



Edukasi Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini melalui Pendekatan *Learning by Doing* dengan Kegiatan Pembuatan Makanan dan Minuman Sehat

Nabila Tasrif^{1✉}, Nurhasanah², Ade Irferamuna³, Yolanda Intan Sari⁴, Reska Mayefis⁵,
Mentari Larashinda⁶

Universitas Negeri Padang, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

E-mail : tasrifnabila@unp.ac.id¹, nurhasanah19@unp.ac.id², adeirferamuna@unp.ac.id³,
yolandaintansari@fpp.unp.ac.id⁴, reskamayefis94@gmail.com⁵, MentariLarash@unp.ac.id⁶

Abstrak

Pengenalan gizi seimbang sejak usia dini merupakan langkah penting dalam membentuk perilaku makan sehat yang berkelanjutan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di PAUD-TK Villa Beta dengan tujuan mengenalkan konsep gizi seimbang dan Isi Piringku kepada anak usia dini melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai tahap perkembangan mereka. Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini, dengan menekankan strategi *learning by doing* agar anak dapat belajar melalui pengalaman langsung. Kegiatan diawali dengan penyuluhan interaktif menggunakan cerita sederhana, kemudian dilanjutkan dengan praktik pembuatan makanan dan minuman sehat, yaitu sandwich isi sayuran, sandwich buah serta susu dengan pewarna ekstrak bunga telang dan madu. Suasana kegiatan dirancang hangat dan interaktif agar anak terlibat aktif dan merasa nyaman saat belajar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak tampak antusias dan dapat memahami pesan gizi yang disampaikan. Wawancara dengan guru menunjukkan bahwa kegiatan ini memberi inspirasi untuk pembelajaran tematik yang lebih kontekstual dan menyenangkan. Edukasi gizi berbasis praktik nyata melalui pendekatan *learning by doing* terbukti mampu meningkatkan literasi gizi anak sejak dini.

Kata Kunci: PAUD, gizi seimbang, anak usia dini, *learning by doing*, edukasi gizi, makan sehat.

Abstract

Introducing the principle of balanced nutrition at a young age is a key step toward building long-term good eating habits. This community service activity was held at PAUD-TK Villa Beta with the goal of presenting balanced nutrition and the My Plate idea (Isi Piringku) to young children in a pleasant and developmentally appropriate manner. The implementation technique used an educational and participative approach customized to the peculiarities of young children, stressing the learn-by-doing strategy to help them learn via direct experience. The program began with an engaging storytelling session, followed by hands-on experience in creating nutritious food and drinks, namely vegetable-filled sandwiches and milk that was naturally colored with butterfly pea blossoms and sweetened with honey. We created an attractive and dynamic classroom atmosphere that encouraged active involvement and comfort. The findings revealed that preschoolers were excited and understood important nutritional concepts through the activities. Based on a quick discussion with the instructor, the exercise sparked ideas for more contextual and engaging theme learning. Nutrition education through real-life, hands-on experiences utilizing the learning-by-doing approach has been shown to be an effective technique to improve nutrition literacy in early childhood.

Keywords: PAUD, balanced nutrition, early childhood, *learning by doing*, nutrition education, healthy eating habits.

Copyright (c) 2025 Nabila Tasrif, Nurhasanah, Ade Irferamuna, Yolanda Intan Sari,
Reska Mayefis, Mentari Larashinda

✉ Corresponding author

Address : Universitas Negeri Padang

Email : tasrifnabila@unp.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i3.1167>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan manusia yang dikenal sebagai masa emas (*the golden age*) (Mustikaati, Habwah, Aulia, Putri, & Meilisa, 2025). Pada fase ini, anak-anak mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Masa ini hanya terjadi satu kali seumur hidup dan tidak dapat diulang pada tahap usia selanjutnya. Oleh sebab itu, intervensi yang tepat pada fase ini akan memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup seseorang di masa depan (Ketut, Lestari, Suarni, & Margunayasa, 2024; Susanti, Andriyani, Yusnita, Bangun, & Roslina, 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa hingga usia 4 tahun, sekitar 50% kapasitas kecerdasan anak telah terbentuk. Angka ini terus meningkat menjadi 80% pada usia 8 tahun, dan sisanya berkembang secara bertahap setelahnya (Sofyan, 2024). Masa emas ini sangat bergantung pada ketersediaan dan pemenuhan zat gizi yang memadai agar otak anak dapat berkembang secara optimal (Bianca & Stoffels, 2023). Dengan kata lain, keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi yang diperoleh pada tahun-tahun awal kehidupannya.

