

PKM PEMBELAJARAN BILINGUAL TOPIK KESEHATAN: *HEALTHY EATING HABIT* BAGI GURU TK ISLAM TUNAS MELATI SEMARANG

Dian Ayu Zaharaini¹, Ririn Ambarini², Nur Hidayat³, Listyaning Sumardiyani⁴
^{1,2,3,4}Universitas PGRI Semarang, dianayuzahraini@upgris.ac.id

ABSTRACT

The implementation of this Community Service is carried out in the form of training activities, workshops and field assistance which is divided into four stages in a systematic and continuous manner. In phase I, materials will be delivered on: Healthy Eating Habits and Techniques for preparing lesson plans for bilingual learning for early childhood with the health topic: Healthy Eating Habit which can be applied during the teaching and learning process for approximately 30 minutes, at least once in a week. Phase II is training in preparing lesson plans. Stage III is Peer Teaching Practice and Stage IV is the stage of Discussion and Self-Reflection.

The main objective of this service is that PAUD teachers and staff can conduct and implement bilingual learning programs for early childhood with the health topic: Healthy Eating Habit in schools so that PAUD teachers and staff can provide activities that train children to practice Healthy Eating Habits.

The methods used in the implementation of this program include training, lectures, questions and answers, and discussions, teaching practices and worksheets which are the outputs of participants from this training.

Keywords: *Learning, Bilingual, Early Childhood, Healthy Eating Habit.*

ABSTRAK

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dalam bentuk kegiatan pelatihan, workshop dan pendampingan lapangan yang terbagi dalam empat tahapan secara sistematis dan berkesinambungan. Pada tahap I akan dilakukan penyampaian materi tentang: Kebiasaan Makan Sehat (*Healthy Eating Habit*) dan Teknik penyusunan RPP tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* yang bisa diterapkan selama proses belajar mengajar selama kurang lebih 30 menit, minimal sekali dalam seminggu. Tahap II adalah pelatihan menyusun RPP. Tahap III adalah Praktik Peer Teaching dan Tahap IV yaitu tahap Diskusi dan Refleksi diri.

Tujuan utama Pengabdian ini guru dan staf PAUD dapat melaksanakan dan menerapkan program-program pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* di sekolah sehingga guru dan staf PAUD dapat memberikan kegiatan yang melatih anak untuk bisa melatih Kebiasaan Makan Sehat (*Healthy Eating Habit*).

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program ini meliputi pelatihan, ceramah, tanya jawab, dan diskusi, praktek mengajar serta lembar kerja yang merupakan output peserta dari pelatihan ini.

Kata Kunci: *Pembelajaran, Bilingual, Anak Usia Dini, Healthy Eating Habit.*

PENDAHULUAN

Perkembangan Anak merupakan bagian yang paling fundamental dari proses perkembangan manusia, dimana arsitektur otak dibentuk pada tahun-tahun pertama, dimana perkembangan juga dipengaruhi oleh interaksi pewarisan genetik dan pengaruh lingkungan tempat tinggal anak. Untuk meningkatkan kesehatan anak-anak, sangatlah penting bagi orang dewasa di lingkungan sekolah, rumah maupun masyarakat untuk memahami kekhasan mereka, serta kondisi lingkungan yang mendukung perkembangan mereka (La & Ver, 2016).

