

# **Pelatihan Teknis Perencanaan Gizi Berbasis Bahan Pangan Lokal bagi Kader Posyandu Balita dan Lansia di Desa Sumberrahayu Moyudan Sleman**

**Oleh: Siti Marwati, Marfuatun, Annisa Fillaeli, Sulistyani**

## **ABSTRAK**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan kepada kader posyandu tentang sumber-sumber zat gizi yang terdapat dalam bahan makanan sebagai dasar penyusunan menu makanan dan perencanaan gizi bagi balita dan lansia, mensosialisasikan tentang perencanaan gizi untuk balita dan lansia serta memberikan bimbingan teknis dan praktek langsung membuat perencanaan gizi bagi balita dan lansia melalui penyusunan menu makanan berbahan lokal.

Metode kegiatan pengabdian ini berupa ceramah, bimbingan teknis dan praktek langsung tentang sumber-sumber zat gizi di dalam bahan pangan, perencanaan gizi untuk balita dan lansia, pemanfaatan bahan pangan lokal untuk perencanaan gizi bagi balita dan lansia, diet sehat bagi penderita penyakit degeneratif. Kegiatan dilanjutkan dengan praktek langsung penyusunan menu makanan tambahan untuk balita dan lansia dengan menggunakan bahan pangan lokal. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi sebanyak 3 kali.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah telah disosialisasikan kepada kader posyandu yang berjumlah 27 orang. Lebih dari 80 % peserta pelatihan telah menguasai materi tentang perencanaan gizi bagi balita dan lansia serta diet sehat bagi penderita penyakit degeneratif. Telah diberikan bimbingan teknis dan praktek langsung membuat perencanaan gizi bagi balita dan lansia melalui penyusunan menu makanan berbahan lokal.

Kata Kunci: kader posyandu, perencanaan gizi, pangan lokal

Kata Kunci: *kader posyandu, perencanaan gizi, pangan lokal*