

Peran Guru dan Orang Tua dalam Membentuk Pola Makan Sehat pada Kelompok B di TK Mambaul Huda Banjiran Kabupaten Batang

Salsa Sabrina Fitriana¹ *, Dewi Yulia Fatimah²

¹ Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

² Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

e-mail: salsasabrinafitriana@gmail.com ¹

Abstrak

Masa anak usia dini, yang berkisar antara usia enam dan enam tahun, adalah masa emas dalam perkembangan fisik, otak, dan mental anak. Anak-anak membutuhkan asupan gizi yang seimbang karena pertumbuhan dan perkembangan mereka yang cepat. Pemenuhan gizi yang baik pada usia dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal dan mencegah berbagai penyakit jangka panjang di masa depan. Pada anak usia dini, pola makan yang sehat sangat penting untuk mendapatkan gizi yang baik. Agar kebiasaan makan yang sehat ini menjadi kebiasaan yang berkelanjutan hingga dewasa, kebiasaan ini harus ditanamkan sejak kecil. Pada anak usia dini, peran orang tua dan guru sangat penting dalam menanamkan pola makan sehat. Tujuan dari penelitian ini yaitu menjelaskan bagaimana peran guru dan orang tua dalam membentuk pola makan sehat pada anak usia dini dan strategi guru dan orang tua dalam membentuk pola makan sehat pada anak usia dini. Penelitian ini menggunakan dengan metode kualitatif lapangan yang membutuhkan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa membawa bekal yang tidak sehat. Untuk mencapai hal ini, diperlukan peningkatan kesadaran akan pentingnya makanan sehat dan bergizi untuk anak-anak, yang diterima baik oleh orang tua. Menu bekal siswa yang lebih bervariasi dan lebih sehat adalah buktinya. Untuk membantu siswa lebih memahami apa yang mereka pelajari, guru dan orang tua harus membantu siswa makan makanan sehat dan seimbang setiap hari.

Kata Kunci: Guru, Orang Tua, Membentuk Pola Makan Sehat.

Abstract

Early childhood, which ranges between the ages of six and six years, is a golden period in a child's physical, brain and mental development. Children need a balanced nutritional intake because of their rapid growth and development. Providing good nutrition at an early age is very important to support optimal growth and development of children and prevent various long-term diseases in the future. In early childhood, a healthy diet is very important to get good nutrition. In order for this healthy eating habit to become a sustainable habit into adulthood, this habit must be instilled from childhood. In early childhood, the role of parents and teachers is very important in instilling healthy eating patterns. The aim of this research is to explain the role of teachers and parents in forming healthy eating patterns in early childhood and the strategies of teachers and parents in forming healthy eating patterns in early childhood. This research uses qualitative field methods which require observation, interviews and documentation. The research results show that many students bring unhealthy supplies. To achieve this, it is necessary to increase awareness of the importance of healthy and nutritious food for children, which is well received by parents. A more varied and healthier student lunch menu is proof of this. To help students better understand what they are learning, teachers and parents should help students eat healthy, balanced meals every day.

Keywords: Teachers, Parents, Establishing Healthy Eating Patterns.

PENDAHULUAN

Kebiasaan makan manusia sangat penting karena dapat memenuhi kebutuhan hidup manusia seperti sikap dan kepercayaan dalam memilih makanan. Apa yang biasanya dimakan, oleh siapa, untuk siapa, kapan, dan bagaimana makanan disiapkan untuk dimakan. Makanan sehat dapat dimulai pada usia dini. Harlistyarintica & Fauziah mengatakan bahwa memiliki kebiasaan makan yang sehat dan bergizi pada usia dini sangat penting untuk perkembangan kognitif dan fisik anak, yang berdampak pada kesehatan mereka di kemudian hari. Untuk itu, orang tua dan pendidik memiliki peran yang luar biasa dalam mengatur kebiasaan anak usia dini. Untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangan anak, mereka harus diperhatikan dan menerapkan makanan yang sehat dan bergizi (Harlistyarintica & fauziah, 2020: 867–878).

