

SURAT TUGAS

Nomor: 68-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NIKEN WIDI ASTUTI, S.Psi., M.Psi. , Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Mengenal Makanan 4 Sehat 5 Sempurna
Nama Media	:	Buku Saku
Penerbit	:	Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Volume/Tahun	:	19 Juni 2025
URL Repository	:	-

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

18 Agustus 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : b2a633456c59ae8a9af29d76725f775e

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



PERUBAHAN NAMA DAN ALAMAT

No. HKI.2.01.02.02-006493/2025

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta telah dilakukan perubahan nama dan alamat Hak Cipta :

Jenis Ciptaan : Buku Saku
Judul Ciptaan : Mengenal Makanan 4 Sehat 5 Sempurna
Nomor Pencatatan : 000903720

Pencipta

Dari

Nama Pencipta : Amanda Diva Vebiyon
Alamat Pencipta : Jalan Haji Djairi Rt.06 Rw.02 No.40
DKI Jakarta, Kota Adm. Jakarta Barat,

Menjadi

Nama Pencipta : Amanda Diva Vebiyon , dkk
Alamat Pencipta : Jalan Haji Djairi Rt.06 Rw.02 No.40
DKI Jakarta, Kota Adm. Jakarta Barat,

Pemegang

Dari

Nama Pemegang : Amanda Diva Vebiyon , dkk
Alamat Pemegang : Jalan Haji Djairi Rt.06 Rw.02 No.40
DKI Jakarta, Kota Adm. Jakarta Barat,

Menjadi

Nama Pemegang : Niken Widi Astuti
Alamat Pemegang : Jalan Empang Bahagia XB No.29B Rt.010 Rw.006
DKI Jakarta, Kota Adm. Jakarta Barat,

Pemohon/Konsultan Kekayaan Intelektual : Amanda Diva Vebiyon

Tanggal Perubahan Nama dan Alamat : 19 Juni 2025

a.n Menteri Hukum
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

LAMPIRAN

Pencipta

	Nama	Alamat
1	Amanda Diva Vebiyani	Jalan Haji Djairi Rt.06 Rw.02 No.40 DKI Jakarta, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Niken Widi Astuti	Jalan Empang Bahagia XB No.29B Rt.010 Rw.006 DKI Jakarta, Kota Adm. Jakarta Barat

Pemegang

	Nama	Alamat
1	Niken Widi Astuti	Jalan Empang Bahagia XB No.29B Rt.010 Rw.006 DKI Jakarta, Kota Adm. Jakarta Barat

MENGENAL MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA





Amanda Diva Vebiyani
(705220158)

Penulis



Niken Widi Astuti



Amanda Diva Vebiyani
(705220158)

Ilustrator



Naurah Eka Rosalia
(705220339)



Makan makanan yang bergizi itu penting, apalagi untuk anak-anak. Sejak kecil, kita harus belajar hidup sehat, seperti makan makanan yang baik untuk tubuh, bermain dengan teman, dan berpikir dengan gembira.

Makanan yang sehat terdiri dari nasi atau roti (karbohidrat), lauk seperti daging, telur, atau tempe (protein), sayur dan buah (vitamin dan mineral), serta susu yang membuat tubuh semakin kuat. Ini disebut makanan 4 sehat 5 sempurna.



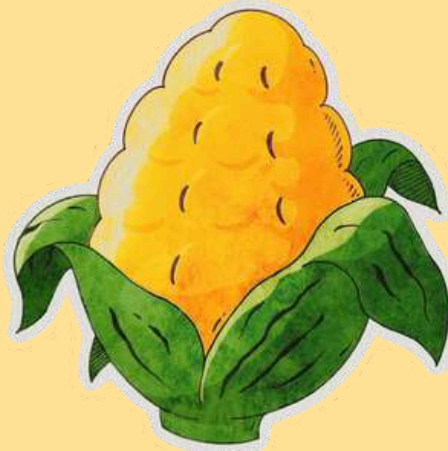
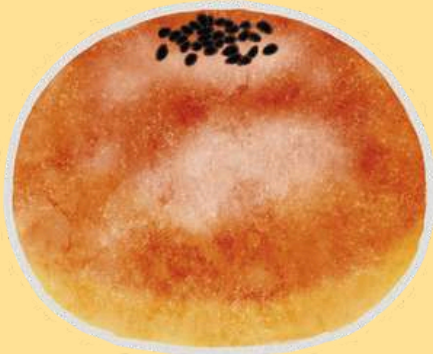
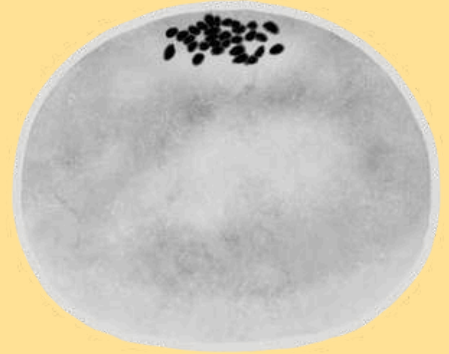


Tujuan dari buku ini adalah agar anak-anak mengenal makanan 4 sehat 5 sempurna. Dengan mengenal makanan sehat sejak dini, anak-anak bisa belajar bahwa makanan yang baik itu penting untuk tubuh.



