Petunjuk Permainan

Ayah dan Bunda, paket permainan "Aku Suka Makan" dapat digunakan untuk mengenalkan aktivitas makan yang menyenangkan kepada anak, sebagai sarana edukasi makanan sehat dan adab makan Islami.

1. Aku Membuat Pizza

1+ Tahun

Potonglah komponen-komponen pizza lalu ajak anak berkreasi menghias pizza.

2. Aku Tahu Makanan Sehat

Potonglah komponen-komponen makanan serta 2 buah pola kotak. Rakit kotak menggunakan lem. Ajak anak untuk menyortir makanan sehat yang perlu kita makan dan makanan kurang sehat yang perlu kita hindari/kurangi.

3. Aku Tahu Isi Piringku

Potonglah komponen-komponen makanan sehat. Kenalkan perbedaan masing-masing komponen makanan, ajak anak memilih makanan 4 bintang dan menyusunnya di lembar bergambar piring.

4. Puppet

Bakteri Jahat & Bakteri Baik

Puppet dimainkan oleh orang tua untuk mengedukasi anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan sebelum makan serta edukasi manfaat bakteri baik di dalam pencernaan.

- **Aku adalah kuman yang baik.** Aku berada di dalam usus dan berfungsi untuk melindungi pencernaan dari kuman-kuman jahat yang menyerang. Aku akan senang sekali jika diberi makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan sehingga aku bisa berkembang biak membentuk pasukan pelindung melawan kuman jahat.
- **Aku adalah kuman jahat.** Jika kamu jajan sembarangan, makan makanan yang kotor, dan jika tidak mencuci tangan sebelum makan, aku bisa ikut masuk ke dalam perut dan ususmu. Aku akan menyerang kuman-kuman baik yang ada di usus. Aku bisa membawa penyakit bagi tubuhmu jika aku menang melawan kuman-kuman baik dalam usus.
- **Wortel. Aku adalah wortel, warnaku oranye. Aku kaya dengan vitamin A yang sangat berguna untuk kesehatan mata agar dapat melihat dengan jelas.**
- **Pir.** Aku adalah buah pir, warnaku kuning atau hijau. Aku kaya dengan vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.
- **Roti.** Aku adalah roti yang merupakan salah satu sumber karbohidrat yang berguna sebagai sumber energi utama bagi tubuh agar bertenaga dan tidak lemas dalam melakukan aktivitas.
- **Brokoli.** Aku adalah salah satu sayuran hijau yang berfungsi untuk melancarkan pencernaan, membantu pertumbuhan bakteri baik di tubuh, dan sumber baik vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh.
- **Telur.** Aku adalah telur. Aku bisa dimasak telur mata sapi, telur dadar, telur rebus, orak-arik, dipakai untuk membuat kue, dan berbagai olahan lainnya. Aku adalah sumber protein yang bermanfaat untuk pertumbuhan tubuhku.