

Pengenalan Makanan Sehat Sejak Dini melalui Metode Bermain dan Media Interaktif

Aris Iwansyah^{1*}, Intan Zumra², Fatiah³, Nurfia⁴, Sri Rejki⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Bima

*Corresponding Author e-mail: arisiwansyah89@gmail.com

Abstrak

Pengenalan makanan sehat sejak usia dini merupakan langkah penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan mencegah masalah gizi di kemudian hari. Anak usia dini berada pada masa perkembangan pesat yang sangat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka pada tahap kehidupan berikutnya. Di tengah tingginya konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya literasi gizi pada anak maupun orang tua, diperlukan pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Kegiatan pengabdian ini bertujuan menerapkan edukasi gizi di TK Tana'o Sama, Kota Bima, melalui metode bermain dan media interaktif. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus; data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta dianalisis dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa aktivitas menyanyikan lagu bertema gizi dan mewarnai gambar makanan sehat mampu meningkatkan pemahaman dan partisipasi anak, serta mendorong perubahan perilaku berupa peningkatan kebiasaan membawa bekal sehat. Guru berperan penting sebagai fasilitator dan teladan dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi berbasis bermain efektif diterapkan pada jenjang PAUD sebagai strategi awal pembentukan kesadaran gizi anak serta layak direplikasi oleh lembaga PAUD lain.

Kata kunci: Edukasi Gizi; Anak Usia Dini; Makanan Sehat; Media Interaktif; Bermain Sambil Belajar

PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia dini merupakan dasar penting bagi tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal, baik dari sisi fisik, kemampuan berpikir, interaksi sosial, maupun aspek emosional. Masa usia dini, terutama usia 0–6 tahun yang dikenal sebagai masa emas (golden age), menjadi fase kritis dalam pembentukan struktur otak dan kebiasaan hidup jangka panjang. Pada periode ini, anak sangat mudah menyerap informasi dan mencontoh perilaku dari lingkungan sekitarnya, termasuk dalam pola konsumsi makanan. Oleh karena itu, pengenalan dan pembiasaan pola makan sehat sejak usia dini menjadi penting agar anak dapat tumbuh dengan gaya hidup sehat dan berkelanjutan hingga dewasa (Daelmans et al., 2017).

Pada kenyataannya, banyak anak usia dini di Indonesia masih memiliki pola konsumsi yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, makanan instan, serta jajanan

tinggi gula dan lemak, disertai rendahnya konsumsi buah dan sayur. Berbagai survei gizi nasional menunjukkan munculnya masalah gizi ganda – baik kekurangan maupun kelebihan gizi – pada kelompok usia ini, yang berkaitan erat dengan rendahnya pemahaman orang tua tentang gizi, terbatasnya akses informasi yang tepat, serta minimnya pendekatan edukatif yang menarik dan sesuai bagi anak (Sandjaja et al., 2013).

Dalam konteks ini, lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran strategis sebagai ujung tombak pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini. PAUD bukan hanya tempat anak belajar membaca dan berhitung, tetapi juga ruang sosial pertama di luar rumah yang turut membentuk karakter dan perilaku. Guru PAUD berfungsi bukan sekadar sebagai pengajar, melainkan juga sebagai panutan dan fasilitator dalam menanamkan nilai hidup sehat, termasuk kebiasaan makan, sehingga penting bagi setiap lembaga PAUD untuk mengintegrasikan pendidikan gizi ke dalam aktivitas harian secara terintegrasi dan menyenangkan (Glewwe et al., 2001). Integrasi semacam ini juga terbukti dapat diperluas lintas mata pelajaran, sebagaimana ditunjukkan oleh penerapan pembelajaran matematika kontekstual berbasis media buah yang sekaligus berfungsi sebagai sarana edukasi gizi di kelas awal sekolah dasar (Iwansyah, Anggriani, et al., 2025).