Jumlah kasus gizi yang tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa anak usia dini masih membutuhkan dukungan keluarga atau lingkungan untuk mengonsumsi makanan yang seimbang. Menurut hasil penelitian Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018, balita dengan Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) dengan presentase 3,9 % dan 13,8%, dan balita dengan Indeks Tinggi Badan menurut Umur (BB/U) dengan presentase 11,5% dan 19,3%, masing-masing. Status gizi sangat kurus pada balita dengan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) dengan presentase 3,5 % dan 19,3%. Ada faktor lain selain kurangnya konsumsi gizi seimbang pada anak usia dini, seperti penurunan nafsu makan yang disebabkan oleh penyakit dan anak merasa bosan dengan makan yang disajikan atau kurangnya menarik untuk dimakan (Amalia & Nurfadilah, 2021:36).

Menurut Anzman-Frasca, makanan ringan seperti makanan siap saji dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat. bersamaan dengan kecenderungan manusia untuk menerima rasa manis dan menolak rasa asam dan pahit, sehingga anak-anak memilih makanan. Hal ini sejalan dengan Bandini mengenai tingkat masalah yang terjadi pada pola makan anak usia dini, khususnya selektivitas makanan, juga dikenal sebagai pilih-pilih makanan yang berdampak negatif terhadap kecukupan nutrisi yang tidak memadai. Wiseman menyatakan bahwa banyak faktor, termasuk perilaku anak dan interaksi antara pribadi dan lingkungan, mempengaruhi perkembangan pola makan dan perilaku anak usia dini. Ini berarti pola makan seorang anak dipengaruhi (Anzam & frasca, 2018:576–604). Devine menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) dapat membantu mengoptimalkan penyediaan makanan bergizi dengan memberikan contoh

perilaku kesehatan yang positif dan mengajarkan anak tentang gizi. Namun, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Alberdi dan Cassar, lingkungan makanan sehat seringkali tidak ditawarkan atau dipromosikan, sehingga kualitas standar PAUD kurang baik, tidak mempromosikan makanan yang sehat (Alberdi & Cassar, 2022: 1277–1294).

Peneliti menemukan bahwa anak-anak usia dini di TK Mambaul Huda Banjiran sudah menerapkan pola makan sehat. Anak-anak membawa bekal mereka sendiri dari rumah ke sekolah. Tetapi terkadang anak-anak masih membawa makanan yang tidak sehat, seperti snack atau jajanan, karena orang tua membawa bekal sesuai keinginan anak atau karena orang tua sibuk bekerja sehingga tidak sempat membawa makanan yang sehat untuk anak mereka. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang pola makan yang sehat pada anak-anak usia dini. Tidak seperti penelitian sebelumnya, penelitian ini melibatkan anak-anak secara langsung dalam membuat empekempek, mengajarkan mereka cara makan yang sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu penelitian yang mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena. Karena itu, penelitian ini menggunakan metode untuk melihat fenomena yang terjadi saat Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Membentuk Pola Makan Sehat Pada Anak Usia Dini. Dan Penelitian ini menggunakan penelian pustaka dengan mendapatkan data sekunder berupa buku literatur, hasil penelitian, jurnal, artikel Untuk mengumpulkan data-data penelitian menggunakan observasi, wawancara, serta dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Penelitian dilakukan pada hari kamis, 2 Mei 2024. Tempat penelitian TK Mambaul Huda Banjiran Kabupaten Batang, terdiri dari 11 anak yang berusia antara 5-6 tahun dan 2 guru.

Observasi dilakukan dengan tujuan menemukan data dan informasi tentang gejala atau fenomena (kejadian atau peristiwa). Selain itu, observasi digunakan untuk mendapatkan data langsung melalui pengamatan. Seperti pengamatan, metode obeservasi ilmiah yang menggunakan seluruh indra untuk mengalihkan perhatian dari suatu objek. Metode observasi ini digunakan di Kelompok B Mambaul Huda Kabupaten Batang, untuk mengumpulkan data tentang meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bagaimana melindungi anak dari kekerasan dan eksploitasi seksual. Wawancara adalah diskusi atau tanya jawab yang dilakukan secara pribadi antara dua orang atau lebih, yaitu orang yang

