidikan karakter,

budaya, dan akhlak mulia. Melalui MBG para murid dididik menjadi manusia yang senantiasa bersyukur atas anugerah Tuhan melalui pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah makan, tidak mubazir (membuang makanan), dan menghargai pemberian orang lain. Dalam buku *The Power of Receiving* karya Amanda Owen seseorang yang pandai bersyukur dan menghargai pemberian akan merasakan kebahagiaan.

Melalui MBG para murid belajar mengembangkan kepemimpinan, tanggung jawab, dan kebersamaan serta budaya hidup bersih, tertib, dan bersahaja. MBG bukanlah tujuan, melainkan sarana untuk membangun generasi yang sehat, cerdas, religius, dan berkarakter. Kedua, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menjadikan MBG untuk mendukung dan memperkuat program sekolah sehat yang di dalamnya para murid membiasakan budaya hidup sehat melalui makanan yang sehat dan meninggalkan kebiasaan makan makanan yang tidak bermanfaat/*junk food*). Hasil pemeriksaan kesehatan Kementerian Kesehatan menunjukkan banyak murid yang mengalami masalah obesitas, gizi buruk, dan berbagai penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan hidup dan pola makan yang tidak sehat. Ketiga, menyediakan sarana-prasarana fisik yang menunjang seperti penyediaan air bersih, tempat cuci tangan, pembuangan sampah, dan sebagainya.

Buku panduan ini diharapkan dapat memandu dan bermanfaat bagi para guru, murid, orang tua, dan penyedia MBG sehingga program

MBG bukanlah sebatas persoalan “makan” belaka. MBG merupakan satu kesatuan program pendidikan untuk mendidik budaya hidup sehat dan membentuk generasi yang beriman, berakhlak mulia, mandiri, sehat, kuat, cerdas, serta pemimpin yang bertanggung jawab memajukan bangsa dan negara.

Sukses MBG.

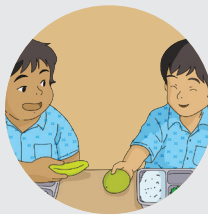
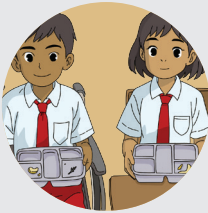
Sukses membangun generasi sehat, cerdas, berkarakter.

Wassalamu’alaikum Wr. Wb.

Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Abdul Mu'ti', with a horizontal line extending to the left.

Abdul Mu'ti



Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya telah tersusun *Pedoman Pendidikan Karakter dalam Makan Bergizi Gratis*. Pedoman ini sebagai bentuk komitmen Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) dalam mendukung program prioritas pemerintahan Presiden Prabowo Subianto dan Wakil Presiden Gibran Rakabuming Raka.

Program prioritas Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dengan adanya akses terhadap makanan bergizi gratis diharapkan dapat membantu mengurangi angka gizi buruk, *stunting*, dan ketimpangan gizi yang masih terjadi.

Program MBG sejalan dengan salah satu program prioritas Kemendikdasmen, yaitu Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH), khususnya kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi. Kebiasaan tersebut memiliki nilai-nilai karakter, yaitu spiritual/religius, tanggung jawab, toleransi, peduli sosial/kebersamaan, peduli lingkungan/kebersihan, kreativitas, dan tidak boros.

Semoga pedoman ini dapat memberikan manfaat serta menjadi inspirasi bagi berbagai pihak dalam mendukung pendidikan karakter melalui program MBG.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan pedoman ini. Semoga segala upaya yang dilakukan dapat mendorong terwujudnya generasi Indonesia yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Jakarta, 2025

Kepala Pusat Penguatan Karakter

Rusprita Putri Utami

Daftar Isi

A

Pendahuluan

1

B

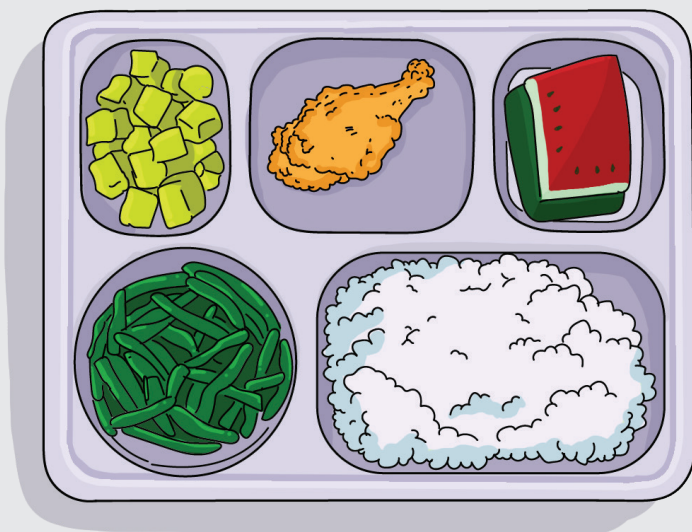
Tujuh Nilai
Karakter dalam
Program MBG

6

C

Tata Cara Makan
Bergizi Gratis

16



D

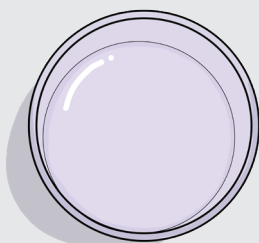
Strategi Pelibatan
Catur Pusat Pendidikan

30

E

Pemantauan dan
Evaluasi

35

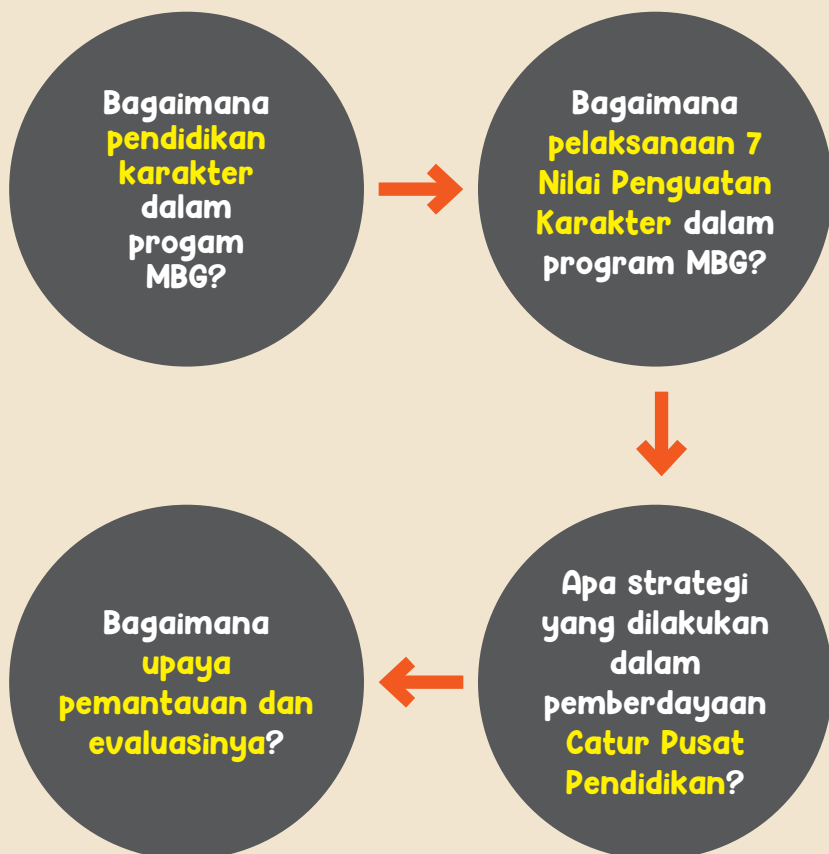


F

Hal yang Perlu
Diketahui

37

Petunjuk Pedoman



A. Pendahuluan

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menyebutkan prevalensi *stunting* mengalami penurunan dari 21,5% pada tahun 2023 menjadi 19,8% pada tahun 2024. Namun demikian, pemerintah terus berkomitmen dalam menurunkan angka *stunting* nasional menjadi 14,2% pada tahun 2029 sesuai dengan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN).

Selain *stunting*, persoalan gizi buruk juga masih menjadi tantangan. Data SSGI tahun 2022 mengungkap prevalensi gizi buruk di Indonesia sebesar 7,7% atau naik dari 7,1% di tahun sebelumnya. Gizi buruk dapat memengaruhi tumbuh kembang anak yang berdampak terhadap perkembangan kognitif, fisik, dan kemampuan belajar seseorang, serta memengaruhi produktivitas dan kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa mendatang.



Guna mengatasi hal tersebut, pemerintahan Presiden Prabowo Subianto pada 6 Januari 2025 meluncurkan program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi masyarakat Indonesia, khususnya anak-anak, balita, ibu hamil, dan ibu menyusui, sebagai upaya mewujudkan SDM yang unggul.