Penelitian oleh (Samia et al., 2025) menekankan bahwa “gizi buruk pada tahun-tahun awal secara permanen mempengaruhi perkembangan otak dan menyebabkan defisit kognitif jangka panjang.” Mereka menyimpulkan bahwa hingga 80% pertumbuhan otak terjadi sebelum usia 5 tahun, menyoroti pentingnya gizi

yang memadai selama periode ini untuk perkembangan kognitif yang optimal. Demikian pula (Suryawan et al., 2022; Vyas, 2021) menyatakan bahwa “kekurangan gizi selama 1.000 hari pertama dari konsepsi hingga usia dua tahun dapat menyebabkan gangguan permanen pada fungsi kognitif, kapasitas belajar, dan produktivitas pada usia dewasa”.

Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan adanya ketimpangan antara pengetahuan gizi yang dimiliki orang tua dengan praktik pemberian makan anak dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sebagian besar orang tua memahami pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak, namun implementasi di lapangan sering kali masih jauh dari ideal. Banyak orang tua cenderung mengandalkan makanan instan dan jajanan kemasan yang tinggi gula, garam, dan lemak, namun rendah kandungan nutrisinya. Saat ini adanya peningkatan konsumsi makanan dan minuman manis di kalangan anak-anak Indonesia, yang turut menyumbang pada meningkatnya angka obesitas serta penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes dan hipertensi sejak usia muda (Andarwulan et al., 2021; Rusyda, 2025).

Edukasi gizi menjadi salah satu strategi penting dan efektif dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat sejak dini dan mencegah berbagai permasalahan kesehatan terkait gizi. Berdasarkan beberapa penelitian, pendidikan gizi yang dimulai sejak usia prasekolah dapat membentuk pola pikir dan kebiasaan makan anak yang sehat, yang akan terbawa hingga usia dewasa (Nimisha, Ranu, & Anisha, n.d.; Qin, Kroeger,

Cung, & Boike, 2024). Anak-anak yang terbiasa mengenal dan mengonsumsi makanan bergizi sejak usia dini, memiliki kecenderungan untuk mempertahankan kebiasaan tersebut di masa depan. Selain itu, penelitian (Li, Mustillo, Liu, & Wang, 2024; Maimunah. R, Yunita, & Ramadhani, 2024) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi dan stimulasi psikososial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap perkembangan kognitif anak. Semakin tinggi pengetahuan orang tua, terutama ibu, maka semakin baik pula tumbuh kembang anak, baik dari sisi fisik maupun kognitif.

Namun demikian, sebagian besar program edukasi gizi yang telah diterapkan selama ini masih bersifat instruksional dan monoton. Metode yang digunakan cenderung satu arah dan kurang melibatkan partisipasi aktif anak, sehingga informasi yang disampaikan sering kali tidak membekas dalam ingatan anak dan tidak mampu membentuk kebiasaan jangka panjang. Hal inilah yang menjadi gap atau celah yang perlu dijumpai melalui pendekatan pembelajaran yang lebih aplikatif, menyenangkan, dan kontekstual bagi anak-anak.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam konteks pendidikan anak usia dini adalah pendekatan "*learning by doing*" atau pembelajaran melalui pengalaman langsung. Teori konstruktivisme yang dikemukakan oleh Piaget (1976) menyatakan bahwa anak-anak membangun pengetahuan melalui interaksi langsung dengan lingkungan sekitar mereka. Artinya, anak-anak tidak cukup hanya menerima informasi secara

pasif, tetapi perlu dilibatkan secara aktif dalam proses belajar agar dapat memahami dan menginternalisasi informasi tersebut secara lebih mendalam. Pada konteks pendidikan gizi, anak-anak lebih mudah memahami konsep makanan sehat apabila mereka terlibat langsung dalam proses mengenal, memilih, dan mengolah makanan yang bergizi.

Penelitian terbaru menyoroti pentingnya pembelajaran berbasis pengalaman dalam pendidikan gizi pada masa kanak-kanak. Studi oleh (Mengozzi et al., 2021) menemukan bahwa "anak-anak yang secara langsung terlibat dalam aktivitas makanan praktis, seperti memasak dan berkebun, menunjukkan kemauan yang jauh lebih tinggi untuk mencoba dan mengonsumsi makanan sehat." Para penulis menekankan bahwa strategi pembelajaran interaktif memupuk sikap positif terhadap pola makan sehat dengan memungkinkan anak-anak untuk menjelajahi, mencicipi, dan menyiapkan makanan sehat sendiri.