Karbohidrat adalah makanan yang memberi energi supaya anak bisa bermain, belajar, dan tubuhnya tumbuh dengan baik. Seperti nasi, kentang, roti, jagung dan labu.

Coba tebak! Aku berbentuk bulat, sering dimakan untuk sarapan, dan bisa dipanggang. Aku adalah...

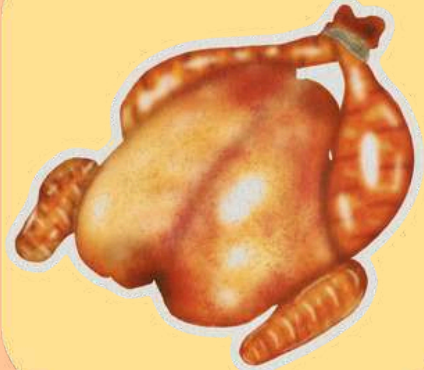




Protein membantu tubuh kita tumbuh kuat, memperbaiki bagian tubuh yang luka, dan membuat kulit serta otot sehat. Protein ada di daging, ayam, ikan, tahu, tempe, dan kacang - kacang.

Lihat gambar dibawah ini!

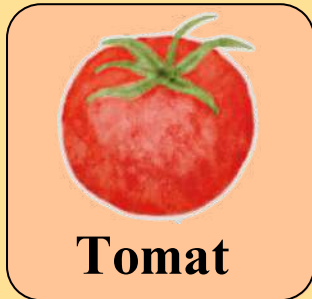
Bisakah kamu menyebutkan protein apa ini?



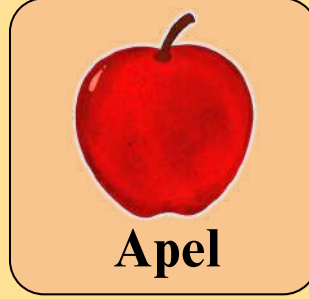
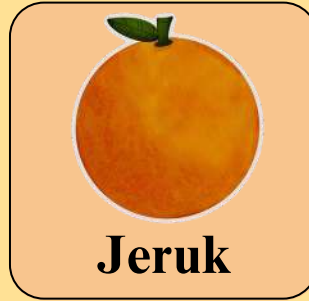


Makan sayur dan buah itu penting supaya tubuh kita sehat. Sayur dan buah punya banyak vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh. Kalau kita rajin makan sayur dan buah, tubuh jadi kuat dan tidak mudah sakit.

Sayur



Buah



Susu adalah makanan pelengkap yang membuat makanan kita jadi lebih sehat. Susu baik untuk tubuh. Susu punya kalsium yang bikin tulang kuat. Minum susu supaya tulang sehat dan kuat.



Jika kita rajin minum air putih setiap hari, tubuh kita akan tetap sehat dan tidak mudah sakit. Minum air putih bisa mencegah berbagai penyakit, jadi penting sekali untuk sering minum air putih.

