

# Analisis terhadap Kegiatan *Cooking Class* dalam Peningkatan Pengenalan Makanan Sehat pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Yayasan Beribu Kota Bandung

Dian Sofianti, Aep Saepudin, Arif Hakim

Program Studi Pendidikan Guru Paud, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Bandung  
Bandung, Indonesia

sugestnation@gmail.com , aepsaepudinunisba@gmail.com , arifhakim.spsupi@gmail.com

**Abstract**—The introduction of healthy food is very important given from an early age. The habit of eating healthy foods from an early age can educate children to live healthy into adulthood later. The introduction of healthy food in class can be done in a fun way, one of which is by cooking class activities. This study aims to find the philosophical basis of cooking class activities, group identification of the steps of the cooking class implementation process, find the results of cooking class activities, find supporting factors and inhibitors of healthy food introduction activities through cooking class activities. This research uses descriptive analytical method with quantitative approach. The results of the study illustrate that (1) the philosophical basis of cooking class activities namely Permendikbud 137 Chapter 2 Article 4 of 2014 concerning national standards for early childhood education, one of the principles for the preparation of KTSP PAUD namely Holistic Integrative (2) Cooking class activities there are several stages starting from budgeting, preparation of menus, preparation of tools and ingredients, and eating together activities (3) The results of cooking class activities have a very good effect on increasing children's recognition of healthy food. (4) supporting factors for this activity are the availability of budget, good cooperation between the principal and teachers, as well as a varied diet. The inhibiting factor is the lack of parental awareness of the food consumed by children.

**Keywords**—Cooking class, healthy food, Yayasan Beribu

**Abstract**—Pengenalan tentang makanan sehat sangat penting diberikan sejak usia dini. Pembiasaan untuk makan makanan yang sehat sejak usia dini dapat mendidik anak untuk hidup sehat hingga dewasa nanti. Pengenalan tentang makanan sehat di kelas bisa dilakukan dengan cara yang menyenangkan, salah satunya yaitu dengan kegiatan cooking class. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan dasar filosofis dari kegiatan cooking class, mengelompokkan identifikasi langkah-langkah proses pelaksanaan cooking class, menemukan hasil kegiatan cooking class, menemukan faktor pendukung dan penghambat kegiatan pengenalan makanan sehat melalui kegiatan cooking class. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menggambarkan bahwa (1) dasar filosofis dari kegiatan cooking class yaitu Permendikbud 137 Bab 2 Pasal 4 tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan anak usia dini, salah satu prinsip penyusunan KTSP PAUD yaitu Holistik Integratif (2) Kegiatan Cooking class terdapat beberapa tahapan mulai dari penyusunan anggaran, penyusunan menu, persiapan alat

dan bahan, dan kegiatan makan bersama (3) Hasil kegiatan cooking class sangat berpengaruh baik terhadap peningkatan pengenalan anak tentang makanan sehat. (4) faktor pendukung kegiatan ini adalah tersedianya anggaran, kerjasama yang baik antara kepala sekolah dan guru, serta menu makanan yang bervariasi. Faktor penghambatnya yaitu kurangnya kesadaran orangtua terhadap makanan yang dikonsumsi anak.

**Kata kunci**—Cooking class, makanan sehat, yayasan beribu

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini adalah bentuk layanan pendidikan bagi anak dengan rentang usia 0 sampai 6 tahun, pendidikan ini diberikan sebelum anak memasuki pendidikan selanjutnya yaitu sekolah dasar. Sasaran dari pendidikan anak usia dini adalah tercapainya kematangan perkembangan anak, yaitu memastikan seluruh tugas perkembangan (kemampuan berpikir/kognitif, berkomunikasi/Bahasa, fisik/motorik, emosi dan social) dapat tumbuh berkembang serta tidak ada aspek terhambat. [1].