Selain itu, studi intervensi oleh (Küçükerdönmez et al., 2021) menunjukkan bahwa "program pendidikan anak usia dini yang mengintegrasikan pendidikan gizi berbasis pengalaman meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang makanan sehat dan memperbaiki perilaku diet," mendukung gagasan bahwa partisipasi aktif meningkatkan pemahaman dan internalisasi konsep gizi. Pendekatan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Gregory, Paxton, & Brozovic, 2010) yang menunjukkan bahwa partisipasi anak dalam kegiatan memasak atau membuat makanan sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan

kesadaran mereka tentang gizi serta membentuk perilaku konsumsi sehat. Selain itu, pendekatan *learning by doing* juga mampu menumbuhkan nilai-nilai kemandirian, tanggung jawab, serta keterampilan hidup (*life skills*) yang sangat penting untuk bekal masa depan anak.

Dalam konteks ini, kegiatan pembuatan makanan dan minuman sehat, seperti camilan sehat berbasis bahan lokal atau minuman es susu coklat bergizi, dapat menjadi sarana edukatif yang efektif dan menyenangkan. Anak tidak hanya belajar mengenai bahan makanan yang bergizi, tetapi juga mengalami langsung bagaimana cara mengolah dan menyajikannya dengan cara yang menarik. Proses ini menciptakan pembelajaran yang bermakna (*meaningful learning*), sebagaimana dijelaskan oleh (Gregory et al., 2010), yakni ketika peserta didik mampu menghubungkan informasi baru dengan pengalaman konkret yang telah mereka alami.

Kegiatan seperti ini juga sejalan dengan prinsip pembelajaran tematik integratif yang dianut dalam kurikulum pendidikan anak usia dini di Indonesia. Permendikbud (2016) menekankan pentingnya pembelajaran berbasis pengalaman langsung dan kontekstual sebagai metode utama dalam proses belajar anak usia dini. Oleh karena itu, penyelenggaraan kegiatan edukatif yang menggabungkan unsur praktik memasak, pemahaman gizi, dan pembentukan perilaku sehat menjadi sangat relevan dan strategis untuk diterapkan.

Melalui kegiatan seperti pelatihan pembuatan es susu coklat bergizi atau camilan

sehat, anak-anak tidak hanya mendapatkan edukasi gizi, tetapi juga berkesempatan untuk melatih keterampilan motorik halus, memperkuat interaksi sosial melalui kerja sama tim, serta meningkatkan kepercayaan diri. Anak juga mulai terbiasa dengan proses memilih bahan makanan yang baik dan menyadari pentingnya konsumsi makanan sehat untuk pertumbuhan mereka. Kegiatan ini juga dapat melibatkan orang tua dan pendidik secara aktif sehingga terbentuk sinergi antara lingkungan rumah dan sekolah dalam mendukung tumbuh kembang anak.

Pelatihan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kapasitas para pendidik dan orang tua dalam memperkenalkan makanan sehat kepada anak menggunakan bahan makanan lokal yang terjangkau, mudah didapat, dan tetap tinggi nilai gizinya. Pemberdayaan ini penting agar pendekatan edukatif tidak berhenti pada anak saja, melainkan menjadi gerakan bersama yang melibatkan seluruh ekosistem pendidikan anak usia dini.

Berdasarkan latar belakang dan urgensi yang telah diuraikan, maka kegiatan edukasi gizi seimbang melalui pendekatan *learning by doing* ini bertujuan untuk (1) Meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai konsep makanan sehat dan gizi seimbang melalui pengalaman langsung dalam kegiatan memasak atau membuat minuman sehat, (2) Menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini dengan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai tahap perkembangan kognitif anak, (3) Meningkatkan keterampilan praktis pendidik dan orang tua dalam mengenalkan makanan sehat

kepada anak menggunakan bahan makanan lokal yang terjangkau dan mudah diolah, (4) Menumbuhkan kesadaran keluarga dan satuan PAUD tentang pentingnya peran bersama dalam pemenuhan gizi seimbang untuk menunjang tumbuh kembang anak secara optimal, (5) Menjadi solusi edukatif dan aplikatif atas masih rendahnya praktik pemberian makan sehat, meskipun pengetahuan orang tua cenderung sudah memadai. Melalui pelaksanaan program ini, diharapkan akan terciptanya perubahan positif dalam pola konsumsi anak usia dini dan peningkatan kapasitas keluarga serta lembaga PAUD dalam menjalankan peran sebagai fasilitator utama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

