

Seri Komik Pendidikan Gizi

# TENDANGAN SUPER LELE



Oleh:

Trias Mahmudiono  
Triska Susila Nindya

Qonita Rachmah  
Aulia Jauharun Nisak

Ilustrator:

Rohanda Putragama

# PENGENALAN KARAKTER KOMIK



**Bima**

Siswa kelas IV yang tidak suka makan ikan, lebih menyukai cemilan ringan, atau jajanan. Bima merupakan siswa yang manja dan aktif. Hobi Bima menonton TV dan bermain bola BB dan TB. Bima berturut-turut yaitu 22 Kg dan 126 cm, dengan status gizi kurang.



**Akbar**

Siswa kelas IV yang rajin dan berbakti kepada kedua orang tuanya. Ia juga anak cerdas, karena rajin belajar dan gemar makan ikan. Teman sebangkunya dan juga tetangga dari Bima. Mereka selalu belajar dan bermain bersama. Hobi Akbar memancing dan bermain bola. BB dan TB Akbar berturut-turut yaitu 28 Kg dan 133 cm dengan status gizi baik.



**Bu Ambar**

Merupakan ibu dari Akbar. Bu Ambar merupakan ibu rumah tangga. Hobi ibu Ambar yaitu memasak. Memasak ikan adalah keahliannya. Berbagai macam masakan berbahan ikan beliau kuasai.



**Ayah Akbar**

Seorang ayah yang bijaksana dan disiplin untuk Akbar.



**Ibu Guru Sari**

Seorang guru yang lemah lembut, perhatian dengan murid. Ibu guru yang selalu menjaga kesehatannya dan status gizinya.



**Bu Ratna**

Wanita karier tapi tetap menjadi ibu terbaik untuk anak-anaknya. Ibu Bima tidak begitu ahli dalam memasak, lebih sering membelikan makanan dari luar rumah.



**Pak Bowo**

Guru olahraga yang bijaksana dan tegas.



**Tim Super Lele**

Tim futsal yang solid, kerjasama baik, penuh semangat. Anggota tim gemar makan ikan sehingga tim diberi nama Super Lele oleh Guru.



**Mbak Dini**

Wanita yang membantu membersihkan rumah Bima ketika ibunya sibuk bekerja. ahli dalam hal bersih rumah, namun kurang ahli dalam hal memasak. Lebih sering memberikan makanan instan untuk Bima.



**Kakak Mahasiswa**

Kakak mahasiswa yang berasal dari universitas di Surabaya. Kakak mahasiswa yang banyak ide, mudah berinteraksi dengan anak-anak.

Jam menunjukan pukul 05.30 WIB  
Saatnya Bima dan Akbar siap-siap di rumah  
masing-masing untuk pergi ke sekolah



Selamat pagi anak mama.

Yuk sarapan nak  
Sudah ditunggu papa di meja makan

Yeay!!!  
papa sudah pulang

Tuh Lihat...  
Mama masak apa  
Buat kamu sama papa

Ada ikan goreng crispy kesukaan Akbar,  
tumis sayur, tahu dan tempe goreng,  
& ikan saos asam manis.