Contoh konkret penerapan pendekatan ini dilaksanakan di TK Tana'o Sama yang berlokasi di Kelurahan Oi Fo'o, Kecamatan Rasanae Timur, Kota Bima. Sekolah ini menginisiasi program edukasi gizi melalui metode bermain dan pemanfaatan media interaktif. Proses pembelajaran tidak dilakukan secara satu arah atau hafalan, melainkan dikemas dalam bentuk aktivitas yang sesuai dengan dunia anak, seperti bernyanyi lagu bertema makanan sehat dan mewarnai gambar makanan. Pendekatan ini sejalan dengan tahap perkembangan anak yang cenderung belajar lebih efektif melalui pengalaman langsung, pengulangan, serta interaksi sosial yang menyenangkan (Blom-Hoffman et al., 2004). Studi terbaru turut mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis teknologi dan multimedia interaktif secara empiris mampu meningkatkan kreativitas serta perkembangan kognitif anak usia dini (Asmara et al., 2023; Ayu & Manuaba, 2021).

Kegiatan edukasi ini tidak hanya ditujukan kepada anak, tetapi juga melibatkan peran orang tua secara tidak langsung. Melalui komunikasi informal antara guru dan orang tua, disampaikan pesan-pesan penting mengenai pentingnya pola makan sehat di rumah, dengan tujuan agar kebiasaan baik yang ditanamkan di sekolah dapat diperkuat di lingkungan keluarga sehingga membentuk sinergi yang mendukung keberlanjutan pola makan sehat anak (Alderman & Headey, 2017). Pentingnya keterlibatan keluarga ini diperkuat oleh temuan bahwa pengetahuan dan sikap gizi ibu berkontribusi signifikan terhadap status gizi anak usia sekolah, sehingga penguatan literasi gizi pada orang tua menjadi elemen strategis dalam keberhasilan program edukasi gizi anak secara berkelanjutan (Iwansyah & Juraidin, 2025).

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya makanan sehat, menumbuhkan kebiasaan makan yang lebih baik, serta membentuk kemandirian anak dalam menentukan pilihan makanannya sendiri, melalui metode pembelajaran yang menyenangkan, kreatif, dan disesuaikan dengan gaya belajar anak usia dini. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan model yang dapat diadopsi

oleh lembaga PAUD lain dalam menyisipkan pendidikan gizi ke dalam kurikulum secara efektif (Kuchenbecker et al., 2017).

Dalam memahami proses belajar anak usia dini, berbagai teori perkembangan memberikan landasan penting dalam merancang pendekatan edukasi gizi yang tepat. Piaget menjelaskan bahwa anak pada usia taman kanak-kanak berada pada tahap praoperasional, yaitu belajar melalui pengalaman konkret dan simbolik. Pada tahap ini, anak mulai menunjukkan kemampuan berpikir simbolis, seperti bermain pura-pura, menggambar, atau menirukan aktivitas orang dewasa, namun belum mampu berpikir secara logis dan sistematis, sehingga pengajaran konsep gizi memerlukan pengalaman nyata yang melibatkan indera, gerakan tubuh, serta pengulangan agar informasi terserap optimal. Pendekatan seperti bermain peran, mencocokkan gambar makanan sehat, atau bermain sebagai penjual dan pembeli makanan merupakan metode yang sesuai dan efektif diterapkan (Piaget, 1952).

Teori belajar bermakna dari Ausubel menekankan pentingnya mengaitkan informasi baru dengan pengalaman atau pengetahuan yang telah dimiliki anak sebelumnya. Dalam konteks edukasi gizi, pembelajaran akan lebih berhasil apabila makanan sehat yang dikenalkan berupa jenis makanan yang akrab bagi anak, seperti nasi, telur, atau buah-buahan yang sering dijumpai di rumah. Kegiatan seperti mewarnai gambar buah sambil membahas manfaatnya menjadi sarana yang membuat konsep abstrak terasa nyata sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh anak (Ausubel, 1968).

Gardner melalui teori kecerdasan majemuk menyatakan bahwa setiap anak memiliki kecerdasan yang berbeda-beda, seperti kecerdasan visual, musikal, kinestetik, dan interpersonal, sehingga pembelajaran gizi perlu dirancang dengan variasi metode. Anak dengan kecerdasan musikal lebih mudah menangkap pesan melalui lagu bertema makanan sehat, anak dengan kecerdasan visual lebih responsif terhadap media gambar atau ilustrasi, sedangkan anak dengan kecerdasan kinestetik lebih aktif ketika diajak bermain peran atau beraktivitas fisik terkait makanan. Pendekatan yang beragam ini memungkinkan setiap anak belajar sesuai gaya dan kekuatannya masing-masing (Gardner, 1983).