METODE

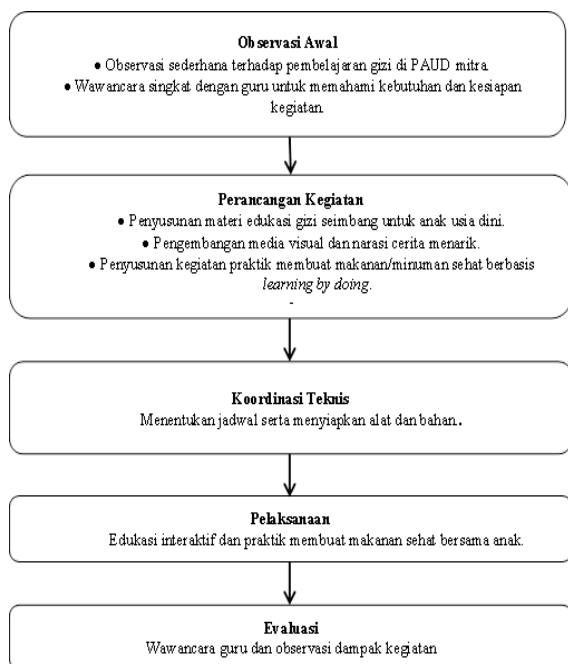
Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini. Kegiatan diawali dengan observasi kualitatif secara sederhana terhadap kondisi umum pembelajaran gizi di TK/PAUD Villa Beta, termasuk wawancara singkat dengan guru untuk memahami kebutuhan serta kesiapan pelaksanaan kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, tim pengabdian menyusun materi edukasi gizi seimbang dalam bentuk media visual dan narasi cerita yang menarik untuk anak. Selain itu, disusun pula rancangan kegiatan praktik pembuatan makanan dan minuman sehat dengan pendekatan *learning by doing*, di mana anak-anak diajak secara langsung untuk membuat makanan sehat sederhana

seperti salad buah, roti isi sayur, atau minuman sehat alami dengan bimbingan guru dan tim pengabdian.

Sebelum pelaksanaan, dilakukan koordinasi teknis dengan guru PAUD mengenai jadwal kegiatan, serta persiapan alat dan bahan. Kegiatan edukasi dilaksanakan di ruang kelas atau halaman sekolah dengan suasana menyenangkan dan interaktif. Anak-anak diperkenalkan pada konsep makanan sehat melalui cerita pendek dan diskusi ringan, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan praktik membuat makanan sehat.

Proses pelaksanaan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan motorik anak. Setelah kegiatan, dilakukan wawancara singkat kepada guru PAUD untuk mendapatkan gambaran umum tentang respons anak terhadap kegiatan serta dampaknya terhadap pemahaman gizi secara umum. Evaluasi bersifat kualitatif dan deskriptif berdasarkan pengamatan langsung dan tanggapan guru.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 1. Edukasi terkait konsep dasar gizi seimbang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis permasalahan melalui diskusi dengan Guru PAUD di TK Villa Beta, maka permasalahan prioritas pada anak-anak yakni memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai makanan bergizi, khususnya dalam memahami konsep gizi seimbang. Sebagian besar anak lebih mengenal makanan cepat saji dan jajanan yang rendah nilai gizinya dibandingkan dengan makanan sehat seperti sayur, buah, serta sumber karbohidrat dan protein yang seharusnya dikonsumsi secara proporsional. Kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi seimbang, baik di lingkungan keluarga maupun satuan pendidikan anak usia dini, menyebabkan anak tidak memahami peran masing-masing kelompok makanan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Selain itu, pendekatan pembelajaran di PAUD belum secara optimal mengintegrasikan prinsip gizi seimbang, yang menekankan pada variasi, proporsi, frekuensi, dan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Guru masih menghadapi keterbatasan dalam hal media edukatif dan pelatihan yang relevan. Oleh karena itu, penting dilakukan kolaborasi antara pendidik dan orang tua dalam mengenalkan konsep gizi seimbang melalui metode yang menyenangkan dan sesuai perkembangan usia anak, seperti permainan, cerita, atau praktik sederhana, agar anak memiliki pemahaman awal yang kuat tentang pentingnya pola makan sehat sejak dini.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dosen-dosen Tata Boga kepada anak-anak di TK Villa Beta melalui pengabdian masyarakat dan sesuai