Program MBG diharapkan dapat menjadi solusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama bagi kelompok rentan, seperti anak-anak dan ibu hamil. Adanya akses makanan bergizi gratis diharapkan dapat menekan angka gizi buruk, *stunting*, serta ketimpangan pangan yang dapat menghambat lahirnya generasi yang lebih sehat dan cerdas. Selain itu, program ini juga menjadi wujud kepedulian sosial, memperkuat rasa solidaritas, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat di semua lapisan masyarakat.



Program MBG ini tidak hanya sekadar makan, tetapi juga ada nilai-nilai karakter yang dapat dikuatkan melalui program tersebut, yakni nilai spiritual/religius, tanggung jawab, toleransi, peduli sosial/kebersamaan, peduli lingkungan/kebersihan, kreativitas, dan tidak boros.

Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen) Abdul Mu'ti menekankan pentingnya membiasakan anak-anak untuk berdoa sebelum makan, menjaga kebersihan, menerapkan tata krama saat makan, serta disiplin dalam waktu makan.

Hal ini sejalan dengan program Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH) yang diluncurkan pada 27 Desember 2024. Salah satu dari tujuh kebiasaan tersebut adalah Makan Sehat dan Bergizi. Selain pemenuhan gizi, program MBG juga dimanfaatkan sebagai sarana penguatan karakter bagi murid.

Program MBG merupakan pembiasaan makan sehat dan bergizi bagi murid yang sarat dengan penguatan karakter. Hal ini sejalan dengan pemikiran Aristoteles dalam *Nicomachean Ethics* (350 SM) yang menekankan bahwa karakter terbentuk melalui kebiasaan dan tindakan konsisten selaras dengan nilai moral serta kebiasaan kecil yang kita lakukan setiap hari, meskipun sederhana, sangat berperan dalam pembentukan karakter.

Konsep Penguatan Karakter Melalui Pembiasaan

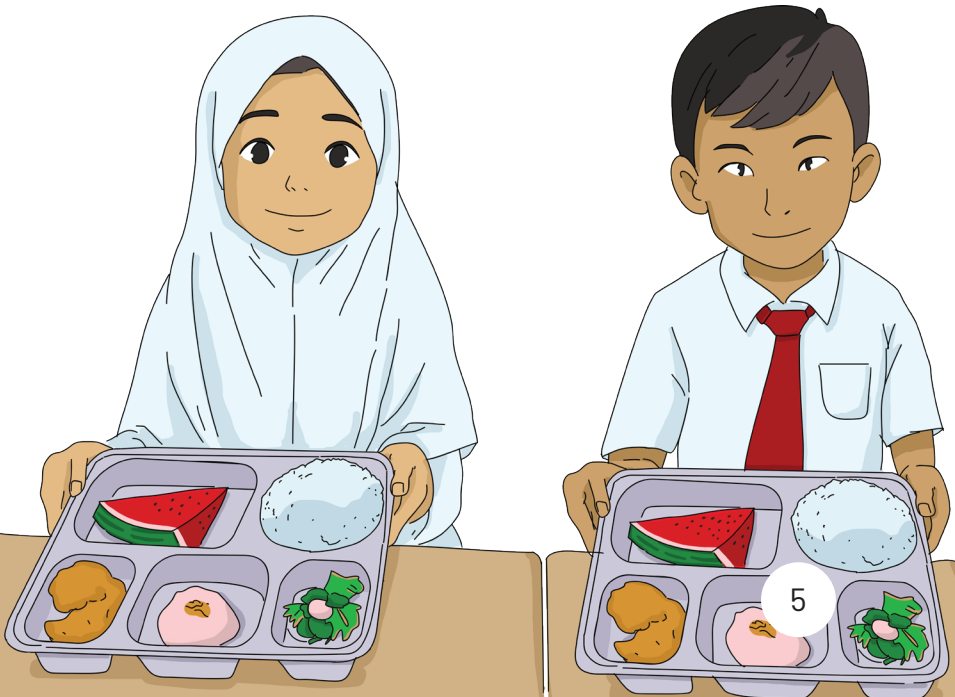


Model penguatan karakter berbasis kebiasaan terlihat seperti Gambar 1. “Tanda” yang dimaksud adalah karakter atau kebiasaan yang terlihat dari seseorang, bisa baik ataupun buruk. Model ini menjelaskan upaya yang dilakukan untuk mengubah “tanda” tersebut dilakukan melalui kebiasaan. Oleh karena itu, agar lebih tersistem dan efektif maka kemudian dibuatkan metode atau mekanismenya dalam sebuah pembiasaan. Kebiasaan yang terus dilakukan tersebut bertujuan untuk menghasilkan sebuah “manfaat”, bisa berupa nilai atau karakter yang akan dicapai. Karakter seseorang tercermin dari tindakan, pola pikir, dan cara mereka berinteraksi baik dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Harapannya adalah tercipta generasi yang lebih sehat, lebih cerdas, dan lebih berkarakter karena adanya kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat dan penanaman nilai-nilai karakter dalam rangka mewujudkan masyarakat yang lebih sejahtera, produktif, dan berdaya saing tinggi demi masa depan yang lebih baik.

Pedoman ini digunakan oleh guru untuk dapat memahami:

- a. tujuh nilai karakter dalam MBG;
- b. tata cara MBG pada satuan pendidikan;
- c. strategi pelibatan catur pusat pendidikan;
- d. metode pemantauan dan evaluasi yang sederhana.



B. Tujuh Nilai Karakter dalam Program MBG

Pada sebuah forum di Provinsi Nusa Tenggara Timur, 5 Desember 2025, Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah menjelaskan tujuh nilai karakter yaitu spiritual/religius, tanggung jawab, toleransi, peduli sosial atau kebersamaan, peduli lingkungan atau kebersihan, kreativitas, dan tidak boros

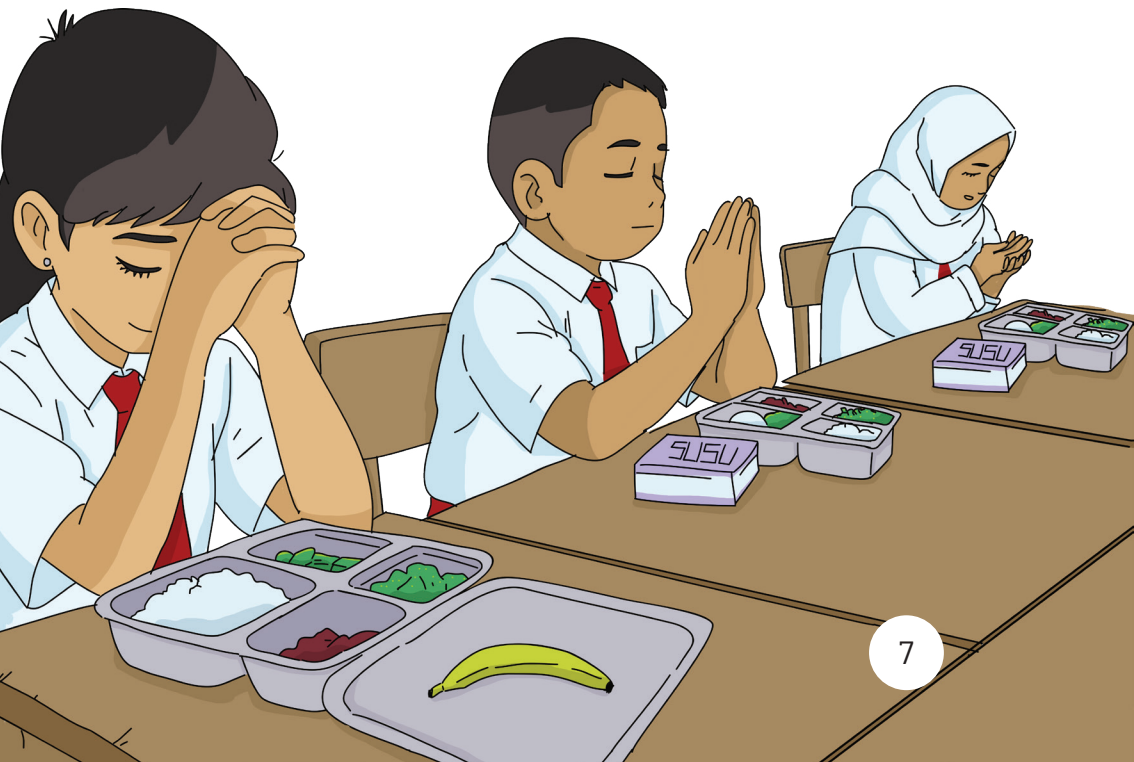
Berikut ini adalah contoh kegiatan yang dapat dilakukan guru dalam memperkuat tujuh nilai karakter dalam program MBG. Guru diperkenankan untuk mengembangkan kegiatan yang dapat memperkuat tujuh nilai karakter tersebut