Anak usia dini akan dapat belajar tumbuh dan berkembang dengan baik apabila materi pembelajaran berkaitan langsung dengan pengalaman belajar anak di rumah maupun dilingkungan masyarakat terdekatnya. Pemerintah, keluarga, maupun masyarakat sudah seyogyanya memberikan kesempatan yang seluas luasnya untuk belajar akan tetapi kesempatan tersebut akan berkurang ataupun terkendala apabila anak mengalami gangguan kesehatan. Oleh karena itu pembelajaran terintegrasi dengan topik kesehatan memiliki peran yang sangat signifikan untuk membentuk pribadi yang sehat yang akan berhasil dengan baik apabila diimplementasikan melalui proses kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat (Lynch & Soukup, 2016). Oleh karena itu pembelajaran integrasi tentang kesehatan sangatlah penting untuk diterapkan sedini mungkin sehingga siswa dapat mengidentifikasi dengan tepat serta menjalani hidup sehat, penting untuk merancang model pembelajaran kesehatan untuk anak usia dini yang bisa diintegrasikan dengan pembelajaran bahasa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi sekaligus ketrampilan sosial anak (Britton, 2015; Department of Health, 2020; Jazuly & Indrayani, 2018; Octaviana, 2018).

Pembelajaran kesehatan yang terintegrasi dengan kurikulum sekolah untuk anak usia dini akan memberikan hasil positif yang maksimal apabila diimplementasikan dalam bentuk pembelajaran yang berhubungan langsung dengan pengalaman anak. Pembelajaran tentang kesehatan dan pengembangan kemampuan bahasa anak usia dini yang disampaikan secara bilingual akan merangsang otak anak untuk menciptakan ide ide kreatif baik dalam berbahasa maupun

menjaga kesehatan dimana tema yang diangkat adalah kebiasaan hidup sehat yang dilakukan anak di lingkungan rumah, sekolah, maupun lingkungan masyarakat sekitarnya.

Banyak strategi maupun tehnik pembelajaran yang mengkolaborasikan antara kemampuan berbahasa yang tertuang dalam pembelajaran kesehatan. Dengan pengutaraan dan penggunaan bahasa yang baik dan benar maka anak akan lebih baik dalam mempelajari segala macam materi termasuk di dalamnya adalah tentang pembelajan kesehatan. Didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. "Healthy students are better learners, and better-educated individuals are healthier.

.Oleh karena itu guru PAUD membutuhkan pelatihan tentang pembelajaran terkait dengan area pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*. Pelatihan tersebut akan memberikan berbagai macam kegiatan pembelajaran dimana siswa akan memperoleh pengetahuan dan belajar bagaimana mengembangkan perilaku, sikap positif dan ketrampilan yang sangat penting untuk mengembangkan kemampuan berbahasa yang dibutuhkan dalam kemampuan mengambil keputusan terkait dengan kesehatan yang sangat penting terkait dengan kemampuan menerapkan tanggungjawab sepanjang masa kehidupan dimana perkembangan ketrampilan kesehatan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas kehidupan (Ashdown et al., 1996; Lamanauskas & Ę, 2019).

Bahasa adalah kunci utama dalam komunikasi dan pemahaman di dalam kelas. Pembelajaran di kelas yang disampaikan secara bilingual berbasis bahasa Ibu akan memudahkan guru dan siswa untuk berinteraksi secara natural dan menegosiasikan makna bersama, menciptakan partisipasi dalam lingkungan pembelajaran yang kondusif menuju pembelajaran kognitif seiring dengan perkembangan kemampuan linguistik anak (C. J. Benson, 2010; Carol Benson & Plüddemann, 2005; Carole Benson, 2005).

Program pelatihan dan pengembangan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* untuk anak usia dini didesain dan dikemas dalam bentuk pembelajaran bilingual karena pembelajaran bilingual yang dimulai sejak usia dini terbukti

memberikan banyak manfaat. Yang pertama adalah bahwa anak yang mempunyai kemampuan bahasa bilingual akan lebih mudah memahami konsep-konsep Matematika, dan soal soal cerita Matematika (Marian & Shook, 2021; Pransiska, 2017).

