



Suasana pembuatan bekal sehat guna meriahkan proyek G7KAIH di SMA Sunan Kalijaga Cangkringan Sleman

Lomba Kreasi Bekal Sehat Meriahkan Proyek Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMA Sunan Kalijaga Cangkringan

Ma'News – Sleman – 14/11/2025 – SMA Sunan Kalijaga Cangkringan kembali menggelar kegiatan edukatif dalam rangka pelaksanaan Proyek Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH). Dengan mengusung tema “*Makan Sehat dan Bergizi: Isi Piringku, Energi untuk Berprestasi*”, kegiatan ini menghadirkan Lomba Kreasi Bekal Sehat yang diikuti oleh 12 (dua belas) tim terdiri dari murid dari semua kelas.

Kegiatan yang berlangsung pada 14 November 2025 ini bertujuan menanamkan kebiasaan makan sehat dan bergizi sekaligus meningkatkan kreativitas murid dalam menyusun menu seimbang sesuai prinsip Isi Piringku. Para murid menampilkan beragam kreasi bekal dengan komposisi lengkap: karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

Setiap tim menyajikan menu yang tidak hanya lezat dan menarik secara visual, tetapi juga memperhatikan nilai gizi. Beberapa sajian yang ditampilkan di antaranya nasi tumpeng mini, nasi kuning, sego wiwit, nasi liwet, nasi goreng, soto sehat, ayam goreng, telur dadar, tahu dan tempe goreng, serta urap sayur.



Karya dari setiap tim berupa menu-menu kreasi bekal sehat

Menu mereka juga dilengkapi dengan aneka buah segar seperti semangka, melon, nanas, pisang, dan jeruk. Tak lupa disajikan juga minuman sehat seperti air kelapa, air jeruk, susu, dan susu kedelai turut melengkapi komposisi menu mereka.

Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa aspek, yaitu kolaborasi, tanggung jawab, kandungan gizi bahan, prinsip gizi seimbang, komposisi gizi, kreativitas, kebersihan, dan penyajian. Melalui kegiatan ini, murid diajak untuk lebih memahami pentingnya konsumsi makanan berimbang serta cara menyajikan hidangan sehat yang menyenangkan.

Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari upaya sekolah dalam menanamkan nilai-nilai kebiasaan baik sejak dini. “Melalui Projek G7KAIH, kami ingin membentuk murid yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat, berkarakter, dan mampu membuat keputusan positif terkait gaya hidup,” ujarnya.

Lomba Kreasi Bekal Sehat ini diharapkan menjadi pengalaman bermakna bagi seluruh murid, baik dalam hal kerja sama tim, kreativitas, maupun kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui G7KAIH ini juga, sekolah berharap seluruh murid memahami bahwa kebiasaan baik yang dilakukan hari ini adalah investasi terbaik bagi kehidupan esok hari. SMA Sunan Kalijaga Cangkringan akan terus menghadirkan kegiatan pembelajaran berbasis proyek yang inspiratif dan relevan bagi perkembangan murid.



Karya dari setiap tim berupa menu-menu kreasi bekal sehat