Masa anak usia dini merupakan periode awal yang sangat penting dan sangat mendasar sepanjang rentang pertumbuhan dan perkembangan kehidupan manusia. Pemberian makanan yang sehat sejak usia dini dapat menjaga kesehatan dan mendidik anak untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang akan diberikan kepada anak harus disesuaikan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh anak. Pada anak usia dini perlu dilatih dan diajarkan bagaimana memilih makanan yang sehat dan tidak sehat. Sebaiknya, orang tua dan guru mengajarkan anak untuk melihat dan mengenali berbagai macam makanan yang sehat dan tidak.

Namun pada kenyataannya anak-anak lebih senang jajan sembarangan di luar, padahal belum tentu jajanan tersebut aman dikonsumsi oleh mereka. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Dabone et al (2013) di Burkina Faso yang mengutarakan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat masih rendah, dimana kebanyakan anak sekolah lebih memilih untuk mengkonsumsi jajanan kurang sehat yang dijual di sekolah. Mereka belum tahu bahaya dari kandungan makanan yang mereka beli di luar. Mereka hanya tertarik dengan warna yang mencolok pada

makanan, rasa yang gurih dan manis. Konsumsi jajanan dan makanan yang kurang sehat juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, diantaranya yaitu obesitas, penyakit gizi kurang, dan penyakit keracunan makanan. Bukan hanya itu, mengonsumsi makanan kurang sehat pun akan memicu munculnya penyakit seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung dan lain-lain [2].

Pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia dini dapat dilakukan guru melalui proses belajar di kelas, yaitu melalui materi kegiatan yang sesuai dan menarik untuk anak. Hal ini agar anak dapat mempraktikkannya dalam kegiatan makan sehari-hari untuk makan makanan yang sehat. Pentingnya mengenalkan makanan sehat kepada anak sejak usia dini adalah dikarenakan urusan makan makanan sehat bukan perkara hari ini, tapi tentang masa depan. Sehat sejak anak-anak menjadi modal dasar mereka untuk belajar, berkarya dan bekerja.

Dunia anak-anak adalah dunia bermain, mereka bisa mengeksplorasi hal apapun, mengembangkan imajinasi dan berkreasi. Pengenalan tentang makanan sehat bisa dilakukan melalui kegiatan *cooking class*. Banyak pengetahuan yang akan didapatkan oleh anak mulai dari peralatan yang digunakan, bahan-bahan serta bumbu yang digunakan, termasuk kandungan gizi didalamnya. Di TK Yayasan Beribu kegiatan *cooking class* rutin dilaksanakan setiap bulan pada hari Kamis minggu ketiga. Makanan yang dimasak antara lain sayur sop, siomay, pudding, dan lain-lain.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian tentang Upaya Guru Melalui Kegiatan *Cooking Class* Untuk Meningkatkan Pengenalan Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu Jl. BKR No. 1 Bandung. Di TK Yayasan Beribu. Tujuan Penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Bagaimana dasar filosofis dari kegiatan *cooking class* dalam pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu?
2. Bagaimanakah proses pelaksanaan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu?
3. Analisis terhadap hasil kegiatan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu?
4. Apa faktor pendukung dan penghambat kegiatan *cooking class* dalam pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu?

## II. LANDASAN TEORI

### A. *Cooking Class*

*Cooking class* atau kelas memasak sangat penting diterapkan pada pembelajaran anak usia dini. Melalui kegiatan ini diharapkan anak dapat menemukan hal-hal menarik untuk disentuh, dicicipi, didengar, dicium, dan dilihat. Menurut [3] bahwa praktik memasak adalah proses membuat atau mengolah bahan makanan. Tujuan memasak adalah agar bahan makanan mudah dicerna, menghasilkan hidangan yang bervariasi dalam hal rasa, warna, rupa, dan