Dalam program pelatihan dan pengembangan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* bagi guru PAUD di Kota Semarang, pendidik anak usia dini akan mendapatkan pelatihan untuk dapat mengajar, memberikan model, dan mempersiapkan anak-anak untuk memahami konsep-konsep bagaimana mengajarkan bahasa sekaligus juga melatih anak usia dini menjaga kesehatan dan mencegah penyakit sehingga mereka mendapatkan pengetahuan bagaimana meningkatkan kesehatan tubuh.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, maka dipandang perlu adanya penataran, pelatihan, pembimbingan dan pendampingan tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* untuk guru TK Islam Tunas Melati Semarang. Dimana program pelatihan ini tidak hanya memberikan penyuluhan bagi guru PAUD untuk mengembangkan ketrampilan motorik anak, kesehatan dan gizi, akan tetapi juga mengembangkan ketrampilan bahasa bilingual anak mulai dari rentang 20% hingga 50% persentase pelibatan bahasa Inggris dalam pelatihan dan pengembangan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*. Oleh karena itu, diperlukan adanya forum untuk memfasilitasi kegiatan tersebut bagi guru PAUD di kota Semarang, khususnya di TK Islam Tunas Melati Semarang.

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra TK Islam Tunas Melati Semarang adalah pembelajaran konsep esensi, menganalisa pengaruh, mengembangkan komunikasi interpersonal, kemampuan mengambil keputusan, melatih perilaku yang dapat meningkatkan kesehatan dalam lima konten area pembelajaran kesehatan:

1. Kebiasaan Makan Sehat (Healthy Eating Habit)

2. Mempelajari dan membuat RPP tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* yang bisa diterapkan selama proses belajar mengajar selama kurang lebih 30 menit, minimal sekali dalam seminggu dengan menggunakan materi poster, *puppet role-play*, *story times*, dan *demonstration*.

Penyuluhan dan pelatihan pentingnya pemahaman pembelajaran konsep esensi, menganalisa pengaruh, mengembangkan komunikasi interpersonal, kemampuan mengambil keputusan, melatih perilaku yang dapat meningkatkan kesehatan dalam lima konten area pembelajaran kesehatan:

1. Kebiasaan Makan Sehat (Healthy Eating Habit)
2. Mempelajari dan membuat RPP tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* yang bisa diterapkan selama proses belajar mengajar selama kurang lebih 30 menit, minimal sekali dalam seminggu dengan menggunakan materi poster, *puppet role-play*, *story times*, dan *demonstration*.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian pada masyarakat Ibm ini akan dilakukan dalam bentuk kegiatan pelatihan, workshop dan pendampingan lapangan yang terbagi dalam 5 (lima) tahapan secara sistematis dan berkesinambungan. Tiap tahapan akan diikuti oleh guru-guru mitra TK Islam Tunas Melati Semarang dengan jumlah peserta 8 guru dan staff.

Tahapan kegiatan akan berlangsung sebagai berikut:

1. Tahap I (Tahap Penyampaian Materi)

Pada tahap ini akan dilakukan penyampaian materi yang meliputi:

- a. Kebiasaan Makan Sehat (Healthy Eating Habit)
- b. Mempelajari dan membuat RPP tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* yang bisa diterapkan selama proses belajar mengajar selama kurang lebih 30 menit, minimal sekali dalam seminggu dengan menggunakan materi poster, *puppet role-play*, *story times*, dan *demonstration*.

2. Tahap II (Tahap Pelatihan)
3. Tahap III (Tahap Praktik *Peer Teaching*)
4. Tahap IV (Tahap Praktik *Classroom Practice*)
5. Tahap V (Tahap Diskusi & Refleksi Diri)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah PKM Pelatihan Dan Pengembangan Pembelajaran Bilingual untuk Anak Usia Dini Dengan Topik Kesehatan: *Healthy Eating Habit* bagi Guru TK Islam Tunas Melati Semarang.