diwawancarai dan orang yang diwawancarai. Penulis menggunakan teknik ini untuk mengumpulkan data umum tentang pemain Mambaul Huda Banjiran. Lakukan wawancara bebas terpimpin untuk mendapatkan data yang lebih mendalam dan jelas, karena ini akan memberi orang yang diteliti kebebasan untuk memberi jawaban mereka. Peneliti ini dapat secara langsung berkonsentrasi pada masalah sebenarnya. Dokumentasi data berasal dari berbagai sumber, seperti catatan data, buku, surat, traanskip, majalah, prasasti, notulen, lengger, agenda, dan lainnya, menggunakan metode dokumentasi dalam penelitian ini adalah mengumpulkan data tentang kelompok B di TK Mambaul Huda Banjiran, termasuk informasi tentang sejarahnya, lokasinya, dan struktur organisasi dan lain-lain (Ngaisyah, 2022:93-94).



Gambar 1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melihat bekal yang dibawa oleh anak pada kegiatan observasi pertama. Hasil observasi menunjukkan bahwa Sebagian besar orang tua memberikan makanan siap saji atau instan, seperti sosis, jajanan atau snack, tetapi ada juga orang tua yang memberikan menu makanan yang cukup bergizi. Selain itu makanan instan atau makanan cepat saji memiliki kandungan kalori yang tinggi, yang merupakan penyebab utama obesitas anak, lemak, dan zat kimia yang berbahaya seperti pewarna, pengawet (MSG), pemanis, dan masih banyak lagi yang jika dikonsumsi berlebihan dapat membahayakan Kesehatan dan perkembangan anak. Jika anak mengkonsumsi 12gram MSG setiap hari, maka anak dapat mengalami mual-mual, masalah lambung, dan masalah tidur. Bahkan beberapa individu mengalami gejala alergi seperti diare, panas, dan gatal. Dan setelah dilakukan observasi anak sudah sedikit menerapkan dengan membawa bekal makanan

sehat yang mengandung gizi seimbang yang terdiri dari nasi, vitamin, buah-buahan dan sayur-sayuran dan serta lauk pauk yang tinggi protein seperti tahu, tempe, ayam, telur. Dan anak juga dibawakan oleh orang tuanya dengan minuman air putih yang cukup dengan tempat yang bersih dan bebas BPA (Yonata & indah, 2016:100-104).

Pada kegiatan observasi yang kedua, peneliti melihat bagaimana guru mengajar dengan memberikan tema kebutuhanku dengan sub temanya yaitu makanan sehat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dalam pembelajaran, guru menunjukkan makanan bergizi dengan memberikan gambaran tentang jenisnya, warnanya, rasanya, sumber gizinya. Dalam kegiatan ini, guru menggunakan media realia dan gambar sebagai media pembelajaran. Tujuan penggunaan media ini adalah untuk menunjukkan berbagai jenis makanan yang dapat digunakan sebagai sumber makanan bergizi. Dalam proses pembelajaran, guru tidak menggunakan objek nyata sehingga anak tidak benar-benar memahami jenis sayur dan buah karena mereka tidak dapat secara langsung merasakan rasa dan tekstur bahan makanan. Namun, anak-anak masih dapat memahami kegiatan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar anak tidak mengalami kesulitan Ketika diminta untuk menunjukkan berbagai warna, rasa, dan makanan bergizi. Selain itu, mereka sangat antusias saat mengamati apa yang disampaikan oleh guru selama pembelajaran.

Anak-anak berusia 5-6 tahun dengan mudah menyerap berbagai informasi, salah satunya tentang kebiasaan makan mereka. Pada usia dini inilah waktu yang tepat untuk memulai menanamkan kebiasaan yang baik untuk mengajarkan anak-anak untuk menerapkan dan memilih makanan dan minuman yang sehat. Lingkungan sangat mempengaruhi pembiasaan makanan sehat pada anak, sehingga peran orang tua dan guru sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak menerima makanan yang sehat dan bergizi (Nekitsing, 2018:0-67). Lingkungan sangat mempengaruhi karena tempat anak makan, waktu dan suasana ketika mereka makan, dan cara pemberian makan dilakukan dengan menyenangkan. berbagai macam menu, mendorong anak untuk mencoba makanan baru dan meningkatkan kesadaran anak tentang makan makanan bergizi, menyajikan makanan sesuai dengan usia anak sehingga memenuhi kebutuhan nutrisi anak (Jatmikowati, 2023:1279-1294). Untuk itu, menerapkan program pendidikan makanan sehat pada anak usia dini sangat penting (Moreira, 2023:1-17).