bentuk, serta untuk menjadikan makanan yang sehat dan bersih (terhindar dari penyakit). Hal tersebut didukung dengan pendapat [4] yaitu bahwa melalui kegiatan memasak dapat memberikan pengetahuan kepada anak tentang angka atau jumlah, belajar tentang warna, melatih motorik kasar dengan memperkenalkan nama-nama bahan makanan dan benda-benda di dapur, dan juga melatih motorik halusnya melalui kegiatan mematahkan sayur-sayuran dengan tangan. Dengan bermain anak akan belajar tanpa beban. Adapun tujuan dari kegiatan ini Menurut Montolalu [5] antara lain mengembangkan ekspresi anak, mengembangkan fantasi, imajinasi dan kreasi, melatih otot-otot tangan atau jari, koordinasi otot dan mata, melatih kecakapan dalam mengkombinasikan warna, menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan, dan mengembangkan motorik halus anak.

### B. *Makanan Sehat*

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Mengonsumsi makanan yang sehat sangatlah penting, terutama dalam mendukung tumbuh kembang anak. Menurut [7] makanan bagi manusia merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi untuk mempertahankan hidup serta menjalankan kehidupannya. Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan sebagai media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, juga untuk menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu. Menurut Nuraini (2007: 14) makanan sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung (tercemar) unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Sangat penting mengarahkan anak-anak berkaitan dengan memilih makanan jajanan yang sehat dan halal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang halal, lezat, higienis dan bergizi.

Adapun manfaat makanan sehat bagi anak usia dini yaitu untuk melatih serta membiasakan anak terhadap makanan yang akan dimakannya. Untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh yang terus meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga diharapkan makanan menambah energi, vitamin, protein, mineral dan serat makanan. Untuk melengkapi zat gizi pada ASI yang semakin lama semakin berkurang sesuai dengan bertambahnya usia anak. Untuk membantu untuk mengembangkan kemampuan anak dalam menerima bermacam-macam makanan dengan aneka macam ras dan juga bentuk yang berbeda pula. Untuk mengenalkan anak agar bisa beradaptasi terhadap makanan-makanan yang mengandung kadar energi tinggi.

## III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. *Deskripsi Hasil Penelitian*

1. Dasar Filosofis dari kegiatan *cooking class*  
Dasar filosofis dari kegiatan ini yaitu PAUD Holistik Integratif yaitu penanganan anak usia dini

secara utuh (menyeluruh) yang mencakup pelayanan gizi dan kesehatan, pendidikan dan pengasuhan, dan perlindungan, untuk mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan anak yang dilakukan secara terpadu oleh berbagai pemangku kepentingan di tingkat masyarakat, pemerintah daerah, dan pusat.

2. Pelaksanaan kegiatan *cooking class*
  - a. Perencanaan: guru menyusun anggaran, mencari resep yang mudah dan disukai anak namun tetap memperhatikan kandungan gizinya.
  - b. Pelaksanaan: persiapan alat dan bahan, pengkondisian kelas dan anak-anak. Sebelum kegiatan guru memberitahukan nama makanan yang akan dibuat, bahan makanan dan manfaatnya, alat yang digunakan serta cara menggunakannya.
  - c. Makan bersama: setelah selesai anak-anak dan guru membereskan peralatan yang telah digunakan. Guru memasang karpet dilantai, selanjutnya anak-anak dan guru duduk melingkar di karpet. Sebelum makan bersama dimulai anak-anak dan guru berdoa terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan makan bersama.
3. Analisis terhadap hasil kegiatan *cooking class*  
Peningkatan pengenalan anak-tentang makanan sehat dapat dilihat dari kegiatan pembelajaran dan ketika waktu istirahat. Ketika pembelajaran anak-anak sudah mampu menyebutkan contoh-contoh dari makanan sehat dan manfaatnya bagi tubuh. Anak-anak juga sudah mampu menyebutkan contoh makanan tidak sehat dan akibat dari mengkonsumsi makanan tidak sehat. Bahkan ketika guru telah menyediakan aneka makanan sehat dan tidak sehat, anak-anak sudah dapat memilih sendiri mana yang termasuk makanan sehat. Peningkatan pengenalan tentang makanan sehat juga dapat dilihat ketika waktu istirahat, anak-anak sudah membawa bekal makanan sehat dari rumah ada yang nasi lengkap dengan sayur dan lauknya, buah-buahan, sereal dan susu.
4. Faktor pendukung dan penghambat kegiatan pengenalan anak tentang makanan sehat
  - a. Faktor pendukung: tersedianya anggaran yang berasal dari iuran orangtua sebesar Rp. 5000,- setiap bulan, dilaksanakan disemua tema pembelajaran, tidak terikat hanya di tema-tema tertentu saja, kerjasama yang baik antara kepala sekolah, guru dan orangtua.
  - b. Faktor penghambat: kurangnya kesadaran dan kepedulian anak terhadap bekal makanan anak. Sehingga masih ada anak-anak yang membawa bekal seperti ciki, sosis siap makan, dan minuman kemasan.