1. Religius/Spiritual

Rasa syukur kepada Tuhan atas nikmat makanan

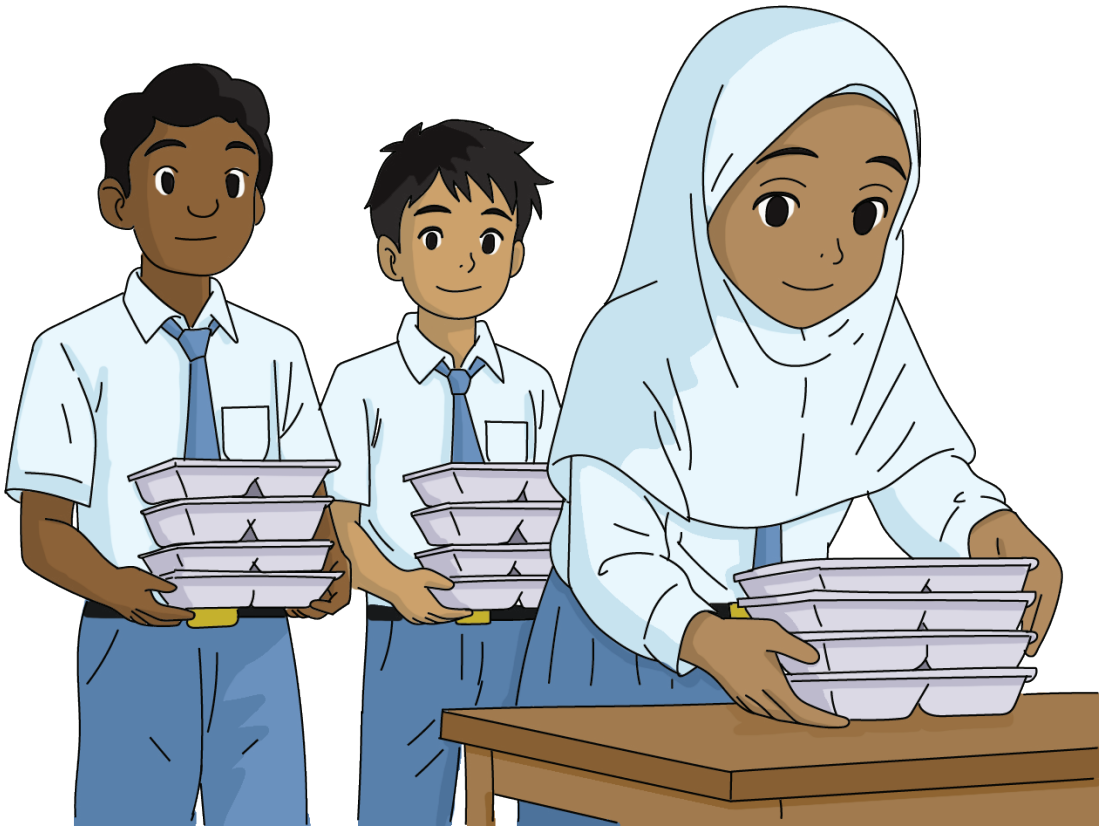
- Guru membimbing murid untuk membaca doa sebelum dan sesudah makan
- Guru mengajarkan murid untuk mensyukuri makanan yang diberikan
- Guru mengajarkan murid agar tidak menyisakan makanan



2. Tanggung Jawab

Kesadaran dan penghargaan terhadap aktivitas dan etika makan

- Guru mengimbau murid untuk menghabiskan makanan
- Guru mengajarkan murid untuk membersihkan atau meletakkan peralatan makan sendiri setelah digunakan.
- Guru mengajarkan murid agar tidak membuang makanan yang masih layak konsumsi



- Guru memastikan murid mengikuti jadwal makan yang sudah ditentukan
- Guru memastikan murid mengambil makanan secara mandiri
- Guru mengajarkan murid mencuci tangan secara mandiri



3. Toleransi

Pemahaman dan penghargaan akan keragaman makanan, kebiasaan makan, dan menu makanan

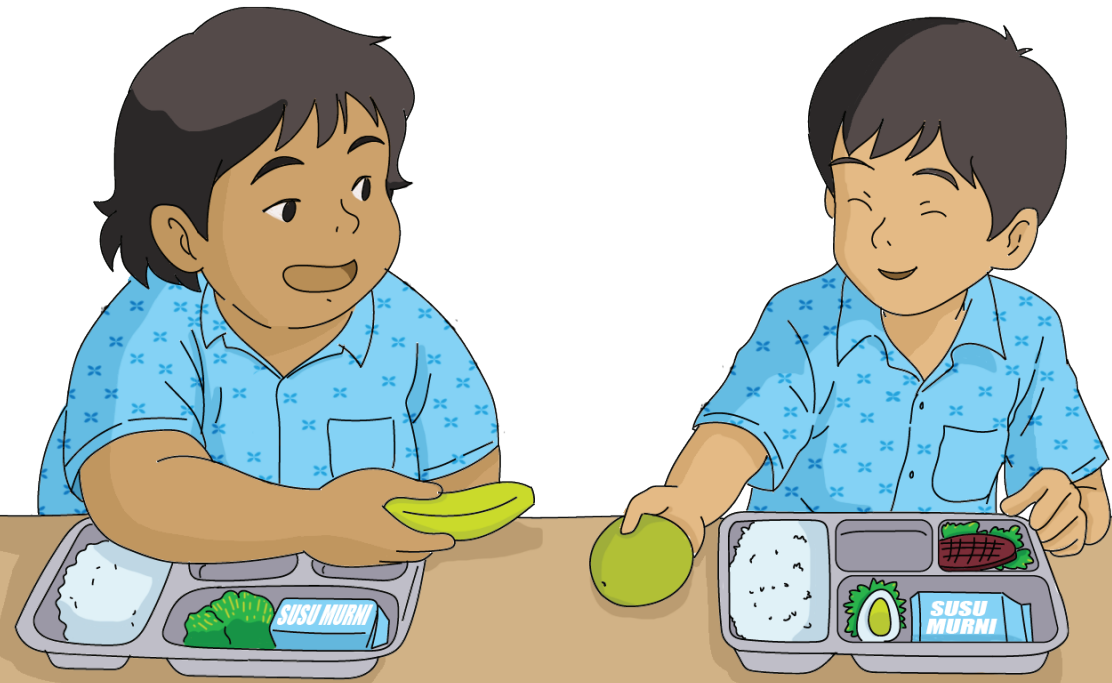
- Guru mengidentifikasi makanan yang akan diberikan sesuai dengan kondisi kesehatan murid, seperti alergi, fobia, intoleransi makanan, atau kebutuhan diet khusus.
- Guru memperkenalkan makanan tradisional dari berbagai daerah di Indonesia dan membahas kandungan gizinya.
- Guru mengajak murid untuk mengenali dirinya dan teman-temannya, termasuk makanan apa yang disukai dan tidak disukai.



4. Peduli Sosial/ Kebersamaan

Rasa saling memiliki, sikap tenggang rasa, dan saling menghargai

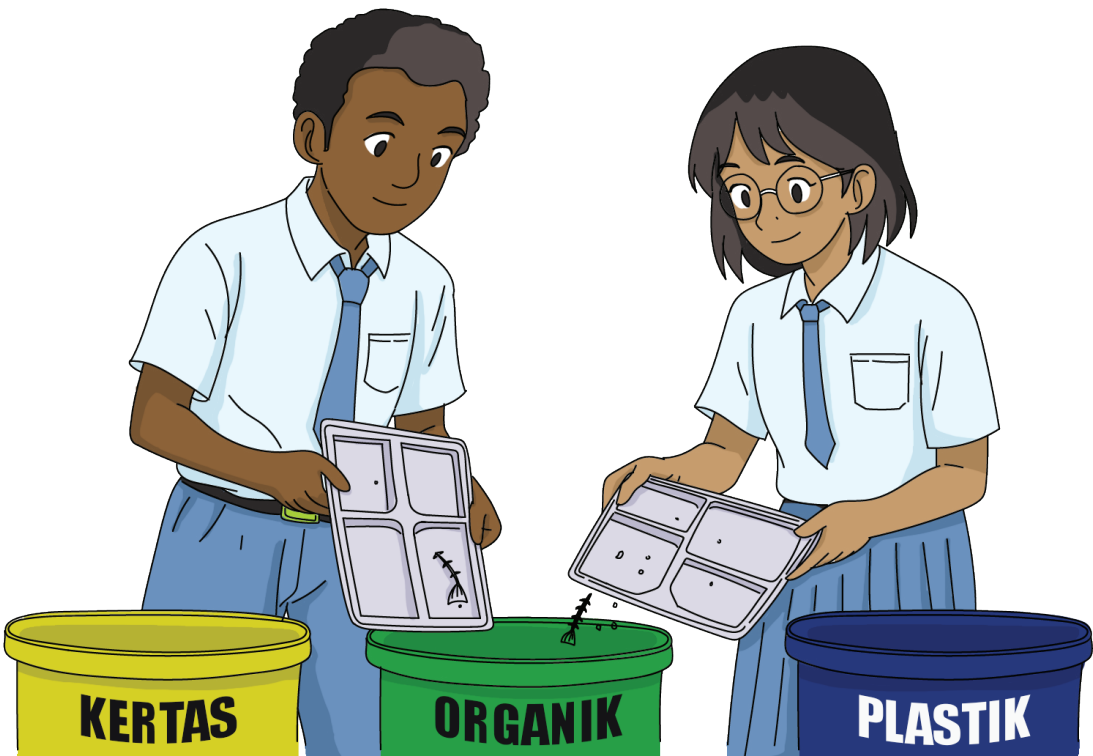
- Guru mengajarkan murid tentang kebersamaan melalui aktivitas makan secara bersama-sama.
- Guru mengajarkan murid untuk berbagi makanan.
- Guru membiasakan murid untuk antri dan belajar tertib.