dengan tahap perkembangan usia dini. Gambar 1 merupakan kegiatan awal pengabdian berupa sesi edukasi gizi yang dikemas dalam suasana santai dan menyenangkan, agar anak-anak merasa nyaman dan lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Dalam suasana akrab di ruang kelas, anak-anak diajak mendengarkan cerita ringan tentang pentingnya makan makanan yang beragam dan bergizi melalui pendekatan konsep Isi Piringku. Cerita disampaikan secara lisan dengan bahasa sederhana, diselingi tanya jawab ringan untuk mengajak anak-anak berpikir dan merespon secara aktif. Pendekatan ini membuat anak-anak lebih terlibat dan memahami bahwa makanan sehat adalah bagian penting untuk tumbuh kuat dan tetap semangat bermain setiap hari.

Selama penyuluhan berlangsung, anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka aktif menyebutkan berbagai jenis makanan yang mereka kenal atau konsumsi di rumah, lalu secara bersama-sama mengidentifikasi kelompok makanan tersebut dan manfaatnya bagi tubuh. Lebih dari sekadar menyampaikan informasi, kegiatan ini juga berhasil membangun kedekatan emosional anak dengan konsep makan sehat, melalui pendekatan yang lembut, akrab, dan tidak menggurui.

Sebagai solusi dalam implementasi dari penyuluhan yang dilakukan maka dilakukan kegiatan selanjutnya yaitu *learning by doing*, dimana anak-anak diajak mempraktikkan konsep gizi seimbang dan isi piringku melalui kegiatan sederhana menyusun menu sehat yaitu membuat *sandwich* sayur dan *sandwich* buah.



Gambar 2. Praktik membuat *sandwich* sayur dan *sandwich* buah.

Kegiatan ini tidak hanya mengenalkan anak pada jenis-jenis bahan makanan sehat, tetapi juga mengajarkan komposisi sederhana dari gizi seimbang—karbohidrat dari roti, vitamin dan serat dari sayur dan buah, serta protein dari pelengkap seperti keju atau telur. Melalui praktik tersebut, anak-anak lebih mudah memahami pentingnya memilih makanan bergizi dan mulai membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Pendekatan langsung dari tenaga ahli ini diharapkan dapat meningkatkan literasi gizi anak secara efektif melalui pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan.

Kegiatan selanjutnya praktik pembuatan minuman sehat dengan menggunakan pewarna alami ekstrak Bunga Telang (*Clitoria ternatea*). Dalam pengolahan minuman ini, kami melibatkan seluruh anak-anak secara aktif. Kegiatan ini

mencakup partisipasi mulai dari tahap persiapan bahan dan alat, hingga proses pengolahan minuman. Anak PAUD TK Villa Betta diberi kebebasan untuk bereksperimen sesuai dengan warna minuman yang mereka inginkan, sehingga menumbuhkan kreativitas dan rasa ingin tahu mereka.

Melalui kegiatan ini, anak-anak tidak hanya dikenalkan pada manfaat minuman sehat berbahan alami, tetapi juga diajak untuk ikut serta dalam proses pembuatannya secara sederhana. Minuman yang dibuat terdiri dari susu, bunga telang, dan madu—bahan-bahan yang mudah dijumpai di sekitar dan aman untuk anak-anak. Proses peracikan dilakukan didampingi oleh dosen Tata Boga, di mana anak-anak diajak mengamati perubahan warna alami dari bunga telang saat dicampurkan ke dalam susu. Kegiatan ini menjadi pengalaman baru yang menyenangkan bagi mereka. Anak-anak tampak antusias, senang mencoba, dan terlibat aktif. Mereka belajar sambil bermain, sekaligus membawa pulang cerita seru dan kebiasaan baik tentang minuman sehat yang bisa dicoba kembali di rumah bersama keluarga.