#### IV. PEMBAHASAN

##### A. Dasar Filosofis dari kegiatan *cooking class*

Pentingnya PAUD Holistik Integratif adalah agar terwujud keterpaduan dari berbagai aspek yang akan membentuk anak usia dini yang utuh, yaitu aspek pendidikan, kesehatan dan gizi, pengasuhan, deteksi dini dan tumbuh kembang, serta aspek perlindungan. Dalam Permendikbud 137 Bab 2 Pasal 4 tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan anak usia dini. Tujuan dari standar PAUD adalah menjamin mutu pendidikan anak usia dini dalam rangka memberikan landasan untuk:

- a. Melakukan stimulant pendidikan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohanis sesuai dengan tingkat pencapaian perkembangan anak;
- b. Mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan anak secara holistik dan integratif; dan
- c. Mempersiapkan pembentukan sikap, pengetahuan, dan keterampilan anak.

##### B. Pelaksanaan kegiatan *cooking class*

Adapun tahapan-tahapan dari pelaksanaan kegiatan *cooking class* ini yaitu Perencanaan, guru menyusun anggaran, mencari resep yang mudah dan disukai anak namun tetap memperhatikan kandungan gizinya. Pelaksanaan, persiapan alat dan bahan, pengkondisian kelas dan anak-anak. Sebelum kegiatan guru memberitahukan nama makanan yang akan dibuat, bahan makanan dan manfaatnya, alat yang digunakan serta cara menggunakannya. Makan bersama, setelah selesai anak-anak dan guru membereskan peralatan yang telah digunakan. Guru memasang karpet dilantai, selanjutnya anak-anak dan guru duduk melingkar di karpet. Sebelum makan bersama dimulai anak-anak dan guru berdoa terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan makan bersama.

Hal tersebut sesuai dengan Nielsen (2008: 119) diuraikan beberapa cara mengajari anak untuk memasak antara lain mengawali dengan aktivitas sederhana. Kegiatan sederhana tersebut antara lain kegiatan yang hanya membutuhkan penyobekan, penaburan, atau mencampur bahan. Selanjutnya yaitu mengembangkan kesadaran sensorik, anak akan belajar menggunakan panca inderanya untuk melihat, merasakan tekstur, mendengar, serta mencicipi rasa makanan. Guru harus mengawasi aktivitas anak dari dekat, dalam kegiatan memasak diperlukan pengawasan khusus terhadap aktifitas anak terutama pada saat anak menggunakan peralatan dapur seperti pisau, tumbukan, dan benda lain yang berbahaya. Mengajak dan mendorong anak untuk mencicipi makanan merupakan kegiatan yang memberikan kesempatan kepada anak untuk memperluas pengetahuan rasa dan membantu anak menemukan makanan baru yang mereka sukai. Sebelum melakukan kegiatan memasak, diperlukan perencanaan yang matang sehingga kegiatan dapat mendukung pengetahuan anak tentang proses pengolahan makanan sehat serta mengurangi resiko yang berbahaya terhadap peralatan yang terdapat di kelas memasak.