5. Peduli Lingkungan/ Kebersihan

Adanya kepedulian kebersihan tempat makan dan area makan

- Guru memastikan murid menggunakan dan membersihkan alat makan pribadi untuk dapat dipakai kembali.
- Guru meminta murid untuk menjaga kebersihan area makan sebelum dan sesudah makan.
- Guru mengajarkan murid untuk memilah dan membuang sampah sesuai dengan jenis dan tempat sampah.



6. Kreativitas

Adanya pengetahuan dan pemahaman tentang makanan yang sehat dan bergizi

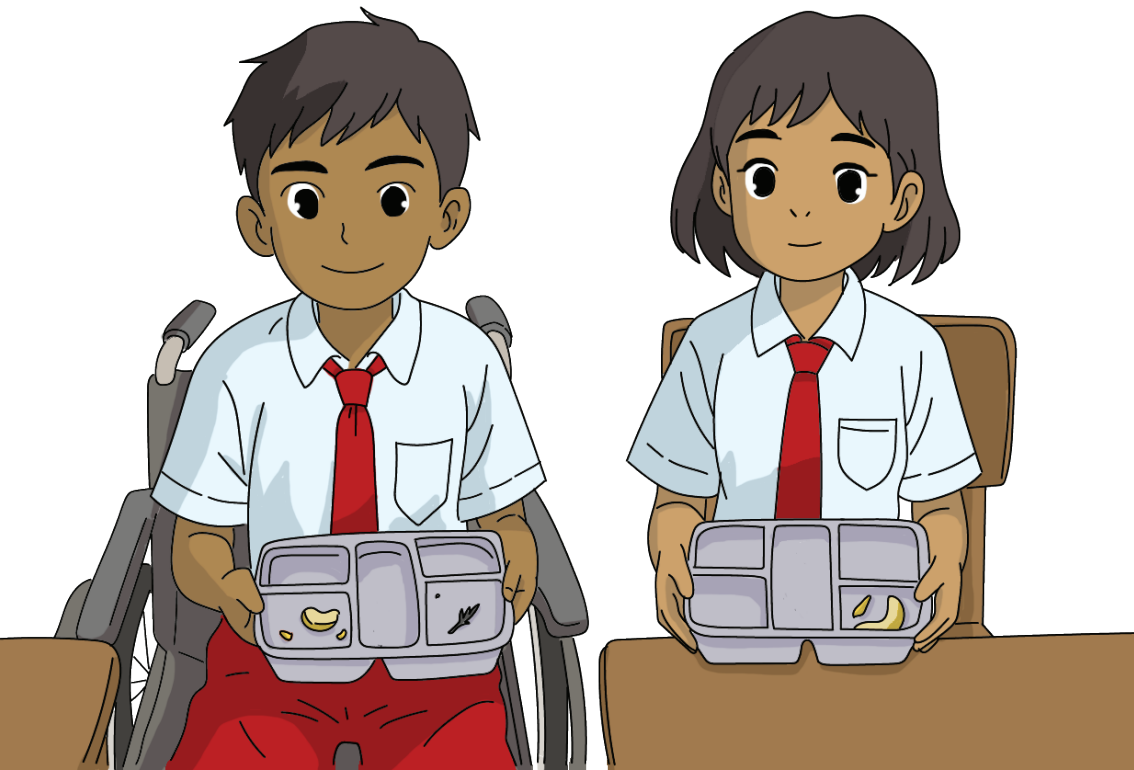
- Guru memotivasi murid untuk memiliki rasa ingin tahu dan berdiskusi mengenai kandungan gizi pada menu makanan yang disajikan.
- Guru mengajak murid untuk berdiskusi tentang proses pengolahan makanan mulai dari bahan baku sampai makanan tersaji.



7. Tidak Boros

Kemampuan untuk bijak dalam memilih, mengambil, dan mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan dan pola makan sehat

- Guru membiasakan murid untuk menghabiskan porsi makanan yang diterima.
- Guru mengajarkan murid untuk menyisihkan uang saku agar ditabung.



Dalam aktivitas MBG, murid menjadi terbiasa menerapkan makan sehat bergizi dengan kebiasaan-kebiasaan yang dapat membentuk karakter dan pola hidup yang baik. Dengan memilih makanan yang sehat, seseorang secara tidak langsung belajar untuk menghargai tubuhnya, mengembangkan disiplin, dan bertanggung jawab atas kesehatannya. Pola makan yang baik memberikan energi untuk menjalani aktivitas sehari-hari, menjaga daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit, dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

Lebih dari itu, kebiasaan makan sehat juga mencerminkan nilai-nilai kehidupan. Seseorang yang peduli dengan asupan gizinya biasanya lebih disiplin dalam menjaga pola makan dan waktu makan. Sikap ini tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga melatih kebiasaan hidup yang teratur dan penuh kesadaran. Selain itu, dengan memahami pentingnya gizi, seseorang juga belajar untuk lebih bersyukur atas makanan yang tersedia dan lebih peduli terhadap sesama yang mungkin kesulitan mendapatkan makanan bergizi.

Dengan menerapkan pola makan sehat dan bergizi, kita tidak hanya menjaga tubuh tetap bugar, tetapi juga membangun mental yang kuat, kebiasaan yang baik, serta kesadaran sosial yang lebih tinggi. Kesehatan yang baik adalah fondasi bagi kehidupan yang lebih berkualitas, sedangkan kebiasaan baik dalam memilih makanan adalah investasi terbaik untuk masa depan yang lebih cerah.

C. Tata Cara Makan Bergizi Gratis

1. Prinsip Mendampingi MBG

Dalam implementasinya, penguatan nilai-nilai melalui MBG ini dilakukan dengan metode pembiasaan yang penuh kesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Program MBG ini dapat mendorong perubahan secara intrinsik dan ekstrinsik. Perubahan secara intrinsik, adanya penciptaan ekosistem atau lingkungan pendukung untuk melakukan penguatan karakter melalui aktivitas sebelum, ketika, dan sesudah makan sebagai upaya untuk membangun kesadaran tentang arti perubahan dan cara melakukan perubahan itu sendiri.

Kemudian, perubahan secara ekstrinsik yang berasal dari luar, seperti motivasi orang lain, guru, orang tua, dan orang dewasa, serta lingkungan sosial-budaya yang positif. Sementara itu, proses yang dilakukan melalui pembiasaan merupakan sebuah proses menciptakan kondisi yang kondusif untuk mendorong, memungkinkan, dan mendukung terjadinya perubahan.

Pembangunan Kesadaran

Cerita Praktik Baik Inspiratif

- Tampilkan cerita praktik baik dari sekolah atau komunitas yang berhasil menjalankan program MBG, khususnya dari daerah yang membutuhkan MBG seperti di daerah tertinggal atau daerah dengan kasus *stunting* tinggi untuk menunjukkan kebermanfaatan program.
 - Testimoni positif dari penerima manfaat.
-

Cerita Teman Sebaya

- Ajak murid berbagi pengalaman pribadi tentang bagaimana makan bergizi dapat meningkatkan keseharian mereka, seperti cerita seorang murid yang merasa lebih fokus belajar setelah makan makanan bergizi.
- Libatkan duta/agen-agen perubahan yang berpengaruh di kalangan murid.



**Kolaborasi
dengan Orang
Tua dan
Komunitas**

- Libatkan orang tua dan komunitas sekitar untuk mendukung dan mengingatkan murid tentang pentingnya makan bergizi.
 - Dapat dilakukan melalui pertemuan atau informasi yang disebarakan di lingkungan sekolah.
-

Duta MBG

- Pemilihan Duta MBG di sekolah sebagai representasi sekaligus panutan (*role model*) dalam mengimplementasikan nilai-nilai karakter dari aktivitas MBG di sekolah.