Menurut hasil penelitian Lynagh, (2015). Karena anak usia dini lebih dekat dengan guru mereka, informasi tentang kesehatan dan nutrisi lebih mudah diterima oleh anak usia dini ketimbang ahli gizi. Ini disebabkan oleh fakta bahwa informasi yang disampaikan

kepada anak lebih mudah dipahami dan terkadang didengar oleh anak. Untuk itu, sangat penting bagi guru untuk belajar tentang kesehatan dan gizi anak. Dengan demikian, mereka dapat mengajar orang tua yang belum memahami pentingnya menjaga dan memberikan nutrisi yang baik kepada anak mereka di rumah (Romadona & Rudiyanto, 2022:6417-6428).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pola makan sehat pada anak usia dini dilakukan melalui perencanaan, proses pembelajaran, penilaian, dan evaluasi pembelajaran. Peran guru dalam materi pembelajaran tentang tema pola makan sehat adalah penting. Makanan sehat membantu pertumbuhan dan pembentukan pola pikir anak usia lima hingga enam tahun. Ini membantu meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh anak, dan mendorong anak untuk mengonsumsi makanan sehat, yang membantu pertumbuhan dan perkembangan otak mereka. Peran guru adalah mendorong anak-anak untuk membawa makanan sehat ke sekolah melalui media seperti gambar (Husain, 2023:6468).

Hasil penelitian lain, Rahayu & Munastiwi (2019), menunjukkan bahwa manajemen makanan sehat di PAUD telah dilaksanakan dengan baik, yang mencakup perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan. Adapun keuntungan, Manajemen makanan sehat di TK tersebut termasuk dapur yang higienis, ruang yang nyaman, dan alat makan yang dapat digunakan anak. Namun, menu makanan yang kurang bervariasi dan tidak ada ahli gizi di sekolah tersebut adalah kekurangan dari manajemen ini. Menurut penelitian Fitria Budi Utami (2020), program makan sehat dilaksanakan dengan baik, variasi pemberian makanan sehat cukup besar, dan dikatakan pengelolaan makanan yang bergizi dan sehat. Anak-anak mulai suka makan sayur karena makanan sehat secara emosional, yang membantu mereka menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab. Salah satu kekurangan dari penelitian ini adalah dapur yang tidak memadai untuk memasak makanan sehat. Ini disebabkan oleh pengelolaan makanan yang jauh dari sekolah, penggunaan alat makan yang terbuat dari melamin, sendok garpu yang tidak sesuai dengan ukuran anak, dan tidak adanya partisipasi ahli gizi.

Penelitian Robiah & Kurniawaty (2022) menemukan hasil yang sama bahwa program pemberian makanan sehat pada anak-anak usia dini berjalan dengan baik, yang menghasilkan peningkatan kesehatan anak. Ini karena sesuai dengan instruksi dan prosedur yang disediakan oleh negara. Program pemberian makanan pada anak usia dini masih menghadapi beberapa tantangan, tetapi program tersebut mendukung orang tua

untuk memberi anak makanan yang sehat dan tidak pilih-pilih untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Hasil dari penelitian López-Banet et al. (2022) menunjukkan bahwa melakukan kegiatan yang menumbuhkan minat anak terhadap sains dan memulai pengembangan kompetensi adalah cara untuk mengajarkan makanan sehat untuk mencegah obesitas pada anak usia 4-5 tahun. makanan pada awalnya. Untuk mencapai hal ini, pikirkan tentang buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan dengan cara yang berfokus pada anak. Anak-anak dapat mencoba dan berbicara tentang sains makanan yang baik.