Sedangkan menurut Santoso dan Ranti (2004: 149) syarat makanan sehat untuk anak adalah sebagai berikut:

porsi makan tidak terlalu besar, makanan cukup basah karena berkuah agar mudah ditelan anak. Potongan dan ukuran makanan kecil sehingga mudah dimasukkan ke dalam mulut dan mudah dikunyah, tidak berduri/bertulang kecil, sedikit/tidak terasa pedas, asam, dan berbau tajam. Bersih, rapi, dan menarik dari segi warna dan bentuk. Alat makan yang digunakan sebaiknya sesuai dengan anak usia dini, tidak berbahaya, mudah dibersihkan, dan mudah di simpan.

Pelaksanaan kegiatan cooking class tidak hanya belajar tentang persiapan alat dan bahan, akan tetapi disini tercipta juga suasana kebersamaan dan kehangatan ketika kegiatan berlangsung yaitu pada waktu makan bersama. Setelah tahap memasak selesai anak-anak duduk melingkar untuk makan bersama guru dan anak-anak lainnya.

#### *C. Peningkatkan pengenalan anak tentang makanan sehat setelah kegiatan Cooking Class*

Kegiatan cooking class sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengenalan anak tentang makanan sehat. Peningkatan pengenalan anak tentang makanan sehat terlihat ketika kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Anak-anak sudah dapat menyebutkan contoh-contoh makanan sehat meskipun terbatas hanya yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka seperti nasi, susu, sayur-sayuran, buah-buahan, ikan, ayam dan daging. Mereka juga sudah mengenal manfaat dari mengkonsumsi makanan yang sehat yaitu membuat tubuh menjadi sehat, kuat, dan tidak mudah sakit. Selain sudah mengenal konsep tentang makanan sehat, anak-anak juga sudah mampu menyebutkan contoh makanan yang tidak sehat seperti mie instan dan minuman kemasan. Mereka sudah mengetahui bahaya dari mengkonsumsi makanan tidak sehat yaitu dapat menyebabkan sakit perut. Peningkatan pengenalan makanan sehat juga dapat dilihat ketika istirahat yaitu pada waktu kegiatan makan bersama. Anak-anak sudah membawa bekal makanan sehat ke sekolah. Ketika waktu istirahat anak-anak juga tidak dibiasakan jajan diluar.

#### *D. Faktor pendukung dan penghambat kegiatan pengenalan anak tentang makanan sehat*

Adapun faktor pendukung terlaksananya kegiatan cooking class di TK Yayasan Beribu antara lain adanya alokasi biaya untuk kegiatan, adanya kerjasama yang baik antara kepala sekolah dan guru, dan ketidakterikatan kegiatan cooking class terhadap tema tertentu saja. Variasi menu yang berganti setiap bulan juga sangat berpengaruh terhadap terlaksananya kegiatan cooking class. Sedangkan faktor penghambat peningkatan pengenalan tentang makanan sehat di TK Yayasan Beribu adalah kurangnya kepedulian dari orangtua terhadap makanan yang dikonsumsi anak. Kesadaran orangtua terhadap bekal sekolah anak masih kurang, karena orangtua lebih suka yang instan daripada harus direpotkan dengan memasak sendiri.

Orangtua, terutama kaum ibu, harus peduli dan

memerhatikan kebutuhan gizi terutama anaknya. Tidak perlu makanan berbahan mahal, seperti daging, ayam, atau telur, yang penting kandungan gizinya seimbang. Bahan-bahan pangan yang tersedia diolah dengan sederhana, tetapi kreatif sehingga akan memberi selera anak untuk memakannya. Kepedulian orangtua menjadi faktor penentu kondisi gizi anak. Bahan makanan yang berlimpah di rumah tidak akan ada gunanya jika tidak diolah dengan baik oleh ibu atau anggota keluarga yang lain.

