

LAMPIRAN

LAMPIRAN

FORM KUISIONER

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Kelas :

Pengetahuan gizi

1. Apa manfaat vitamin A...
 - a. mudah terserang penyakit
 - b. supaya jago main game
 - c. supaya semua orang suka sama kita
 - d. membantu tumbuh kembang sel tubuh

2. Sayuran apa yang mengandung vitamin A...
 - a. coklat
 - b. wortel
 - c. kecambah
 - d. blewah

3. Berikut ini manfaat mengonsumsi sayur yaitu:
 - a. Memperlancar buang air besar
 - b. Membuat tubuh kita mudah sakit
 - c. membuat kita diare
 - d. membuat kita anemia

4. Dibawah ini yang termasuk jenis sayur-sayuran adalah....
 - a. wortel, jeruk dan melon
 - b. bayam, brokoli dan wortel
 - c. anggur, apel dan nanas
 - d. bayam dan anggur

5. Bayam, kangkung, wortel adalah makanan sumber....
 - a. karbohidrat
 - b. vitamin dan mineral
 - c. protein
 - d. lemak

6. Sayur apa yang bagus untuk kesehatan mata...
 - a. jeruk, melon
 - b. wortel, brokoli
 - c. wortel dan strawberry
 - d. bayam dan jeruk

7. Kita sebaiknya mengonsumsi sayur seberapa sering....
 - a. sebulan sekali
 - b. seminggu sekali
 - c. setiap hari
 - d. kadang-kadang saja

8. Kurang mengonsumsi sayur dan buah akan mengakibatkan...
 - a. tubuh menjadi kuat
 - b. mudah terserang penyakit
 - c. anemia
 - d. diare

9. Buah apa yang mengandung vitamin A...
 - a. Brokoli
 - b. wortel
 - c. mangga
 - d. bayam

10. Berikut ini manfaat mengonsumsi buah...
 - a. mudah terkena penyakit
 - b. supaya diare
 - c. gangguan pencernaan
 - d. karena mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh

11. Buah banyak mengandung....
 - a. lemak
 - b. karbohidrat
 - c. protein
 - d. vitamin

12. zat gizi apa yang terkandung di dalam sayur dan buah....
 - a. karbohidrat dan protein
 - b. protein dan lemak
 - c. vitamin dan mineral
 - d. vitamin dan protein

13. Berapa kali sehari kita mengonsumsi sayur dan buah....
 - a. sehari 1 kali sehari
 - b. sehari 2 kali sehari
 - c. jika kita ingin saja
 - d. mengonsumsi sayur dan buah setiap kita mau makan dengan jumlah yang cukup

14. Apakah yang dimaksud dengan gizi seimbang.....
 - a. gizi seimbang adalah makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk dan sayuran.
 - b. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh

c. Gizi seimbangan adalah makanan yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk saja.

15. Berikut ini yang contoh menu seimbang yaitu...

- a. Nasi, tempe, tumis kangkung dan jeruk
- b. Nasi, tahu, sop sayur
- c. Nasi, tempe goreng dan buah
- d. A,B dan C benar semua

Ketersediaan sayur dan buah

No	Ketersediaan sayur dan buah	Ya	Tidak
1	Apakah orang tua menyediakan makanan berbahan dasar sayuran dalam menu harian (sayur)		
2	Apakah orang tua menyediakan buah untuk dikonsumsi setiap hari di rumah (buah)		

Preferensi sayur dan buah

No	Preferensi sayur dan buah	Sayur dan buah yang disukai	Jika suka beri tanda ✓	Jika tidak suka Ber tanda X	Alasan suka dan tidak suka
1	Jenis sayur	1. wortel 2. kacang panjang 3. buncis 4. kol 5. tauge 6. labu 7. kangkung 9. brokoli 10. Terong 11. ketimun 12. oyong 13. jamur 14. Bayam 15. Daun pakis 16. Kembang kol 17. Daun katuk 18. Daun melinjo 19. daun singkong 20. Daun talas			
2	Jenis buah	1. Durian 2. sawo 3. Belimbing 4. Markisa 5. Ciremai 6. Strawberry 7. Sirsak 8. Nanas 9. jeruk 9. Pepaya 10. Manggis 11. anggur 12. apel 14. duku 15. Melon			

Lembar Food Record

Nama :

Kelas :

LEMBAR FOOD RECORD

Keterangan

1. Waktu : diisi dengan waktu makan contoh: 7:30
2. Jenis sayur dan buah : diisi nama sayur dan buah yang dikonsumsi. Contoh:
sayur kangkung, buah mangga
3. Penjelasan diisi dengan merek (jika makanan pabrik, cara memasak/mengolah makanan,jenis) contoh: sayur kangkung ditumis/rebus, buah kaleng merek vinisi
4. Urt diisi dengan jumlah yang dikonsumsi contoh : 1 pisang lilin ukuran sedang ,
tumis kangkung 1 sendok makan

Hari/tanggal pengisian:.....

Waktu Makan	Jenis sayur dan buah	Penjelasan	URT
Pagi Jam:.....			
Selingan pagi: Jam:.....			
Siang Jam:.....			
Selingan sore Jam:.....			
Malam Jam:.....			

Statistics

		Konsu msi Sayur	Konsu msi buah	Pengetah uan gizi	Ketersedi aan sayur	Ketersedia aan buah	Kesuka an sayur	Kesuka aan buah	Frekue nsi konsu msi sayur	Frekuen si sayur
N	Valid	66	66	66	66	66	66	66	66	66
	Missin g	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Konsumsi Sayur

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	48	72.7	72.7	72.7
	cukup	18	27.3	27.3	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Konsumsi buah

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	32	48.5	48.5	48.5
	cukup	34	51.5	51.5	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Frekuensi konsumsi sayur

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	26	39.4	39.4	39.4
	kurang	40	60.6	60.6	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Frekuensi konsumsi buah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup baik	37	56.1	56.1	56.1
	kurang	29	43.9	43.9	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Ketersediaan sayur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tersedia	37	56.1	56.1	56.1
	tidak tersedia	29	43.9	43.9	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Ketersediaan buah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tersedia	43	65.2	65.2	65.2
	tidak tersedia	23	34.8	34.8	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Kesukaan sayur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5 jenis suka sayur	19	28.8	28.8	28.8
	5-10 jenis sayur	27	40.9	40.9	69.7
	> 10 jenis sayur	20	30.3	30.3	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Kesukaaan buah

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 jenis buah	1	1.5	1.5	1.5
	5-10 jenis buah	12	18.2	18.2	19.7
	> 10 jenis buah	53	80.3	80.3	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

FOTO DI SDN 01 HAJIMENA



Memperkenalkan diri kepada siswa dan guru dan menjelaskan tujuan saya di SDN 01 Hajimena.



Foto bersama wali kelas di SDN 01 Hajimena



Foto bersama Wali Kelas SDN 01 Hajimena.