Konsep gizi seimbang juga perlu dikenalkan dengan cara yang sederhana namun menyenangkan, mencakup pemenuhan kebutuhan tubuh terhadap karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Bagi anak usia dini, pemahaman ini dapat diperkenalkan melalui permainan mencocokkan makanan dengan fungsinya, menyanyikan lagu bertema gizi seimbang, atau membaca cerita bergambar tentang kebiasaan makan tokoh fiktif. Kegiatan semacam ini tidak hanya menyampaikan pengetahuan, tetapi juga menanamkan sikap dan kebiasaan baik sejak dini (Gripshover & Markman, 2013).

Keseluruhan teori tersebut saling melengkapi dalam mendukung efektivitas edukasi gizi di lingkungan PAUD. Anak akan lebih mudah terlibat dan memahami materi apabila metode yang digunakan sesuai dengan tahap perkembangan mereka, relevan dengan pengalaman sehari-hari, serta mengakomodasi berbagai gaya belajar. Oleh karena itu, pendekatan bermain dan penggunaan media interaktif bukan sekadar alternatif, melainkan strategi utama dalam pembelajaran gizi yang efektif pada usia dini, dengan guru berperan sentral dalam merancang aktivitas yang menarik, mengelola proses belajar yang

menyenangkan, serta menjadi teladan dalam membangun kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah (Murimi et al., 2018).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan rancangan intervensi tunggal (one-shot intervention) yang dievaluasi secara deskriptif melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah (pre-post). Kegiatan dilaksanakan di TK Tana'o Sama, sebuah lembaga PAUD yang berlokasi di Kelurahan Oi Fo'o, Kecamatan Rasanae Timur, Kota Bima. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut belum menerapkan program edukasi gizi terstruktur serta bersedia menjadi mitra pelaksana kegiatan. Rancangan kegiatan disusun oleh tim pengabdian, sedangkan guru berperan sebagai mitra pelaksana yang menjalankan aktivitas pembelajaran sesuai rancangan yang telah disiapkan.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi. Observasi langsung dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, khususnya pada kegiatan pengenalan makanan sehat, untuk memperoleh data mengenai dinamika interaksi antara guru dan peserta didik, respons anak terhadap materi, serta cara guru menggunakan media interaktif. Wawancara dilakukan dengan guru kelas dan kepala sekolah untuk menggali pandangan pendidik terhadap urgensi edukasi gizi, metode pembelajaran yang diterapkan, serta kendala pelaksanaannya, sekaligus berfungsi sebagai teknik triangulasi untuk mengonfirmasi temuan observasi. Dokumentasi kegiatan berupa foto aktivitas pembelajaran, hasil karya anak, dan video kegiatan bernyanyi dikumpulkan sebagai data pendukung guna memperkuat validitas data.

Tingkat ketercapaian kegiatan diukur secara deskriptif kualitatif dengan membandingkan kondisi anak sebelum dan sesudah intervensi pada lima indikator, yaitu: (1) tingkat partisipasi anak dalam pembelajaran; (2) pemahaman anak terhadap konsep makanan sehat; (3) perubahan kebiasaan membawa bekal ke sekolah; (4) keterlibatan anak berdasarkan gaya belajar (visual, kinestetik, musikal); dan (5) hambatan penggunaan media serta alat peraga. Perbandingan kondisi pada kelima indikator tersebut disajikan dalam bentuk tabel deskriptif (Tabel 1) sebagai dasar penilaian keberhasilan kegiatan.