Dan nggak ketinggalan susu buat Akbar



Woowww !!!  
Enak semua ma

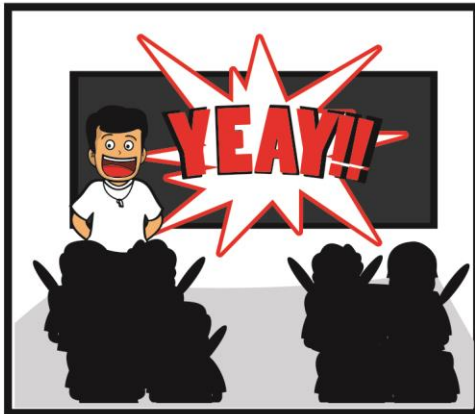


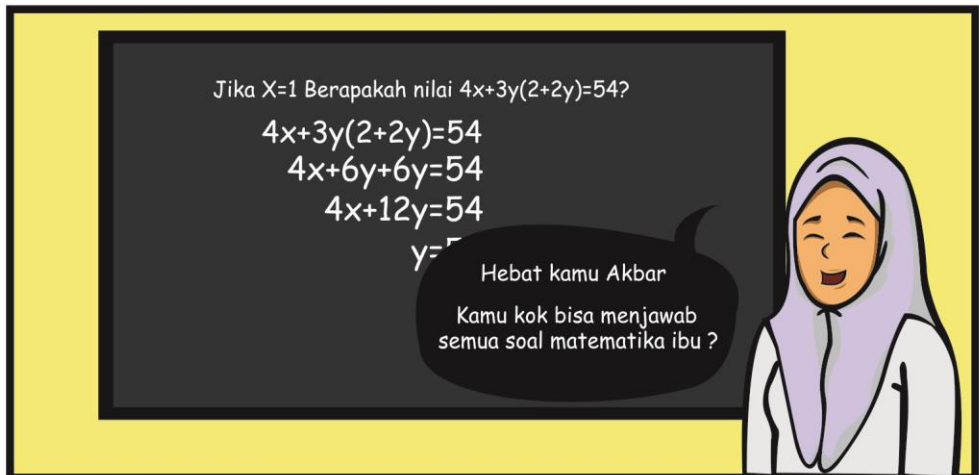
Di Rumah Bima







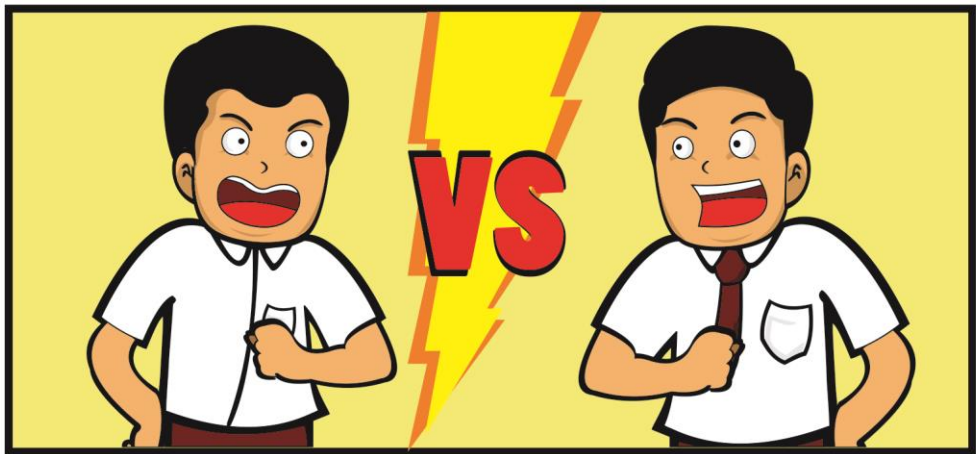
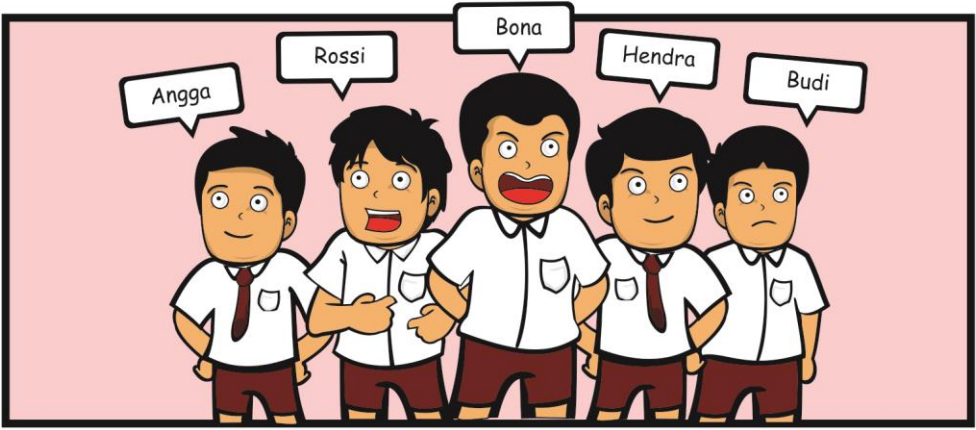