## V. KESIMPULAN

1. Dasar Filosofis dari kegiatan cooking class Permendikbud 137 Bab 2 Pasal 4 tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan anak usia dini. Tujuan dari standar PAUD adalah menjamin mutu pendidikan anak usia dini dalam rangka memberikan landasan untuk: a. Melakukan stimulant pendidikan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani sesuai dengan tingkat pencapaian perkembangan anak; b. Mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan anak secara holistik dan integratif; dan c. Mempersiapkan pembentukan sikap, pengetahuan, dan keterampilan anak.
2. Proses pelaksanaan cooking class meliputi Perencanaan: guru menyusun anggaran, mencari resep yang mudah dan disukai anak namun tetap memperhatikan kandungan gizinya. Pelaksanaan: persiapan alat dan bahan, pengkondisian kelas dan anak-anak. Sebelum kegiatan guru memberitahukan nama makanan yang akan dibuat, bahan makanan dan manfaatnya, alat yang digunakan serta cara menggunakannya. Kegiatan penutup yaitu makan bersama
3. Peningkatan pengenalan anak tentang makanan sehat setelah kegiatan cooking class pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu yaitu anak-anak sudah mampu menyebutkan contoh-contoh dan manfaat makanan sehat. Anak-anak sudah mampu menyebutkan contoh makanan tidak sehat dan akibat jika mengkonsumsi makanan tidak sehat. Anak-anak sudah mampu memilih antara makanan sehat dan makanan tidak sehat.
4. Faktor pendukung kegiatan cooking class dalam meningkatkan pengenalan tentang makanan sehat antara lain sudah tersedianya anggaran pembiayaan untuk kegiatan cooking class. Kegiatan cooking class tidak terikat hanya di tema makanan saja tetapi dilakukan diseluruh tema pembelajaran. Adanya kerjasama yang baik antara guru-guru dan kepala sekolah dalam kegiatan cooking class. Variasi menu yang berganti setiap bulan membuat anak-anak tidak akan merasa bosan. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu Kurangnya kesadaran dari orangtua yang masih membekali anaknya dengan makanan ringan padahal sudah ada pemberitahuan dari pihak