Edukasi Kebermaknaan

Video/Poster Singkat tentang Manfaat MBG

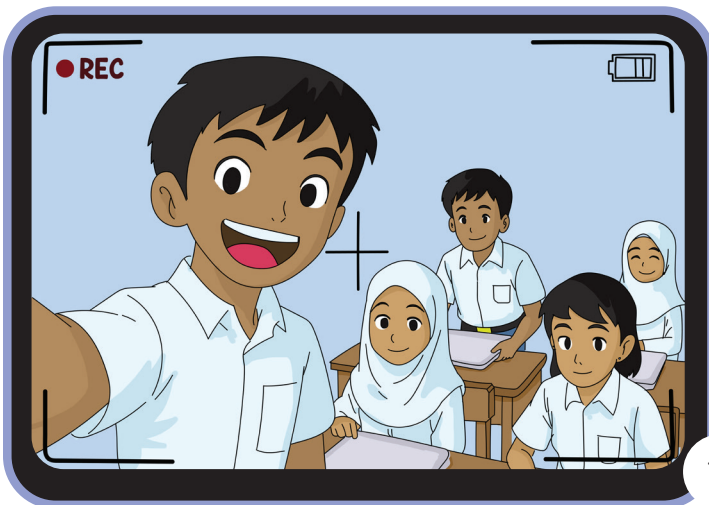
- Buat video pendek (kurang dari 1 menit) yang menunjukkan manfaat makan bergizi, seperti energi lebih, fokus, belajar, atau manfaat kesehatan lainnya.

Poster/ Infografik

- Buat poster atau infografik yang mudah dibaca dan penuh warna. Poster tersebut memuat tentang pentingnya makan bergizi serta informasi yang langsung berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, mereka dapat memasang poster tersebut di kelas masing-masing.

Edukasi Ahli dan Pelibatan Pemengaruh

- Libatkan pemengaruh atau selebritas digital untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya makan bergizi dan hubungannya dengan penguatan karakter.



Aktivitas Menggembirakan

Pedoman Tata Cara Makan Bersama yang Menggembirakan.

- Berikan pedoman aktivitas MBG yang dirancang untuk menciptakan suasana makan yang menyenangkan, penuh kebersamaan, dan menghargai satu sama lain ke sekolah
-

Resep DIY (Do It Yourself)

- Berikan resep makanan sehat yang mudah dan praktis untuk dicoba di rumah. Selain itu, tunjukkan contoh murid yang sukses memasak makanan sehat sendiri kepada murid lainnya.
-

Tantangan Makan Bergizi di Media Sosial

- Buat tantangan di media sosial yang memuat informasi murid membagikan makanan sehat yang mereka konsumsi.



Pesan Visual di Aplikasi Chat

- Buat gambar atau stiker tentang makan bergizi melalui aplikasi *chat*, seperti WhatsApp.
-

Gamifikasi dalam Kampanye Makan Bergizi

- Terapkan gamifikasi dalam program makan bergizi dengan tantangan dan penghargaan, menghubungkan pencapaian dengan nilai karakter. Kolaborasi dengan industri teknologi untuk aplikasinya.



2. Tujuh Tip Guru Pendamping MBG

7

TIP GURU
PENDAMPING
MAKAN
BERGIZI
GRATIS

A jarkan murid berdoa

B iasakan cuci tangan

C iptakan suasana gembira

D isiplinkan waktu makan

E dukasikan
tujuh adab makan

F asilitasi dan
dampingi murid

G iatkan kebiasaan
makan sehat dan bergizi



3. Tujuh Adab Makan

7

ADAB MAKAN



Mencuci tangan
sebelum makan



Berdoa
sebelum makan



Makan dan minum
sambil duduk



Menghargai
makanan



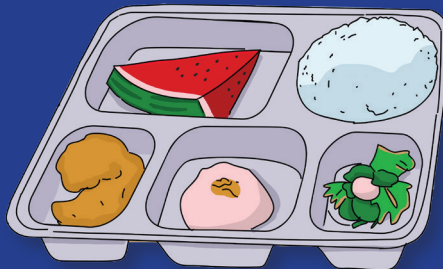
Tidak berbicara
saat makan



Mengunyah
dengan tenang dan
tidak terburu-buru



Mengucapkan
doa atau pujian
setelah makan



4. Mekanisme Makan Bersama



Sebelum Makan

- Mendata jumlah peserta didik dan jumlah makanan
 - Mempersiapkan makan dan lingkungan
 - Mengedukasi gizi dan penguatan karakter
-



Ketika Makan

- Etika makan yang baik
 - Membangun kebersamaan dan aktivitas penanaman nilai-nilai karakter
 - Refleksi
-



Sesudah Makan

- Membersihkan alat makan
- Menempatkan alat makan pada tempatnya
- Membersihkan lingkungan

Program MBG dimanfaatkan sebagai sarana penguatan pendidikan karakter bagi murid. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu ada mekanisme makan bersama dalam program MBG ini untuk mencapai penguatan pendidikan karakter yang diharapkan, yaitu persiapan sebelum makan, ketika makan, dan sesudah makan.

a. Persiapan Sebelum Makan

Persiapan distribusi makanan dari Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) ke sekolah sebagai berikut.

- Petugas yang ditunjuk oleh sekolah berkoordinasi dengan guru agar guru secara berkala mendata dan mengidentifikasi murid sesuai dengan kebutuhannya, terutama yang memiliki alergi dan larangan terhadap makanan tertentu berdasarkan agama dan keyakinan.
- Petugas yang ditunjuk oleh sekolah mendata jumlah murid yang hadir di sekolah setiap harinya.
- Petugas yang ditunjuk oleh sekolah menerima makanan bergizi gratis dari dapur SPPG di tempat transit makanan yang bersih di sekolah.
- Petugas yang ditunjuk sekolah memastikan makanan bergizi gratis diterima dalam keadaan bersih dan segar.

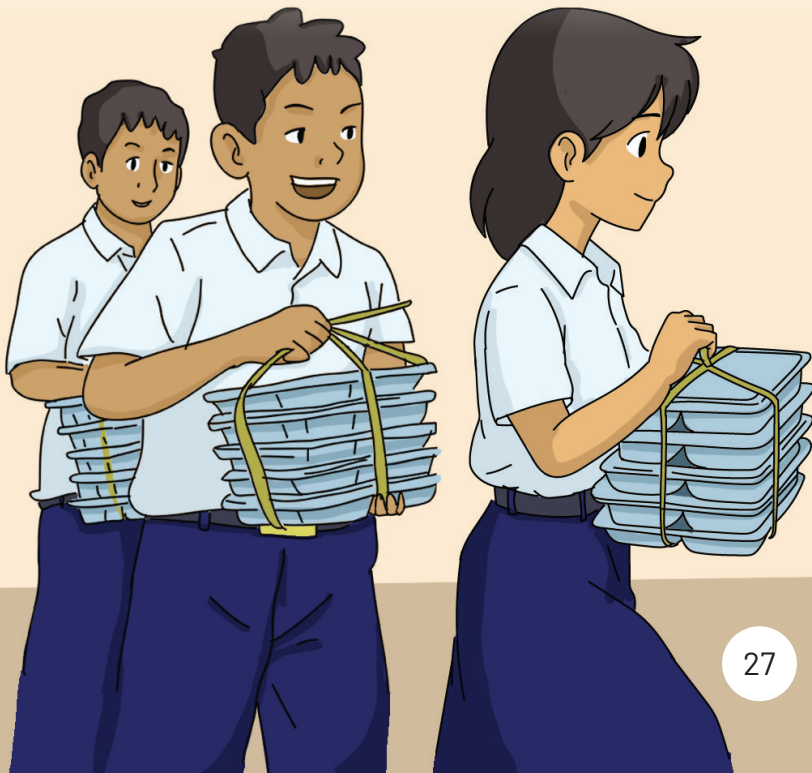


b. Sebelum Makan Bersama

Hal-hal yang dilakukan sebelum makan bersama adalah sebagai berikut.

- Petugas yang ditunjuk oleh sekolah membawa makanan dari tempat transit ke dalam kelas sesuai dengan jumlah murid yang hadir.
- Guru mempersilakan murid untuk mengambil makanan secara bergantian atau sesuai dengan antrean.
- Guru memastikan murid membawa alat makan sendiri yang bersih dan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir.
- Guru meminta murid untuk kembali ke tempatnya masing-masing.
- Guru membangun dan menciptakan suasana yang tertib dan nyaman.
- Guru memberikan edukasi terkait dengan gizi dari makanan yang diterima, yaitu (a) Tujuh Nilai Utama Pendidikan Karakter dalam MBG; (b) Tujuh Tip Guru Pendamping MBG; (c) Tujuh Adab Makan; dan (d) materi lain yang relevan, seperti cara makan dan minum yang benar, makanan sehat dan bergizi, dsb.

- Guru meminta murid untuk membacakan kesepakatan tata tertib dan tata cara makan yang benar (dapat diikuti murid lainnya).
- Guru mengajak murid (dapat dipimpin oleh guru ataupun salah satu murid) untuk berdoa sebelum makan sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing sebagai ucapan syukur dan terima kasih atas nikmat yang diberikan Tuhan.