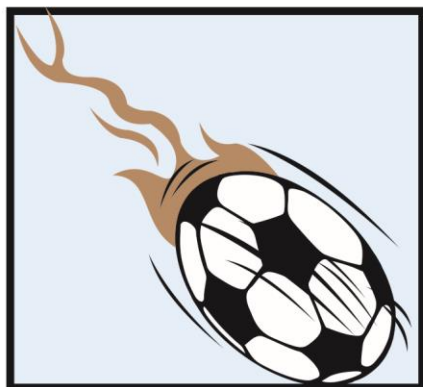




















Ikan mengandung  
proteinnya tinggi (20%)  
Dan ada juga Omega 3  
yang dapat mencerdaskan otak.

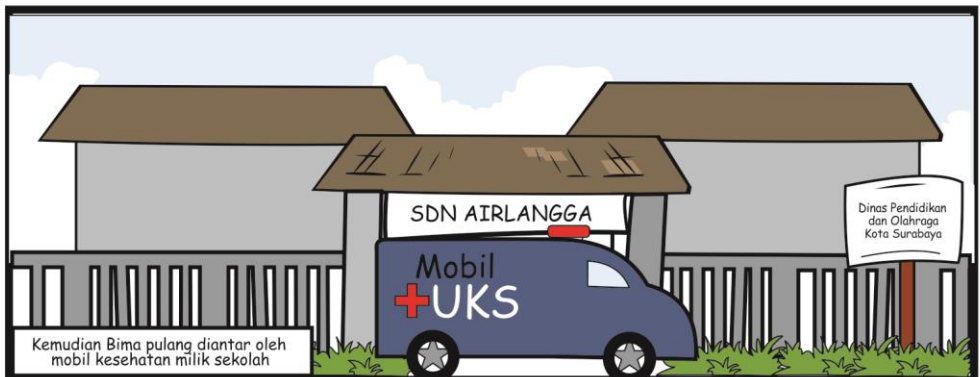
Mengandung vitamin D  
yang dapat membantu  
pertumbuhan tulang

Loh Bima ikan kan bergizi  
dan banyak manfaatnya.

Kandungan protein yang tinggi  
juga membantu pembentukan otot dan  
sebagai sumber energi saat olahraga

Makan Ikan juga bisa  
mempercepat penyembuhan luka loh.  
Luka jadi cepat kering.

Waaah Akbar baru tahu  
ikan bisa untuk  
penyembuhan luka.







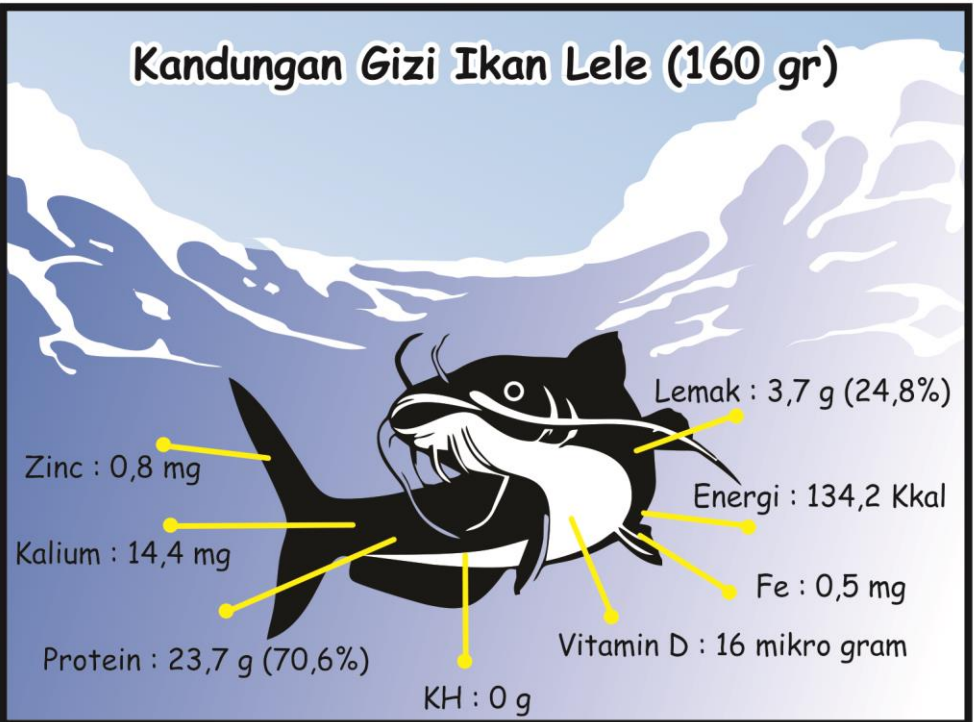
Kemudian kakak mahasiswa menjelaskan manfaat ikan