Gambar 3. Praktik membuat minuman sehat

Kegiatan seperti ini sangat bermanfaat dalam menumbuhkan kesadaran akan pola hidup sehat sejak dini, sekaligus memperkenalkan potensi bahan lokal sebagai alternatif alami dalam kehidupan sehari-hari. Pengenalan pola makan sehat sejak usia dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan baik dan mencegah masalah gizi di masa depan. Tentunya hal ini harus di support dengan dukungan penuh baik orang tua maupun lingkungan sekitarnya (Yi-Chin Liu, Mohd Tuah, & Ying Chen Yi, 2025).

Hasilnya menunjukkan peningkatan minat dan pemahaman anak terhadap makanan bergizi. Kegiatan ini juga didukung oleh pelibatan guru yang turut memperkuat pesan gizi dalam keseharian anak. Pendekatan langsung ini terbukti efektif dalam menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Edukasi dini mengenai konsep gizi seimbang pada anak usia PAUD dan TK merupakan langkah strategis yang sangat penting dalam membentuk pola makan sehat sejak usia dini (Jakobovich, Berry, Levita, & Levin-Zamir, 2023; Lemos, Gomes, & Barros, 2023). Pada masa ini, anak berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebutuhan

akan asupan gizi yang tepat menjadi sangat krusial. Rendahnya pemahaman orangtua dan anak tentang makanan bergizi dapat menyebabkan kebiasaan konsumsi makanan yang tidak seimbang, yang berisiko menimbulkan masalah gizi seperti kekurangan zat gizi mikro, obesitas, maupun gangguan tumbuh kembang.

Berdasarkan hasil wawancara singkat setelah kegiatan, guru PAUD menyampaikan bahwa anak-anak terlihat sangat menikmati seluruh rangkaian aktivitas, mulai dari mendengarkan cerita hingga saat mereka terlibat langsung dalam membuat makanan dan minuman sehat. Salah satu momen yang paling membekas adalah ketika anak-anak melihat perubahan warna susu yang dicampur dengan bunga telang—sebuah pengalaman sederhana, namun penuh rasa ingin tahu.

Guru mengamati bahwa pendekatan *learning by doing* membuat anak-anak lebih terhubung dengan materi yang disampaikan karena mereka tidak hanya mendengar, tetapi juga merasakan dan melakukannya sendiri. Kegiatan ini tidak hanya meninggalkan kesan positif bagi anak-anak, tetapi juga memberi inspirasi bagi guru untuk mencoba menerapkan pembelajaran tematik yang lebih menyentuh pengalaman langsung anak, sesuai dengan dunia bermain dan eksplorasi mereka sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan pengalaman berharga bagi anak usia dini dalam mengenal konsep gizi seimbang melalui cerita dan

praktik langsung, seperti membuat sandwich sehat dan minuman dari bunga telang. Anak-anak tampak antusias dan terlibat aktif, menunjukkan bahwa pendekatan *learning by doing* dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mudah diingat. Guru pun merespons positif dan merasa kegiatan ini memberi inspirasi untuk pembelajaran tematik di kelas. Ke depan, kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru, orang tua, dan praktisi gizi, agar pesan-pesan tentang gizi seimbang dan isi piringku dapat terus diperkuat melalui kegiatan sederhana yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, N., Madanijah, S., Briawan, D., Anwar, K., Bararah, A., Saraswati, & Średnicka-Tober, D. (2021). Food consumption pattern and the intake of sugar, salt, and fat in the South Jakarta City—Indonesia. *Nutrients*, *13*(4), 1289. <https://doi.org/10.3390/nu13041289>
- Bianca, C., & Stoffels, J. (2023). *Exploring first-time mothers' knowledge, perceptions, and experiences of attachment in the first 1000 days of their child's life*. University of the Western Cape. Retrieved from <http://etd.uwc.ac.za/>
- Gregory, J. E., Paxton, S. J., & Brozovic, A. M. (2010). Maternal feeding practices, child eating behaviour and body mass index in preschool-aged children: A prospective analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*, 55. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-55>
- Jakobovich, R., Berry, E. M., Levita, A., & Levin-Zamir, D. (2023). Developing Healthy Lifestyle Behaviors in Early Age—An Intervention Study in Kindergartens. *Nutrients*, *15*(11), 2615.