Dalam pelatihan ini ada sesi tanya jawab atau sharing tentang aktifitas pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*. Dalam hal ini pendidik anak usia dini praktek bagaimana mengajar dan menerapkan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *healthy eating habit* pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *healthy eating habit*. Tahapan kegiatan yang sudah berlangsung adalah sebagai berikut:

Tahap I (Tahap Penyampaian Materi)

Pada tahap ini akan dilakukan penyampaian materi yang meliputi:

Memperkenalkan Makanan Baru

1. Manfaatkan fakta bahwa anak usia 1 tahun senang memasukkan segala sesuatu ke dalam mulutnya. Gunakan tahun ini untuk menawarkan banyak makanan baru yang bervariasi. Pada usia 2 tahun, kebanyakan anak enggan mencoba makanan baru.
2. Sajikan makanan dengan berbagai warna, tekstur, rasa, dan suhu. Ini membantu memberikan nutrisi yang baik.
3. Saat memperkenalkan makanan baru, tawarkan hanya sedikit untuk pertama kalinya.
4. Jangan berikan balita Anda makanan yang terlalu keras, keras atau lengket.

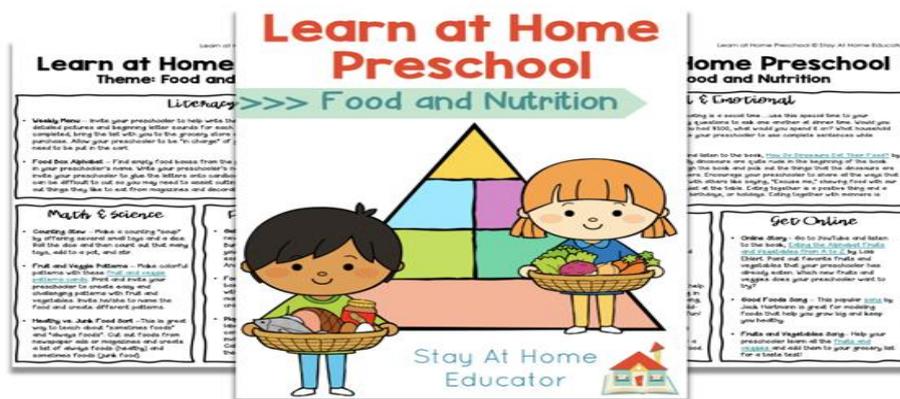
5. Hati-hati saat menambahkan bumbu. Jarang perlu menambahkan garam.
6. Hindari makanan manis seperti permen dan kue kering, karena dapat mengurangi nafsu makan untuk makanan yang lebih bergizi.

Membuat Waktu Makan Menyenangkan

1. Berikan suasana waktu makan yang menyenangkan. Cobalah untuk menghindari mendisiplinkan anak Anda saat makan.
2. Gunakan plastik atau piring dan peralatan lain yang tidak mudah pecah.
3. Sesuaikan tempat duduk sehingga balita Anda dapat dengan mudah meraih piringnya.
4. Harapkan balita Anda menjadi berantakan. Anda dapat meletakkan lembaran plastik di bawah meja untuk membantu membersihkan.
5. Batasi gangguan pada waktu makan, dan matikan TV.

Mengembangkan Sikap Sehat

1. Jangan memaksa anak Anda untuk makan makanan yang benar-benar tidak disukainya.
2. Tawarkan makanan dalam jumlah kecil sekaligus. Sejumlah besar makanan di piring dapat membuat anak Anda enggan mencoba makanan baru.
3. Jangan menawarkan hadiah untuk makan. Balita harus makan karena mereka menikmatinya dan lapar.
4. Jangan membicarakan kesukaan dan ketidaksukaan makanan keluarga Anda di depan balita Anda. Biarkan anak-anak memutuskan sendiri apa yang mereka suka.
5. Ajak si kecil untuk makan bersama keluarga.
6. Makan berbagai makanan sehat dan tunjukkan tata krama yang baik — balita belajar dengan meniru orang tua.
7. Biarkan anak Anda memberi makan dirinya sendiri sebanyak mungkin.
8. Dorong kegiatan di luar ruangan. Anak Anda akan memiliki nafsu makan yang lebih baik, dan juga akan menggunakan kalsium lebih baik untuk membuat tulang lebih kuat.



