Dinkes dan PERSAGI Bombana Peringati Hari Gizi Nasional, Kampanyekan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal

Bombana, sultranet.com – Dinas Kesehatan Kabupaten Bombana bersama Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) Kabupaten Bombana menggelar peringatan Hari Gizi Nasional dengan berbagai kegiatan edukatif yang melibatkan pelajar dan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang, sekaligus mendorong pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber nutrisi bagi keluarga. Peringatan Hari Gizi Nasional tersebut dipusatkan di MTs Nurul Jamil Bombana, Kecamatan Poleang Timur, pada Rabu, 21 Januari 2025.

Hari Gizi Nasional sendiri diperingati setiap tanggal 25 Januari di seluruh Indonesia. Pada tahun ini, peringatan tersebut juga dilaksanakan secara serentak secara nasional dan bahkan berhasil memecahkan rekor Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI) sebagai bagian dari kampanye besar peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang.

Mengusung tema Penuhi Gizi Seimbang Dengan Pangan Lokal, kegiatan ini menjadi pengingat bagi masyarakat tentang pentingnya menjaga pola konsumsi yang sehat di tengah perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang semakin bergeser. Terutama bagi anak-anak dan remaja, edukasi tentang gizi seimbang dinilai sangat penting untuk membangun generasi yang sehat dan berkualitas di masa depan.

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bombana, Darwin, SE, mengatakan bahwa peringatan Hari Gizi Nasional merupakan momentum penting untuk mengingatkan kembali masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat yang seimbang dengan memanfaatkan potensi pangan lokal yang tersedia di daerah.

“Kita memiliki banyak sumber pangan lokal yang sehat dan bergizi, mulai dari sayur-sayuran, buah-buahan hingga berbagai bahan pangan lainnya. Melalui kegiatan ini, kami ingin mengajak masyarakat, khususnya generasi muda, untuk

kembali mengenal dan memanfaatkan pangan lokal sebagai bagian dari pola makan sehat," ujar Darwin.

Menurutnya, kekayaan pangan lokal di Bombana sebenarnya memiliki nilai gizi yang tidak kalah dengan berbagai produk pangan modern. Namun, perubahan pola konsumsi masyarakat, terutama di kalangan anak-anak dan remaja, membuat makanan cepat saji dan makanan olahan semakin dominan.

"Tema tahun ini sangat relevan dengan kondisi saat ini. Kita ingin mengingatkan kembali bahwa makanan lokal yang tersedia di sekitar kita sebenarnya sangat baik untuk kesehatan. Jika dimanfaatkan dengan baik, pangan lokal bisa menjadi solusi dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga," katanya.

Selain memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang, kegiatan tersebut juga dirangkaikan dengan pelaksanaan cek kesehatan gratis bagi para peserta. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan sebagai upaya deteksi dini terhadap potensi penyakit sekaligus memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

Para siswa yang hadir juga mengikuti kegiatan makan sehat bersama sebagai bagian dari edukasi mengenai pola makan yang benar. Dalam kegiatan tersebut, para peserta diperkenalkan pada konsep Isi Piringku yang menekankan keseimbangan komposisi makanan dalam satu piring, mulai dari karbohidrat, protein, sayuran, hingga buah-buahan.

Melalui pendekatan edukasi yang praktis ini, para siswa diharapkan dapat memahami secara langsung bagaimana menyusun pola makan sehat yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Darwin menambahkan bahwa persoalan gizi di Indonesia masih menjadi tantangan yang cukup kompleks. Di satu sisi, masih terdapat kasus stunting pada anak-anak yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang. Namun di sisi lain, tren obesitas pada remaja juga mulai meningkat akibat pola makan yang tidak seimbang dan gaya hidup yang kurang aktif.

"Kita tidak hanya menghadapi masalah kekurangan gizi seperti stunting, tetapi juga masalah kelebihan gizi seperti obesitas pada remaja. Karena itu, edukasi tentang gizi seimbang harus terus dilakukan agar masyarakat memahami pentingnya menjaga pola makan yang sehat," jelasnya.

Melalui peringatan Hari Gizi Nasional ini, Dinas Kesehatan bersama PERSAGI Bombana berharap kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang semakin meningkat. Pola makan yang sehat diharapkan dapat dimulai dari lingkungan keluarga dan ditanamkan sejak usia dini kepada anak-anak.

Upaya ini juga sejalan dengan visi pembangunan kesehatan nasional dalam menyiapkan generasi yang sehat, kuat, dan berkualitas menuju Indonesia Emas 2045. Generasi yang sehat diyakini menjadi fondasi utama dalam mewujudkan masa depan bangsa yang lebih maju.

Peringatan Hari Gizi Nasional di Bombana menjadi momentum untuk kembali mengingatkan masyarakat bahwa kesehatan dapat dimulai dari hal sederhana, yaitu memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Dengan menerapkan prinsip Isi Piringku dan memanfaatkan pangan lokal, masyarakat diharapkan dapat menjaga kesehatan sekaligus membangun generasi masa depan yang lebih kuat dan berdaya saing. (adv)