<https://doi.org/10.3390/nu15112615>

- Ketut, D., Lestari, T., Suarni, N. K., & Margunayasa, I. G. (2024). Analysis of cognitive neuropsychology theory on children's emotional intelligence in the golden age period. *International Journal of Academic Research and Development*, 9(1), 14–18. Retrieved from <https://allstudiesjournal.com/archives/2024/vol9/issue1>
- Küçükerdönmez, Ö., Akder, R. N., Seçkiner, S., Oksel, E., Akplnar, Ş., & Köksal, E. (2021). Turkish version of the “Three-Factor Eating Questionnaire-51” for obese individuals: A validity and reliability study. *Public Health Nutrition*, 24(11), 3269–3275. <https://doi.org/10.1017/S1368980021000574>
- Lemos, R., Gomes, A. I., & Barros, L. (2023). Promoting a healthy diet in preschool children: a qualitative study about early childhood educators' perspectives. *International Journal of Early Years Education*, 31(4), 859–873. <https://doi.org/10.1080/09669760.2022.2107490>
- Li, M., Mustillo, S., Liu, B., & Wang, W. (2024). Combined nutrition and psychosocial stimulation intervention for child development in rural China: the role of parental resources. *Chinese Sociological Review*, 56(2), 233–260. <https://doi.org/10.1080/21620555.2024.2305787>
- Maimunah, R., Yunita, W., & Ramadhani, Y. (2024). Nutritional Status on the Cognitive Development of Early Childhood (5-6 Years) at TKQ/TPQ Al hafiz Medan. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(2), 487–495. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i2.747>
- Mengozi, A., Biancalana, E., Parolini, F., Baldi, S., Raggi, F., & Solini, A. (2021). Normal versus slowly processed pasta and post-prandial glucose homeostasis in healthy subjects: A pilot study. *Nutrients*, 13(2), 1–7. <https://doi.org/10.3390/nu13020678>
- Mustikaati, W., Habwah, A., Aulia, F. R., Putri, K. D., & Meilisa. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Usia 0-2 Tahun. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10).
- Nimisha, N. S., Ranu, P., & Anisha, V. (n.d.). *Culinary wisdom and child health: The role of nutrition education in shaping weaning practices in Prayagraj*.
- Permendikbud. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22. Tahun 2016* (Vol. 22).
- Piaget, J. (1976). *To Understand Is to Invent: The Future of the Education*. Penguin Books, New York.
- Qin, A., Kroeger, M., Cung, A., & Boike, P. (2024). *The Effectiveness of Educational Tools on Finding Solutions to Childhood Obesity*.
- Rusyda, A. L. (2025). Exploring the Non-Communicable Disease Burden in Indonesia – Findings from the 2023 Health Survey. *Indonesia Journal of Public Health Nutrition*, 5(2), 6. <https://doi.org/10.7454/ijphn.v5i2.1064>
- Samia, P., Kapanga, E., Samia, A., Kigen, B., Cabal-Herrera, A., & Nabwera, H. (2025). The Impact of Undernutrition and Overnutrition on Early Brain Development. *Seminars in Pediatric Neurology*, 101212. Elsevier.
- Sofyan, H. (2024). *Perkembangan Anak Usia Dini dan Cara Praktis Peningkatannya*. CV. Infomedika.
- Suryawan, A., Jalaludin, M. Y., Poh, B. K., Sanusi, R., Tan, V. M. H., Geurts, J. M., & Muhandi, L. (2022). Malnutrition in early life and its neurodevelopmental and cognitive consequences: a scoping review. *Nutrition Research Reviews*, 35(1), 136–149. <https://doi.org/10.1017/S0954422421000159>
- Susanti, D., Andriyani, H., Yusnita, R., Bangun, J. B., & Roslina, N. (2025). The role of teachers and parents influences children's brain development and its impact in the future. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 343–358.
- Vyas, S. (2021). A Systematic Review on

- 312 *Edukasi Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini melalui Pendekatan Learning by Doing dengan Kegiatan Pembuatan Makanan dan Minuman Sehat – Nabila Tasrif, Nurhasanah, Ade Irferamuna, Yolanda Intan Sari, Reska Mayefis, Mentari Larashinda*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i3.1167>

Nutritional Vulnerability and Opportunity during the First 1000 Days of Life for Ensuring Better Human Capital. *Indian Journal of Science and Technology*, 14(31), 2511–2516.

<https://doi.org/10.17485/ijst/v14i30.1253>

- Yi-Chin Liu, N., Mohd Tuah, N., & Ying Chen Yi, D. (2025). Conceptualizing the ‘All You Can Eat’ game to promote healthy eating habits among young children. *Bulletin of Electrical Engineering and Informatics*, 14(2), 1507–1517.

<https://doi.org/10.11591/eei.v14i2.8711>