Gambar 1. Healthy Eating Habit Lesson Plan (adapted from:

<https://stayathomeeducator.com/food-nutrition-healthy-eating-activities-preschoolers/>)

Pelatihan bagaimana mempelajari dan membuat RPP tentang kegiatan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* yang bisa diterapkan selama proses belajar mengajar selama kurang lebih 30 menit, minimal sekali dalam seminggu dengan menggunakan materi poster, puppet role-play, story times, dan classroom rules.

Materi tersebut disampaikan dalam bentuk ceramah, tanya jawab, pelatihan, dan diakhiri dengan penugasan penyusunan RPP tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*. yang telah di susun. Kegiatan ini akan dilaksanakan di kampus TK Islam Tunas Melati Semarang.

Tahap II (Tahap Pelatihan)

Pada tahap ini, peserta berlatih menyusun RPP tentang *Healthy Eating Habit* sebagai tindak lanjut dari tahap pertama. Diharapkan dalam pelatihan ini, guru dapat menghasilkan RPP tentang *Healthy Eating Habit* yang kemudian untuk implementasi RPP tentang *Healthy Eating Habit* tersebut dapat diterapkan dalam latihan peer teaching.

Bahan utama untuk tema RPP yang diterapkan dalam ipteks bagi masyarakat pelatihan dan pembelajaran pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* adalah tentang:

Contoh: Pemilahan Makanan Sehat vs. Junk Food –Ini adalah cara yang bagus untuk mengajarkan tentang “ makanan yang dikonsumsi kadang-kadang” dan “makanan yang selalu dikonsumsi”. Potong makanan dari iklan surat kabar atau majalah dan buat daftar makanan yang selalu (sehat) dan makanan yang dikonsumsi kadang-kadang (junk food). Mulailah dengan melipat selembar kertas konstruksi menjadi dua memanjang, lalu beri label pada satu kolom “Makanan Sehat.” Tambahkan wajah tersenyum. Beri label pada kolom kedua “Makanan yang dikonsumsi kadang-kadang” dan tambahkan wajah datar (dua mata dan garis lurus untuk mulut). Kemudian urutkan gambar yang dipotong dari iklan surat kabar.



Gambar 2. Healthy Food Vs Junk Food

RPP atau lesson plan dengan topik *Healthy Eating Habit* dilaksanakan dalam bentuk diskusi tentang pembelajaran dan pengenalan makanan sehat dan makanan tidak sehat untuk anak usia dini yang bisa di agendakan seminggu sekali dengan durasi 15-30 menit.

Tahap III (Tahap Praktik Peer Teaching)

Setiap guru pada tahap ini melakukan praktek pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* dengan rekan mereka sendiri dalam bentuk peer teaching. Teknik pembimbingan dan pendampingan dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru terhadap bagaimana penerapan RPP tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* yang diintegrasikan dalam proses pengajaran di kelas melalui peer teaching.

Tahap IV (Tahap Praktik Classroom Practice)

Setiap guru pada tahap ini adalah kelanjutan dari tahap sebelumnya dimana guru melakukan praktek pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* dengan rekan mereka sendiri di kelas mereka masing-masing. Teknik pembimbingan dan pendampingan dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru terhadap bagaimana penerapan RPP tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* yang diintegrasikan dalam proses pengajaran di sekolah mereka sendiri, yakni dalam bentuk:

Tim pelaksana pengabdian pada masyarakat melakukan pemantauan dan evaluasi ke sekolah tempat praktik guru menerapkan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*, Melakukan bimbingan dan pendampingan di luar sekolah seperti melalui telepon dan e-mail, Guru dapat melakukan konsultasi dengan tim pelaksana (instruktur) di kampus Universitas PGRI Semarang jika diperlukan,

Tahap V (Tahap Diskusi & Refleksi Diri)

Pada tahap ini adalah tahap diskusi dan refleksi diri sekaligus sharing dari masing-masing guru tentang kelebihan dan juga kekurangan terhadap pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* sebagai bagian dari pelatihan dan pengembangan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* yang diterapkan di sekolah mereka. Bimbingan dan pendampingan pada tahap ini dilakukan di kampus TK Islam Tunas Melati Semarang.

