

## Mahasiswa KKN 203 Sosialisasi Pola Makan Sehat di SDN 5 Lapang



Mahasiswa KKN 203 Sosialisasi Pola Makan Sehat di SDN 5 Lapang. Foto: Ist.

**UNIMALNEWS | Lhoksukon** - Dalam upaya meningkatkan kesadaran siswa Sekolah Dasar tentang pentingnya pola makan sehat, Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKN-PPM) Universitas Malikussaleh kelompok 203 melaksanakan kegiatan Sosialisasi Pola Makan Sehat di SD Negeri 5 Lapang, Rabu (15/01/2025).

Berdasarkan rilis yang diterima Unimalnews, Minggu (19/1/2025), mahasiswa memaparkan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral.

Rizal Alfian selaku ketua kelompok menerangkan sosialisasi ini menjadi langkah awal dalam membangun generasi muda yang lebih sehat sesuai semangat misi pemerintah.

"Kami percaya bahwa kebiasaan makan sehat perlu ditanamkan sejak dini," terangnya.

Ia juga mengatakan bahwa mereka juga mengajak para siswa untuk memahami konsep "Isi Piringku" sebuah panduan porsi makanan yang ideal untuk setiap kali makan.

"Pada saat sosialisasi, kami melakukan pemutaran video edukatif yang memperkenalkan makanan sehat dan dampak buruk dari makanan tidak sehat, seperti junk food," jelasnya.

Setelah itu, kata Rizal, kami mengadakan sesi tanya jawab interaktif untuk memastikan siswa memahami materi yang telah disampaikan.

"Antusiasme siswa terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, seperti jenis makanan yang baik untuk sarapan dan camilan sehat," sebutnya.

Selain menysasar siswa, kami juga mengedukasi guru tentang peran penting mereka dalam membentuk kebiasaan makan sehat di sekolah. "Guru dihimbau untuk mendorong siswa membawa bekal dari rumah dengan menu bergizi seimbang," lanjutnya.

Kepala SD Negeri 5 Lapang, Khadijah SPd, menyambut baik kegiatan ini. "Kami sangat berterima kasih kepada mahasiswa atas inisiatif ini. Sosialisasi seperti ini sangat bermanfaat bagi siswa kami, terutama dalam mendukung upaya sekolah untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat," ujarnya.

"Dengan terlaksananya sosialisasi ini, diharapkan siswa SD Negeri 5 Lapang dapat mulai menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menyebarkan informasi ini kepada keluarga serta teman-temannya," tutupnya. [fzl]

**Tanggal:** 20 January 2025

**Post by:** [Faizul](#)

**Kategori:** [News](#), [Geliat Mahasiswa](#),

**Tags:** [Unimal](#), [Aceh Utara](#), [Unimal Hebat](#), [KKN](#),