Menurut kepala sekolah TK Mambaul Huda Banjiran yang Bernama Ibu Maria Ulfa mengatakan bahwasanya di TK tersebut sudah menerapkan program makan sehat setiap hari jumat ke kedua dan juga sudah bekerja sama dengan pihak pukesmas untuk melakukan pengecekan setiap hari jumat yang ketiga. Pengecekan yang dilakukan antara lain dengan mengukur lingkaran kepala, berat badan, dan juga tinggi badan, sedangkan pihak sekolah juga melakukan pengecekan sediakala dengan mengukur tinggi badan dan berat badan anak. Di TK Mambaul Huda juga sudah membantu anak usia dini memahami pentingnya pola makan sehat itu seperti membawa bekal dari rumah contoh membawa nasi sama telur. Kegiatan apa saja yang dilakukan di sekolah untuk mempromosikan pola makan sehat kepada anak usia dini kegiatan seperti mengajarkan tentang piring sehat menggunakan media gambar atau permainan interaktif untuk mengenalkan konsep piring sehat kepada anak. Jelaskan jenis-jenis makanan yang termasuk dalam setiap kelompok (karbohidrat, protein, sayur, buah) dan pentingnya mengkonsumsinya dalam porsi yang seimbang.

Bagaimana guru bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan anak-anak mendapatkan pola makan yang sehat di rumah dan di sekolah pernah ada parenting tentang makanan sehat kepada anak parenting yang kerja sama dengan pihak pukesmas, posyandu. Adakan pertemuan rutin antara guru dan orang tua untuk mendiskusikan tentang pentingnya pola makan sehat dan bagaimana mencapainya bersama-sama. Apa saja kendala yang dihadapi dalam menjalankan peran guru dalam membentuk pola makan sehat pada anak usia dini Membentuk pola makan sehat pada anak usia dini merupakan tanggung jawab bersama antara orang tua, guru, dan pihak sekolah. Guru memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan makan yang baik kepada anak-anak di sekolah.

Namun, dalam menjalankan peran ini, guru seringkali dihadapkan dengan berbagai kendala, di antaranya: Kurangnya Dukungan dari Orang Tua, Faktor Lingkungan Sekolah,

Tantangan dalam Mengajarkan Anak, Kendala dari Diri Sendiri Guru, Meskipun terdapat berbagai kendala, guru tetap memiliki peran penting dalam membentuk pola makan sehat pada anak usia dini. Dengan usaha, kreativitas, dan kerjasama dengan orang tua dan pihak sekolah, guru dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan makan yang baik yang akan bermanfaat bagi kesehatan mereka di masa depan. Bagaimana komitmen sekolah dalam mendukung program edukasi pola makan sehat bagi anak usia dini Sekolah memiliki peran penting dalam mendukung program edukasi pola makan sehat bagi anak usia dini. Dukungan sekolah dapat membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi anak-anak untuk belajar dan menerapkan kebiasaan makan yang baik. Berikut adalah beberapa contoh komitmen sekolah yang dapat dilakukan: Mengembangkan Kebijakan yang Mendukung Pola Makan Sehat, Menyediakan Fasilitas yang Mendukung Pola Makan Sehat, Melaksanakan Kegiatan Edukasi dan Promosi Pola Makan Sehat, Memberikan Contoh dan Teladan yang Baik, Bekerjasama dengan Orang Tua.

SIMPULAN

Anak Usia Dini Membutuhkan Pola Makan Sehat: Pola makan yang sehat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pola makan sehat yang ditanamkan sejak dini akan membantu anak menghindari obesitas, kekurangan gizi, dan penyakit kronis lainnya. Peran Orang Tua dan Guru dalam Mengajarkan Anak-anak tentang Pola Makan Sehat: Baik orang tua maupun guru memiliki peran penting dalam mengajarkan anak-anak pola makan sehat. Orang tua perlu memberikan contoh dan teladan yang baik tentang pola makan sehat kepada anak mereka, dan guru perlu mengajarkan anak-anak tentang pola makan sehat di sekolah mereka. Kerja sama antara orang tua dan guru sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak mengikuti pola makan sehat baik di rumah maupun di sekolah mereka.