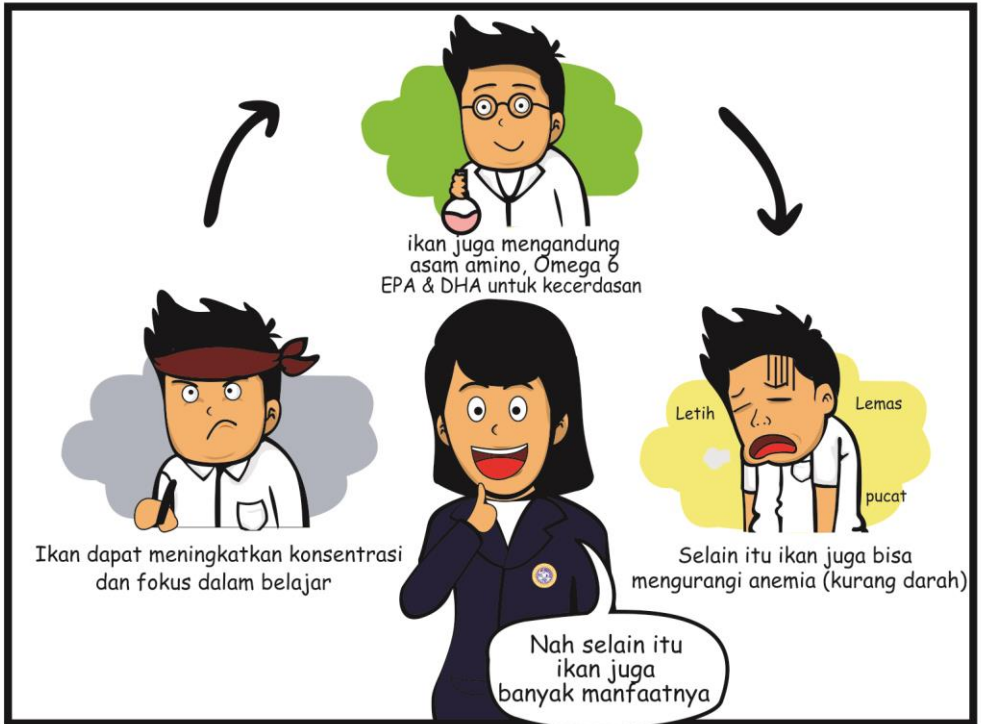
### Manfaat Ikan Bagi Tubuh

Mengandung kaya akan zat gizi  
kecerdasan otak  
fokus dalam belajar  
mencegah anemia  
cepat penyembuhan luka



### Kandungan Gizi Ikan Lele (160 gr)





Gizi seimbang itu apabila dalam satu piring terdiri dari nasi, lauk hewani termasuk ikan tadi, lauk nabati, sayur dan buah



Contoh menu gizi seimbang seperti tahu atau tempe, ikan, dan sayur  
Jangan lupa juga konsumsi buah dan air mineral

Pantes!!!  
kemarin aku pingsan  
Bima makan nggak sesuai  
dengan menu  
gizi seimbang sih

Jadi mulai sekarang  
biasakan makan ikan yaa  
dan menunya harus  
sesuai dengan menu  
gizi seimbang

Ayoo!!!  
sekarang saatnya  
kerja bakti bersama  
bikin kolam ikan lele  
di depan sekolah

Siaaap kak!!

Ayoo kak

Asiiiiik !!!

Keesokan harinya disekolah pertandingan futsal antar kelas di mulai.  
Kelas IV (Kelas Bima) mendapat lawan kelas V