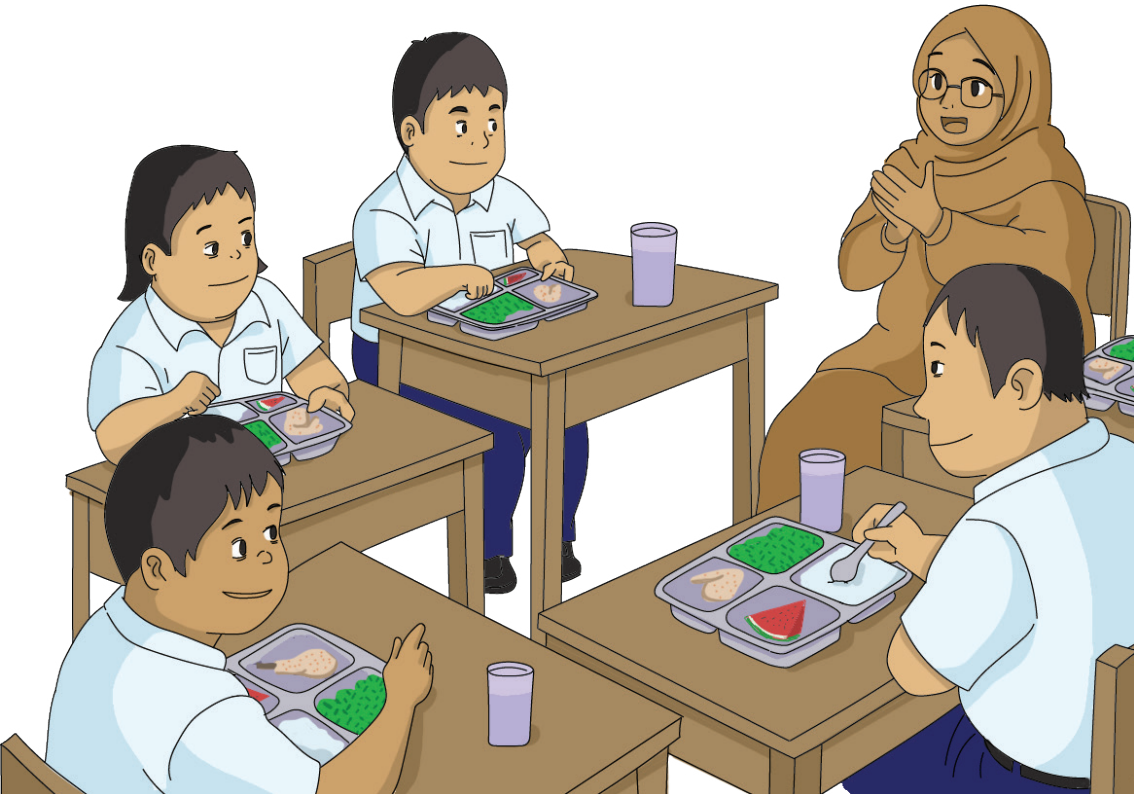
c. Ketika Makan Bersama

Guru mendampingi atau tetap berada di kelas saat murid makan bersama.

d. Setelah Makan Bersama

Hal-hal yang dilakukan setelah makan bersama adalah sebagai berikut.

- Guru mengajak murid untuk berdoa setelah makan dan minum sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing.
- Guru memastikan murid menghabiskan makanannya.



- Guru mengarahkan murid untuk membersihkan meja dan alat makan serta mengembalikan peralatan makan ke tempat yang telah disediakan.
- Guru mengajak murid untuk mencuci tangan dan/atau alat makan (sendok, garpu, dan tempat minum) untuk tetap menjaga kebersihan dan kesehatan.
- Guru bersama murid yang sedang piket mengembalikan kotak makan sesuai dengan jumlah ke tempat transit makanan semula.
- Guru melakukan koordinasi dengan puskesmas jika terjadi kejadian luar biasa (KLB), misalnya jika terjadi alergi.



D. Strategi Pelibatan Catur Pusat Pendidikan



Pendidikan karakter dalam program MBG yang berkelanjutan dan berdampak luas memerlukan strategi pemberdayaan yang terintegrasi dari catur pusat pendidikan, yaitu sekolah, keluarga, masyarakat, dan media. Strategi ini diarahkan untuk membangun sinergi, memperkuat peran, serta mengoptimalkan kontribusi masing-masing catur pusat pendidikan.

1. Sekolah

Sekolah sebagai pusat pembelajaran gizi dan pelaksanaan layanan makan bergizi. Hal-hal yang dapat dilakukan oleh sekolah adalah

- **menyusun kebijakan internal** terkait implementasi tujuh nilai karakter melalui program MBG di sekolah;
- **mengedukasi murid** tentang pola makan sehat, makanan sehat dan bergizi, dan tata cara makan yang baik melalui kegiatan intra-ko-ekstrakurikuler dalam rangka mendukung implementasi tujuh nilai karakter melalui program MBG
- **menyediakan tempat** yang bersih, nyaman, dan pantas untuk kegiatan MBG;
- **menerapkan tujuh nilai karakter**;
- **melakukan pemantauan tumbuh kembang** dan perilaku murid dalam program sekolah;
- **melakukan pemantauan pola makan** murid menggunakan catatan harian pada *Buku Panduan Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.

2. Keluarga

Keluarga merupakan garda terdepan dalam pendidikan karakter. Hal-hal yang dilakukan oleh keluarga khususnya orang tua adalah

- **mendampingi dan kebersamai anak** ketika makan bersama;
- **mengajak anak bercerita** dan mengidentifikasi gizi yang terkandung dalam makanan yang mereka makan, misalnya saat program MBG di sekolah;
- **memberikan teladan** atau contoh tentang pola makan dan tata cara makan yang baik di rumah;
- **menginformasikan nilai-nilai** dari pola makan sehat, makanan sehat dan bergizi, dan tata cara makan yang baik;
- **memantau tumbuh kembang anak** bekerja sama dengan sekolah serta pusat kesehatan masyarakat atau rumah sakit.
- **melakukan pemantauan** pola makan anak menggunakan catatan harian pada *Buku Panduan Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.



3. Masyarakat

Masyarakat merupakan mitra kolaboratif dalam penyediaan sumber daya dan edukasi gizi melalui pemanfaatan potensi lokal. Berikut hal-hal yang dapat dilakukan oleh masyarakat.

- Komite sekolah **melakukan sosialisasi dan advokasi** implementasi tujuh nilai karakter melalui program MBG.
- Dunia usaha dan dunia industri (DUDI) **membantu pemerintah untuk pendanaan dan akses** makanan murah dan bergizi program MBG.
- Jaringan masyarakat sipil dan komunitas **membantu fasilitasi distribusi makanan**, seperti dapur umum dan posko kesehatan serta mendukung kampanye publik program MBG.
- Pegiat kesehatan membantu **menyebarkan wawasan** tentang pentingnya menjaga kesehatan, termasuk pola makan sehat.
- Tenaga kesehatan dari puskesmas hingga mahasiswa kesehatan **membantu mengukur tumbuh kembang** murid, seperti tinggi dan berat badan serta **memberikan edukasi** berat badan yang ideal dan baik untuk kesehatan.



4. Media

Media memiliki potensi besar untuk membentuk persepsi, menanamkan nilai, dan mendorong tindakan dalam masyarakat untuk menyebarkan pesan-pesan pendidikan karakter melalui program MBG. Hal-hal yang dapat dilakukan oleh media, baik cetak, elektronik, maupun sosial adalah

- **menyosialisasikan dan mengedukasi** pola makan sehat, makanan sehat dan bergizi, tata cara makan, serta tujuh nilai karakter di dalam implementasi program MBG; dan
- **menyosialisasikan praktik baik** pola makan sehat, makanan sehat dan bergizi, tata cara makan, serta penguatan tujuh nilai karakter melalui program MBG di sekolah.



E. Pemantauan dan Evaluasi

Pemantauan dan evaluasi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1. Sekolah melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan murid secara berkala, minimal per semester.

Tabel 1 Pengukuran Berkala Berat dan Tinggi Badan Murid

No	Nama	L/P	Semester 1		Semester 2	
			Berat	Tinggi	Berat	Tinggi
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
...						

- 2. Sekolah mengukur implementasi pelaksanaan program MBG dan perubahan perilaku murid.** Pengukuran tersebut dapat dilakukan per semester atau per tahun. Butir pernyataan dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan.

Tabel 2 Instrumen Perubahan Perilaku Murid Berdasarkan 7 Nilai

No	Pernyataan	STS	TS	TT	S	SS
1	Saya merasa amat bersyukur kepada Tuhan dengan bisa makan bersama di sekolah					
2	Saya merasa wajib menghabiskan makanan saya					
3	Saya baru tahu, bila tidak semua makanan yang saya suka itu disukai oleh teman-teman lainnya					
4	Saya merasa lebih dekat dengan teman-teman					
5	Saya selalu antri ketika cuci tangan atau mengambil makanan					
6	Saya selalu membersihkan tangan atau alat makan saya, sebelum dan sesudah makan.					
7	Saya jadi tahu ternyata banyak jenis makanan					
8	Saya selalu menghabiskan makanan saya					
....						