Metode untuk Menanamkan Pola Makan Sehat pada Anak Usia Dini: Memperkenalkan konsep Piring Sehat: Ajarkan anak tentang jenis makanan yang termasuk dalam setiap kelompok (karbohidrat, protein, sayur-sayuran, dan buah) dan pentingnya makan makanan secara seimbang. Melibatkan anak-anak dalam memasak: Ajak anak-anak untuk membantu memasak makanan sehat. Hal ini dapat mendorong mereka untuk menjadi lebih tertarik pada makanan sehat. Menciptakan suasana makan yang menyenangkan: Agar anak merasa nyaman saat makan, buatlah suasana makan yang menyenangkan dan santai. Menjadi contoh dan teladan: Orang tua dan guru harus menunjukkan pola makan sehat

kepada anak mereka. Pendidikan pola makan sehat: Gunakan pendekatan yang menarik dan mudah dipahami untuk mengajarkan pola makan sehat kepada anak-anak. Upaya Sekolah untuk Mempromosikan Pola Makan Sehat: Mengembangkan kebijakan yang mendukung pola makan sehat: menetapkan peraturan tentang makanan dan minuman yang boleh dan tidak boleh dijual di sekolah, memastikan kantin sekolah menyediakan makanan sehat, dan mendorong guru untuk menerapkan pelajaran pola makan sehat ke dalam kurikulum sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberdi, G., McNamara, A. E., Lindsay, K. L., Scully, H. A., Horan, M. H., Gibney, E. R., & McAuliffe, F. M. (2016). The association between childcare and risk of childhood overweight and obesity in children aged 5 years and under: a systematic review. *European Journal of Pediatrics*, 175(10).
- Amalia, V., & Nurfadilah, N. (2021). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat Di Dandelion Daycare Plus Depok. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 3(1).
- Anzman-Frasca, S., Ventura, A. K., Ehrenberg, S., & Myers, K. P. (2018). Promoting healthy food preferences from the start: a narrative review of food preference learning from the prenatal period through early childhood. *Obesity Reviews*, 19(4).
- Fitria Budi Utami. (2020). The Implementation of Eating Healthy Program in Early Childhood. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(1), 125–140.
- Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).
- Husain, Rahim,. (2023). Pembelajaran pola Makan Sehat Untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6468.
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Dyah, , Winarti, R., & Bhawika Adwitiya, A. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294.

- López-Banet, L., Miguélez Rosique, J. A., Martínez-Carmona, M., & Ayuso Fernández, G. E. (2022). Development of Food Competence in Early Childhood Education. *Education Sciences*, 12(2), 64.
- Lynagh, M., Cliff, K., & Morgan, P. J. (2015). Attitudes and Beliefs of Nonspecialist and Specialist Trainee Health and Physical Education Teachers Toward Obese Children: Evidence for “Anti-Fat” Bias. *Journal of School Health*, 85(9), 595–603.
- Moreira, J. de M. A., Barbosa, M. F., Febrone, R. R., Castro, C. da S. de, Pereira, L. S., & Rito, R. V. V. F. (2023). Promoting adequate and healthy food in early childhood education: a systematic review. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 23, 1–17.
- Nekitsing, C., Hetherington, M. M., & Blundell-Birtill, P. (2018). Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. *Current Obesity Reports*, 7(1), 60–67.
- Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak usia dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 5 (2).
- Ngaisyah, S., & Adi, N. P. (2022). Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Di Kelompok bermain An-Nawawi Tempurejo Tahun Ajaran 2022/2023. *In Prosiding Seminar Pendidikan Fisika FITK UNSIQ*. 3(1), pp. 87-97.
- Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2019). Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(2), 65–80.
- Robiah, R., & Kurniawaty, L. (2022). Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16123–16128.
- Romadona, N. F., & Rudiyanto, R. (2022). Pembelajaran Kesehatan dan Gizi bagi Guru Taman Kanak-Kanak: Sebuah Penelitian Gabungan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6417–6428.

Yonata, A., & Indah, I. (2016). Efek toksik konsumsi monosodium glutamate. *Majority*, 5(3).