Strategi pembelajaran yang digunakan berfokus pada pendekatan bermain dan penggunaan media yang menarik bagi anak. Peserta didik dikenalkan pada konsep makanan sehat melalui lagu sederhana berisi nama buah dan sayur, disusun dengan melodi ceria disertai gerakan tangan atau tubuh agar mudah diingat. Selain bernyanyi, anak juga terlibat dalam kegiatan mewarnai gambar makanan seperti apel, wortel, nasi, ikan, dan susu, yang sekaligus mengasah keterampilan motorik halus. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini yang cenderung belajar secara visual dan kinestetik serta lebih menyukai aktivitas menyenangkan dibandingkan metode belajar yang bersifat teoritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi di TK Tana'o Sama menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan memberikan pengaruh signifikan terhadap keterlibatan anak dalam kegiatan edukasi gizi. Anak-anak menunjukkan ketertarikan dan partisipasi tinggi dalam berbagai aktivitas, seperti menyanyikan lagu dan mewarnai gambar makanan sehat (Gambar 1 dan Gambar 2).



Gambar. 1. kegiatan anak-anak sedang mewarnai gambar makanan sehat



Gambar. 2. hasil karya mewarnai anak

Selain aspek kognitif, perubahan perilaku juga mulai tampak, terutama dalam kebiasaan membawa bekal ke sekolah. Guru mengamati semakin banyak anak mulai membawa buah-buahan seperti apel dan pisang sebagai bagian dari bekalnya, bahkan beberapa anak mulai menghindari makanan kemasan tinggi gula dan pewarna buatan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pemahaman gizi yang diperoleh di sekolah mulai diinternalisasi ke dalam perilaku sehari-hari, meskipun masih pada tahap awal.

Media interaktif yang digunakan—kartu gambar, cerita bergambar, dan lagu bertema gizi—mampu mengakomodasi gaya belajar yang beragam. Anak dengan dominasi kecerdasan visual tertarik pada gambar makanan dan mampu menyebutkan manfaatnya, sedangkan anak yang lebih aktif secara kinestetik lebih terlibat saat bermain peran atau menyusun menu sehat dari potongan gambar. Guru menyampaikan bahwa pendekatan ini memungkinkan hampir seluruh anak terlibat aktif karena strategi yang digunakan disesuaikan dengan karakter masing-masing anak. Temuan ini sejalan dengan hasil pengembangan materi edukasi gizi berbasis bermain melalui pendekatan sensorik pada anak usia dini, yang juga melaporkan peningkatan kesadaran dan preferensi terhadap pangan sehat setelah intervensi berbasis permainan diterapkan (Ryou et al., 2025). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa guru PAUD memiliki persepsi positif terhadap penggunaan media visual

seperti poster bergambar dalam pembelajaran gizi, karena dinilai mampu meningkatkan perhatian anak dan mempermudah pemahaman konsep gizi sesuai karakteristik belajar visual anak usia dini (Iwansyah, 2026).

Pelaksanaan kegiatan juga menghadapi kendala, khususnya keterbatasan sarana digital karena sekolah belum memiliki perangkat elektronik seperti proyektor atau layar multimedia. Kendala ini diatasi dengan kreativitas guru yang memanfaatkan media sederhana seperti gambar cetak, flashcard, dan alat peraga buatan tangan, sehingga kegiatan tetap berjalan efektif dan menarik meskipun tanpa bantuan teknologi canggih.

Tabel 1. Perbandingan Kondisi Sebelum dan Sesudah Intervensi Edukasi Gizi

Aspek Pengamatan	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Partisipasi dalam pembelajaran	Cenderung pasif, mudah bosan	Lebih aktif, antusias, dan terlibat dalam diskusi
Pemahaman tentang makanan sehat	Masih minim, belum bisa membedakan	Mampu mengenali dan mengelompokkan makanan sehat dan tidak sehat
Kebiasaan membawa bekal	Didominasi jajanan kemasan tinggi gula	Mulai membawa bekal sehat seperti buah
Gaya belajar yang terakomodasi	Kurang bervariasi, bersifat satu arah	Visual, kinestetik, musikal terlibat aktif
Hambatan media dan alat peraga	Tidak tersedia alat digital	Diganti dengan alat manual seperti flashcard dan gambar cetak

Tabel 1 memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis bermain mampu meningkatkan tidak hanya aspek pengetahuan anak, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku sehat. Pendekatan ini terbukti efektif merangsang dimensi afektif dan psikomotorik yang sering kali tidak terakomodasi dalam metode pembelajaran konvensional yang bersifat satu arah dan teoritis.

Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari peran guru yang sangat menentukan. Guru tidak hanya menjadi penyampai informasi, tetapi juga bertindak sebagai fasilitator, penggerak, dan teladan dalam praktik kebiasaan makan sehat. Ketika guru secara konsisten memilih makanan sehat saat waktu istirahat, anak-anak turut terdorong untuk meniru perilaku tersebut, dan suasana pembelajaran yang hangat serta suportif membuat anak merasa nyaman untuk bertanya, menjawab, dan bereksplorasi lebih jauh.

Kegiatan ini juga memicu komunikasi yang lebih intensif antara pihak sekolah dan orang tua. Perubahan perilaku anak di rumah mendorong orang tua untuk menanyakan materi yang diajarkan di sekolah, menjadi momentum untuk mengajak keluarga berperan memperkuat kebiasaan makan sehat anak di rumah. Dalam beberapa kasus, guru mulai

memberikan saran menu bekal sehat kepada orang tua yang disambut dengan respons positif (Gambar 3 dan Gambar 4).



Gambar 3. Kegiatan makan buah bersama



Gambar 4. Wawancara bersama guru

Dalam perspektif jangka panjang, pendekatan ini menjadi investasi dalam pembentukan karakter anak. Pengenalan gizi yang tepat tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menanamkan nilai tanggung jawab dan kesadaran anak dalam mengambil keputusan terkait kesehatan dirinya. Ketika anak mampu menjelaskan alasan memilih buah dibandingkan permen, hal tersebut menandakan mulai terbentuknya pola pikir kritis meskipun masih sederhana. Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi kecil namun tepat sasaran dapat memberikan hasil yang signifikan, dengan lingkungan belajar yang mendukung, guru yang inovatif, serta metode yang sesuai karakteristik anak menjadi faktor kunci keberhasilan.

Kepala sekolah TK Tana'o Sama menyatakan bahwa kegiatan edukasi gizi akan dijadikan bagian dari program rutin sekolah dan berpotensi dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan pihak eksternal seperti puskesmas atau ahli gizi. Hal ini menunjukkan komitmen untuk mengintegrasikan pendidikan gizi ke dalam kurikulum sebagai bagian dari upaya membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Kegiatan ini menjadi bukti nyata bahwa pendidikan kesehatan dapat diintegrasikan dengan mudah ke dalam sistem pembelajaran PAUD, dan apabila strategi serupa diadopsi oleh lebih banyak lembaga, kontribusinya terhadap peningkatan kualitas gizi dan kesehatan anak Indonesia berpotensi besar, terutama dalam menekan angka malnutrisi dan obesitas pada anak usia sekolah. Efektivitas pendekatan berbasis media dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini juga dikonfirmasi oleh kegiatan pendampingan edukasi berbasis media video di salah satu TK di

Kota Bima, yang melaporkan peningkatan perhatian, keterlibatan, dan pemahaman anak mengenai perilaku hidup sehat setelah intervensi diberikan (Iwansyah, Kurniawati, et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan edukasi gizi di TK Tana'o Sama, dapat disimpulkan bahwa pengenalan konsep makanan sehat sejak usia dini merupakan langkah penting dalam membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Anak usia dini berada pada fase perkembangan yang sangat cepat dan menunjukkan respons tinggi terhadap metode pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, sehingga pemanfaatan metode bermain serta media pembelajaran yang sesuai dengan gaya belajar anak memungkinkan informasi tentang makanan sehat disampaikan secara lebih efektif dan mudah dipahami. Kegiatan ini terbukti tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak mengenai jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi, tetapi juga mulai mengubah perilaku mereka dalam memilih makanan, ditandai dengan meningkatnya kesadaran anak dalam memilih bekal sehat dan berkurangnya konsumsi makanan kurang bergizi. Guru memainkan peran penting sebagai fasilitator dan teladan yang menciptakan lingkungan belajar mendukung dan mendorong keterlibatan aktif anak. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini berdampak positif dalam menumbuhkan kesadaran awal anak tentang pentingnya gizi seimbang, dan untuk mendukung keberlanjutannya, program semacam ini perlu diteruskan dan dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan peran serta orang tua, sehingga edukasi yang dimulai di sekolah dapat diperkuat di rumah dan menjadi bagian dari pola hidup sehari-hari anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada TK Tana'o Sama beserta seluruh guru yang telah bekerja sama dan memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, H., & Headey, D. (2017). How Important Is Parental Education for Child Nutrition? *World Development*, 94, 448–464.
- Asmara, A., Judijanto, L., Hita, I. P. A. D., & Saddhono, K. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Teknologi: Apakah Memiliki Pengaruh terhadap Peningkatan Kreativitas pada Anak Usia Dini? *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7253–7261.
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart and Winston.
- Ayu, N. K., & Manuaba, I. B. S. (2021). Media Pembelajaran Zoofabeth Menggunakan Multimedia Interaktif untuk Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(2), 194.
- Blom-Hoffman, J., Kelleher, C., Power, T., & Leff, S. (2004). Promoting Healthy Food