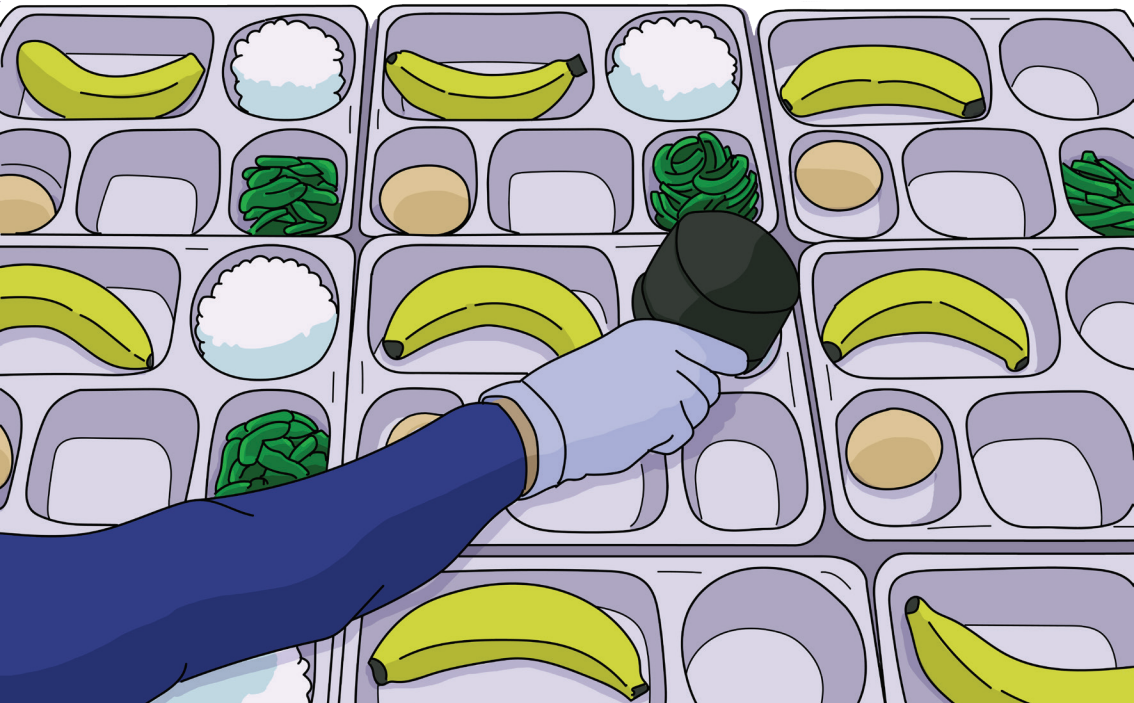
Keterangan: STS=Sangat Tidak Setuju; TS=Tidak Setuju; TT=Tidak Tahu; S=Setuju, SS=Sangat Tidak Setuju

F. Hal Penting Yang Perlu Diketahui

1. Apa itu Makanan Sehat dan Bergizi

Makanan Sehat adalah makanan yang bebas dari zat berbahaya, serta diolah dengan cara yang aman untuk dikonsumsi.

Makanan Bergizi adalah makanan yang mengandung kandungan gizi seimbang untuk tubuh.



2. Ciri Makanan Sehat dan Bergizi

a. Mengandung

Makronutrien Seimbang, nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar.



Karbohidrat, sumber energi

utama, seperti nasi, kentang, ubi, roti, dan pasta.

Protein, untuk pertumbuhan dan perbaikan sel, bisa dari daging, ikan, telur, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

Lemak Sehat, membantu penyerapan vitamin, seperti dari alpukat, kacang-kacangan, minyak zaitun, dan ikan berlemak.

b. Mengandung

Mikronutrien yang Cukup, nutrisi esensial yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil.



Mineral, seperti zat besi (daging merah, bayam), kalsium (susu, yogurt), dan zinc (kerang, kacang-kacangan).

Vitamin, seperti vitamin A, B, C, D, E, dan K yang didapat dari buah-buahan, sayuran, dan makanan hewani.

- c. **Tinggi Serat**, makanan yang mengandung bagian dari zat pangan yang tidak dapat dicerna atau diserap oleh tubuh sepenuhnya.



Serat larut berfungsi untuk menurunkan kadar kolesterol dan gula darah. Jenis serat ini terdapat dalam makanan seperti oat, pisang, kacang polong, apel, jeruk, dan wortel.

Serat tidak larut berperan dalam membantu pencernaan dan meningkatkan kepadatan tinja. Jenis serat ini dapat ditemukan dalam makanan seperti gandum utuh, kacang-kacangan, dan sayur.

- d. **Rendah Gula, Garam, dan Lemak Jenuh**



Hindari **makanan yang terlalu manis, asin, dan berminyak** untuk mencegah risiko penyakit seperti diabetes dan hipertensi.

- e. **Cukup Cairan**

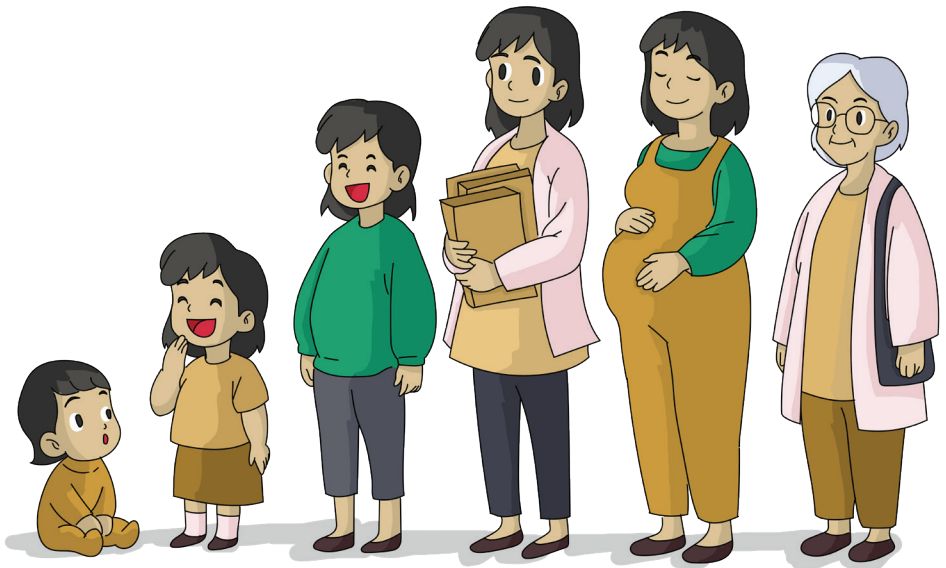


Minum **air putih** yang cukup setiap hari agar tubuh tetap terhidrasi dan fungsi organ bekerja dengan baik.

- f. **Minim Pengawet dan Bahan Kimia Berbahaya** Pilih **makanan alami** daripada makanan olahan yang mengandung banyak bahan tambahan, seperti MSG, pewarna, dan pemanis buatan.
-
- g. **Beragam dan Seimbang** Setiap jenis makanan memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, tubuh perlu mengonsumsi **berbagai jenis makanan** untuk mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan.
-
- h. **Aman dan Higienis** Pilih makanan yang bebas dari kuman, bakteri, virus, parasit, bahan kimia berbahaya, dan kontaminan fisik lainnya. **Keamanan dan kebersihan** dalam proses pengolahan, penyimpanan, dan penyajian juga penting untuk diperhatikan.
-