sekolah untuk membawa bekal makanan sehat atau makanan yang dimasak sendiri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Masnipal. 2018. *Menjadi Guru Paud Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- [2] Umar & Kutu. (2014). *Indikator Gangguan Metabolik Pada Penyakit Degeneratif*. Bahan Ajar. Divisi Endokrin Departemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin. Makasar: RS Wahidin Sudirohusodo.
- [3] Hanifa, Luthfeni. 2006. *Makanan yang Sehat*. Bandung: Azka Press
- [4] Hasan, Maimunah. 2010. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jogjakarta: Diva Press
- [5] Abdah & Ulfah. (2012). *Kegiatan Cooking Class Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Kelompok B TK Succes Kecamatan Rungkul Surabaya*. Jurnal Universitas Negeri Surabaya.
- [6] Santosa & Ranti. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [7] Amidjaja, A. (2007). *101 Fun and Mind Stimulating Things to Do with Your Kids (2-6 Years Old)*. Jakarta: Elex Media.
- [8] Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [9] Damayanti, 65ty- D. (2010). *Latih Anak Mengatur Makanannya (Tips Biasakan Anak Berpola makan Baik)*. Jakarta: Gramedia.
- [10] Depdiknas. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014*
- [11] Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. 2015. *Pedoman Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Anak Usia Dini*
- [12] e-Journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (Volume 3 No. 1-Tahun 2015)
- [13] Elsa. (2015). *Manfaat Aktivitas Masak pada Anak* [online]. Dapat diakses: <http://www.parenting.co.id/usiasekolah/manfaat+aktivitas+masak+pada+anak>.
- [14] Green, Ana. 2016. *Makanan Sehat Untuk AUD (Anak Usia Dini)* [online]. Tersedia: <http://rafaizat.blogspot.com/2016/06/makanan-sehat-untuk-aud-anak-usia-dini.html>
- [15] Hardianty, H. (2013). *Peningkatan Kemampuan Mengenal Konsep Bilangan Melalui Kegiatan Proyek Memasak di Taman Kanak-Kanak*. Skripsi. PGPAUD Jurusan Pedagogik FIP UPI.
- [16] Heny Nuraini. (2007). *Memilih & Membuat Jajanan Anak yang Sehat & Halal*. Jakarta: Qultum Media.
- [17] Harsono, F.H. 2019. *Hari Keamanan Pangan Sedunia, Kasus Keracunan Makanan Masih Hantui Indonesia* [online]. Tersedia: <http://liputan6.com/health/read/3985201/hari-keamanan-pangan-sedunia-kasus-keracunan-makanan-masih-hantui-indonesia>
- [18] Irianto, K. (2014). *Ilmu Kesehatan Anak (Pediatri)*. Bandung: Alfabeta.
- [19] Koesmadi, Hartono & Sujana. (2013). *Penerapan Model Konkret Melalui Kegiatan Cooking Class (Kelas Memasak) Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik halus Pada Anak Play Group (PG) 1 PG-TK Alam Ceria Geneng Ngawi*. Jurnal penelitian: Universitas Sebelas Maret.
- [20] Kusumawardhani, Dina. 2019. *Diare Pada Anak* [online]. Tersedia: <https://www.alodokter.com/diare-pada-anak>
- [21] Maysaroh. (2015). *Meningkatkan Gizi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Metode Ber cerita dengan Boneka Jari*. Skripsi. Jurusan PGPAUD Universitas Pendidikan Indonesia.
- [22] Minantyo, H. (2011). *Dasar-Dasar Pengolahan Makanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [23] Nielsen, D. (2008). *Mengelola Kelas untuk Guru TK*. Jakarta: PT. Indeks.
- [24] Nurchayati, Dewi dan Pusari, Wahyu R. 2014. *Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di PAUD Baitus Shibaayan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2014/2015*. Jurnal Penelitian: Universitas Semarang.
- [25] PP-PAUD dan Dikmas Jawa Barat. 2017. *Kesehatan & Gizi Anak Usia Dini*
- [26] PP-PAUD dan Dikmas Jawa Barat. 2017. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini*
- [27] Rusilanti. dan Ari, I. 2013. *Buku Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- [28] Rusilanti, dkk. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- [29] Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&B*. Bandung: Alfabeta.
- [30] Sujiono & Sujiono. (2010). *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT. Indeks.
- [31] Syarifah, F. (2015). *Pentingnya Edukasi Gizi Pada Anak Sejak Dini* [online]. Dapat diakses: <http://m.liputan6.com>.
- [32] Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- [33] Sukmadinata, Nana Syaodih. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- [34] Sunarya. 2015. *Memilih Makanan Bergizi dan Aman*. Jakarta: Paps Sinar Sinanti
- [35] Thobeb, Al-ashar. 2003. *Buku Bahaya makanan haram bagi kesehatan jasmani dan kesucian rohani*. Jakarta: PT Al-Mawardi Prima
- [36] Tsabit, Fairuzah. 2013. *Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an, Kajian Tafsir bi al-'Ilm dengan pendekatan Tematik*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu
- [37] Wahyudin & Agustin. (2011). *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini*. Bandung: Refika aditama.
- [38] Wahyuni, S. (2014). *30 Menit Belajar Gizi dan Makanan*. Bandung: OEASE Anak.
- [39] Wahyuni, Syukri & Halida. (t.t). *Peningkatan Motivasi Anak Makan Sayuran Melalui Bermain Permainan Cooking Class Pada Anak Usia 5-6 Tahun*. Jurnal Penelitian: PGPAUD FIKIP UNTAN.
- [40] W. Allan Walker, M, D., dan Courtney Humphries. (2005). *Makan yang Sehat untuk Bayi dan Anak-anak*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- [41] Wirakusumah, E.P. 2012. *Buku Panduan Lengkap Makanan Balita*. Jakarta: Penebar swadaya grup
- [42] Yeni. (2014). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Kegiatan Memasak*. Skripsi. PGPAUD Jurusan Pedagogik FIP UPI.