- Consumption among Young Children: Evaluation of a Multi-Component Nutrition Education Program. *Journal of School Psychology*, 42, 45–60.
- Daelmans, B., Darmstadt, G. L., Lombardi, J., Black, M. M., Britto, P. R., Lye, S., Dua, T., Bhutta, Z. A., & Richter, L. (2017). Early Childhood Development: The Foundation of Sustainable Development. *The Lancet*, 389, 9–11.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Glewwe, P., Jacoby, H., & King, E. (2001). Early Childhood Nutrition and Academic Achievement: A Longitudinal Analysis. *Journal of Public Economics*, 81, 345–368.
- Gripshover, S., & Markman, E. (2013). Teaching Young Children a Theory of Nutrition. *Psychological Science*, 24, 1541–1553.
- Iwansyah, A. (2026). Persepsi Guru terhadap Media Poster Bergambar dalam Pembelajaran Gizi Anak Usia Dini (Studi di TK IT Al-Muhtadhin Syurofa). *Pelangi: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.52266/pelangi.v8i1.6289>
- Iwansyah, A., Anggriani, J., Nurfadila, A., Kifari, J., & Mirna, M. (2025). Pembelajaran Matematika Kontekstual Berbasis Media Buah sebagai Edukasi Gizi di Kelas I Sekolah Dasar. *EL-Muhbib: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 9(2), 515–528.
- Iwansyah, A., & Juraidin, J. (2025). Peran Pengetahuan dan Sikap Gizi Ibu dalam Menentukan Status Gizi Anak di SDN Doridungga: Kuantitatif Korelasional. *EL-Muhbib: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.52266/el-muhbib.v9i1.4193>
- Iwansyah, A., Kurniawati, F., Sutarni, S., Ma'anum, I., & Azmin, N. (2025). Pendampingan Edukasi Kebiasaan Hidup Sehat Berbasis Media Video pada Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian, Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 154–166. <https://doi.org/10.71301/jp3m.v2i2.191>
- Kuchenbecker, J., Reinbott, A., Mtimuni, B., Krawinkel, M., & Jordan, I. (2017). Nutrition Education Improves Dietary Diversity of Children 6--23 Months at Community-Level: Results from a Cluster Randomized Controlled Trial in Malawi. *PLoS ONE*, 12.
- Murimi, M., Moyeda-Carabaza, A., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors that Contribute to Effective Nutrition Education Interventions in Children: A Systematic Review. *Nutrition Reviews*, 76, 553.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- Ryou, H., Park, S., Oh, J., & Hwang, J.-Y. (2025). Development and Evaluation of Play-Based Food and Nutrition Education Materials for Early Childhood through Sensory Experiences: A Pre-Post Observational Study. *Korean Journal of Community Nutrition*, 30(6), 471–483.
- Sandjaja, Budiman, B., Harahap, H., Ernawati, F., Soekatri, M., Widodo, Y., Sumedi, E., Rustan, E., Sofia, G., Syarief, S., & Khouw, I. (2013). Food Consumption and Nutritional and Biochemical Status of 0.5--12-Year-Old Indonesian Children: The SEANUTS Study. *British Journal of Nutrition*, 110.