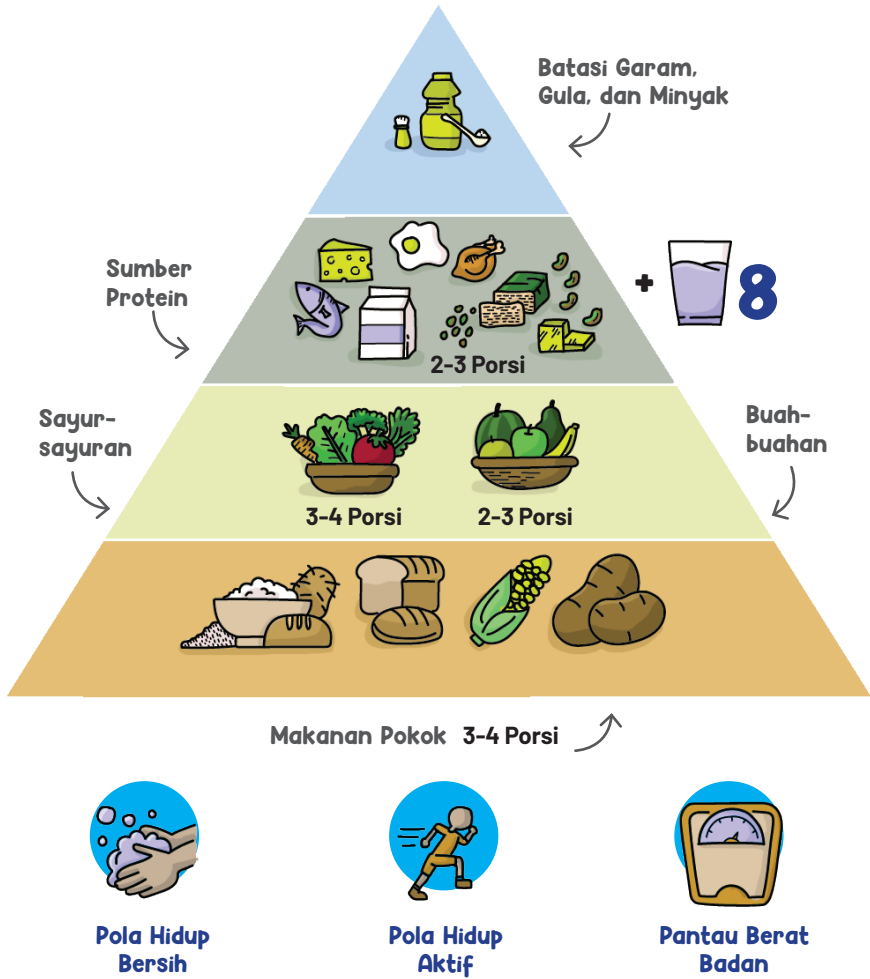
3. Gizi Seimbang Berdasarkan Usia

Gizi seimbang sesuai dengan tumbuh kembang manusia merupakan informasi penting yang harus dipahami, karena kebutuhan nutrisi berubah sesuai dengan usia. Pada masa bayi dan balita, gizi yang cukup mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak. Anak-anak dan remaja membutuhkan nutrisi optimal untuk pertumbuhan fisik dan kecerdasan. Dewasa memerlukan pola makan seimbang untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Sementara itu, lansia harus memperhatikan asupan gizi untuk mempertahankan kekuatan tubuh dan kesehatan organ. Dengan memahami kebutuhan gizi berdasarkan usia, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai masalah kesehatan.



4. Komposisi Makanan Sehat dan Bergizi

a. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)

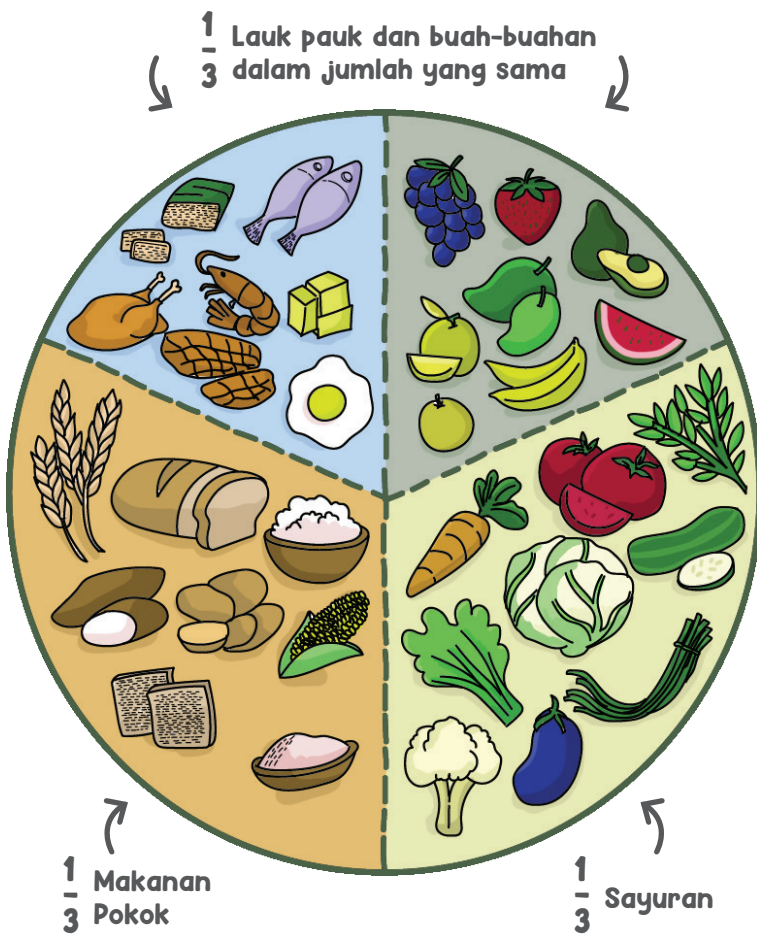


Tumpeng Gizi Seimbang terdiri dari empat lapis, artinya gizi seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu: (i) konsumsi beraneka ragam pangan; (ii) aktivitas fisik; (iii) kebersihan diri; dan (iv) pemantauan berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Tumpeng gizi seimbang disusun dari bawah ke atas, makin ke atas, ukurannya makin kecil yang menunjukkan porsi dan jenis makanan yang harus dikonsumsi setiap hari. Lapisan paling atas, yaitu gula, garam, dan lemak yang berarti bahwa hanya boleh dikonsumsi dalam jumlah terbatas.

Dari gambar tersebut juga terlihat jumlah porsi yang dianjurkan untuk setiap kelompok pangan. Berikut penjabarannya.

- Pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi oleh remaja atau dewasa sejumlah 3-4 mangkuk sehari.
- Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari.
- Sebelah kanan tumpeng ada tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan angka 8. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari.
- Lengkapi dengan minum air putih yang cukup minimal 8 gelas sehari dan aktivitas fisik serta pemantauan berat badan secara teratur.

b. Isi Piringku



**Cuci tangan
pakai sabun**



**Minum air
8 gelas per hari**



**Aktivitas fisik
30 menit per hari**

Isi piringku merupakan pedoman kebutuhan gizi harian seimbang yang merujuk kepada perkembangan ilmu dan penyempurnaan para ahli gizi. Pedoman ini tidak hanya memberi pedoman jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sekali makan, tetapi juga porsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari.

Dalam satu piring setiap sekali makan, setengah piring (50%) diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah piring lainnya (50%) diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain makanan, dalam pedoman ini juga memuat ajakan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah makan, mengonsumsi delapan gelas air setiap hari, dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.

Referensi

- "Makan Bergizi Gratis dan SDM Unggul." https://www.setneg.go.id/baca/index/makan_bergizi_gratis_dan_sdm_unggul
- "Kemendikdasmen dan BGN Lakukan Penandatanganan MOU Dukungan Pelaksanaan Program Pemenuhan Gizi Nasional" <https://paudpedia.kemdikbud.go.id/berita/kemendikdasmen-dan-bgn-lakukan-penandatanganan-mou-dukungan-pelaksanaan-program-pemenuhan-gizi-nasional?do=MjMxMi1mZDU3Yzl5NA&ix=MTETYmJkNjQ3YzA>
- "Program Makanan Gizi Gratis jadi Sarana Penguatan Karakter.", <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2025/01/program-makan-bergizi-gratis-jadi-sarana-penguatan-karakter>
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG.
- "Isi Piringku, Pedoman Kebutuhan Gizi Seimbang Harian" <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- M. Laurence and H. O. Andala, "School Feeding Program Implementation and Students' Discipline in Twelve Years Basic Education in Rwanda," J. Educ., vol. 6, no. 3, pp. 58–72, 2023
- "Japanese School Lunch: It's Not Just About the Food", <https://foodtank.com/news/2015/05/japanese-school-lunch-its-not-just-about-the-food/#:~:text=Lastly%2C%20there%20is%20the%20concept,lessen%20classroom%20fractioning%20and%20drama>
- "How does mid-day meal scheme shape the socialization value in rural India?", <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5290801/#:~:text=Besides%20promoting%20nutrition%20and%20primary,unintended%20consequences%20also%20happen%20in>

Materi Tambahan

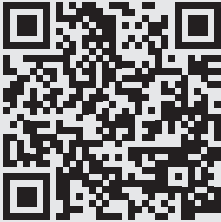
Lagu



"Makan Sehat, Kita Hebat"

Pindai kode QR di samping
atau kunjungi tautan

[https://www.youtube.com/
watch?v=H008ZU_x0Qo](https://www.youtube.com/watch?v=H008ZU_x0Qo)



"Sebelum Makan"

Pindai kode QR di samping
atau kunjungi tautan

[https://www.youtube.com/
watch?v=plFanndjifY](https://www.youtube.com/watch?v=plFanndjifY)

Materi Tambahan

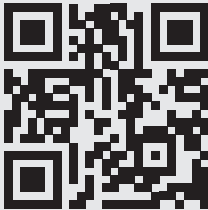
Video



Mekanisme Pelaksanaan MBG di Satuan Pendidikan

Pindai kode QR di samping
atau kunjungi tautan

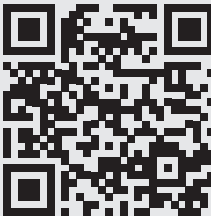
<https://s.id/mekanismembg>



Program MBG: Dari Makan Bergizi Menuju Karakter Berkualitas

Pindai kode QR di samping
atau kunjungi tautan

<https://s.id/7adabmakan>



Praktik Baik MBG

Pindai kode QR di samping
atau kunjungi tautan

<https://s.id/praktikbaikMBG>

PEDOMAN
PENDIDIKAN
KARAKTER
dalam Makan Bergizi Gratis



Cerdas
Berkarakter

cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id