Macam - Macam Minuman



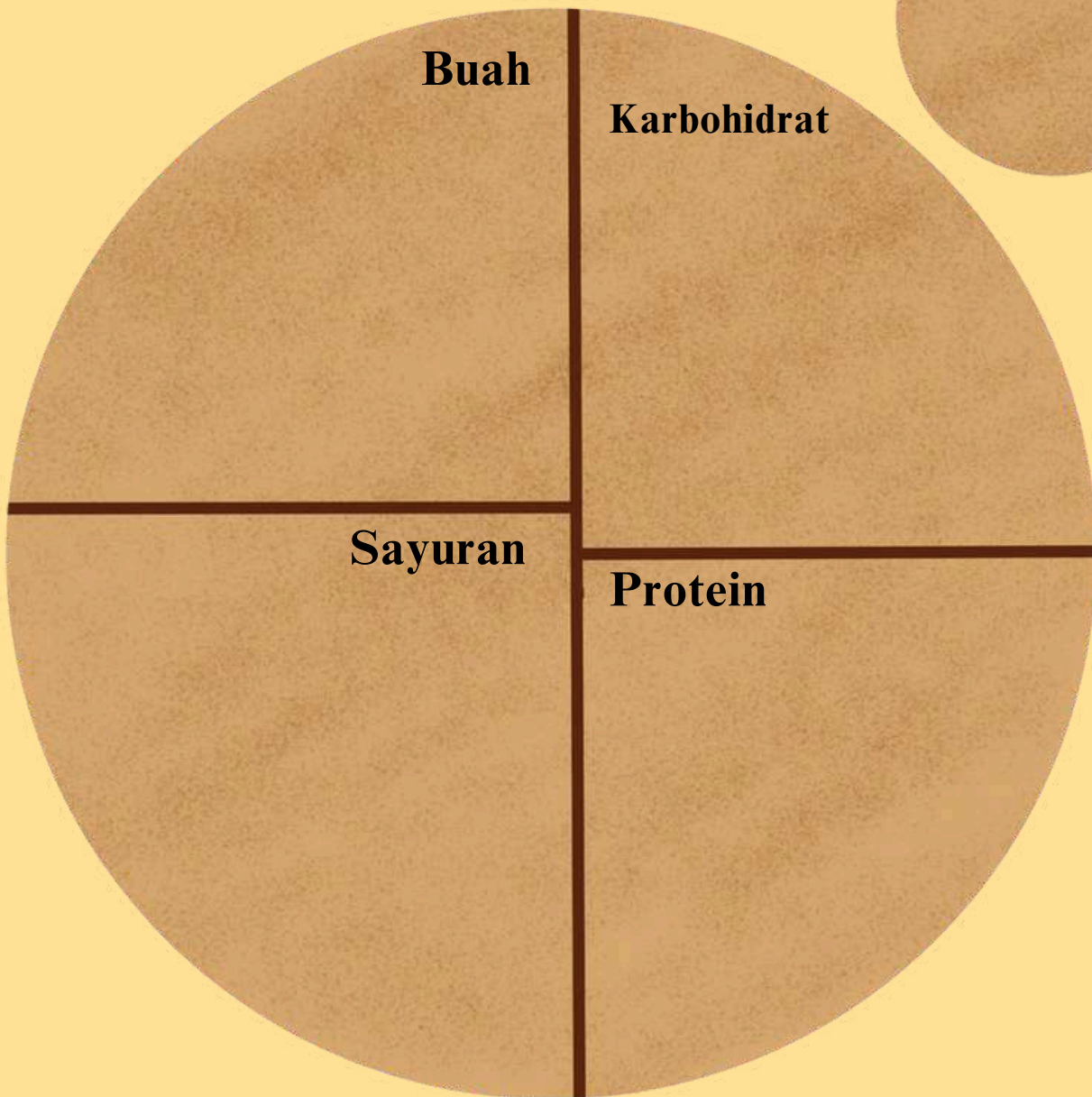
Minuman

Buah

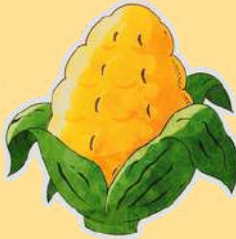
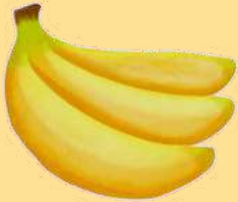
Karbohidrat

Sayuran

Protein



Kreasikan Piring Sehat Versi Kamu





Kalau kita mau sehat, kita harus makan makanan yang baik untuk tubuh. Kalau setiap hari makan makanan sehat, kita bisa tumbuh besar dan kuat, tidak gampang sakit, dan bisa main dan belajar dengan senang. Jangan lupa untuk minum air putih yang banyak, agar tubuh kita jadi segar dan tidak mudah sakit.

Daftar Pustaka

Afifah, S. Y., Habibi, M., Rachmayani, I., & Astini, B. N. (2021). Pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan media playdough pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Plus Qamarul-Lail Aikmel. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, 2(3), 272- 278.

Azzahra, V. F., Sianturi, C. R., Nurhuda, F., Dhaniswara, P., Rochadi, R. A., Pratama, M. R. K., Listiani, L., Simanjuntak, C. Z. R., Canthiqa, K. D., & Ivanicevic, J. (2024). Sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna pada anak-anak TK Bina Harapan 1. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 847-860.

Putri, N. P., & Z, A. F. (2020). Manfaat air minum bagi kesehatan peserta didik pada tingkat MI/SD. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 10(1), 33.

Restanty, D. A., & Purwaningrum, Y. (2021). Upaya menggalakkan kebiasaan makan sayur dan buah pada kelompok ibu balita dan guru PAUD. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(1), 15.

Silvia, V., & Fajar, M. (2023). Sosialisasi pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna kepada anak sekolah dasar. *Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (SIKEMAS)*, 1(4), 163-168.

Sumarti, S., Salma, W. O., & Binekada, M. C. (2024). Hubungan asupan gizi makro terhadap status gizi balita stunting di wilayah pesisir Kota Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(2).

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025063459, 10 Juni 2025

Pencipta

Nama : **Amanda Diva Vebiyon**
Alamat : Jalan Haji Djairi Rt.06 Rw.02 No.40, Cengkareng, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11740
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Niken Widi Astuti**
Alamat : Jalan Empang Bahagia XB No. 29B Rt 010 Rw 011, Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11460

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Saku**

Judul Ciptaan : **Mengenal Makanan 4 Sehat 5 Sempurna**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 5 Juni 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 000903720

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001