Tahap 1 sudah dilakukan dan sudah tuntas dengan minat peserta yang cukup antusias mengikuti pelatihan dan pengembangan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*. Para peserta menjadi lebih memahami arti dari pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*.

Selanjutnya pada tahap dua adalah tahap pelatihan. Dalam tahap ini peserta berlatih menyusun RPP tentang pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* sebagai tindak lanjut dari tahap pertama. Peserta pelatihan terdiri dari guru, staff, dan komite sekolah. Mereka cukup antusias menyusun RPP yang pada minggu berikutnya dapat dipraktekkan di kelas sebagai acuan untuk menerapkan program pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* di sekolah. Para peserta berlatih peer teaching seperti halnya yang tertera dalam lesson plan. Mereka mengajar peserta lain seolah olah seperti anak didik mereka sendiri. Dalam peer teaching, media pembelajaran yang dipakai adalah boneka tangan. Berikut ini adalah salah satu lesson plan yang dipraktekkan dalam tahap dua yaitu tahap pelatihan.

Tahapan pelatihan dan pengembangan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* selanjutnya adalah tahap tiga yaitu praktik peer teaching. Dilanjutkan dengan tahap ke empat yaitu tahap praktik di kelas dimana lesson plan di terapkan di kelas dan yang bermain peran dalam tema *Healthy Eating Habit*. Dengan menggunakan salah satu metode pembelajaran yaitu bermain peran, maka anak usia dini akan berlatih memerankan sebagai berbagai macam jenis makanan sehat dan makanan tidak sehat, manfaat dan akibatnya dalam kehidupan sehat mereka. Anak usia dini akan berlatih memahami bagaimana pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*. Tahap terakhir dari program pelatihan dan pengembangan pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* adalah tahap diskusi dan refleksi diri sekaligus sharing dari masing-masing guru tentang kelebihan dan juga kekurangan terhadap pembelajaran pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit*. Bimbingan dan pendampingan pada tahap ini dilakukan di kampus TK Islam Tunas Melati Semarang. Dalam tahap ini adalah tahap diskusi keberhasilan dan permasalahan selama praktek penerapan pembelajaran pembelajaran bilingual untuk anak usia dini dengan topik kesehatan: *Healthy Eating Habit* di kelas.

PENUTUP

Simpulan

Mengajarkan tema makanan dan nutrisi kepada anak usia dini adalah cara yang bagus untuk mengajari anak-anak tentang makan sehat. Oleh karena itu, dilaksanakanlah PKM Pelatihan Dan Pengembangan Pembelajaran Bilingual untuk Anak Usia Dini Dengan Topik Kesehatan: Healthy Eating Habit bagi Guru TK Islam Tunas Melati Semarang.

Seperti yang kita semua tahu, hidup sehat harus diajarkan. Jadi mengapa tidak mulai dengan mengajarkan kebiasaan makan yang sehat di prasekolah? kegiatan makan sehat untuk anak prasekolah dan balita adalah tentang kegiatan yang mencakup permainan kelompok makanan yang menyenangkan, kegiatan belajar buah dan sayuran, serta seperti apa makan sehat itu. Mereka bahkan bisa mempraktikkan pengetahuan mereka di toko kelontong (toko kelontong pura-pura atau toko asli).

Metode “sehat versus kadang-kadang” dalam mengajarkan kebiasaan makan yang baik menghilangkan hal-hal negatif dari makanan yang tinggi gula atau tinggi lemak. Alih-alih mengatakan anak usia dini tidak dapat memiliki makanan tertentu karena itu adalah makanan "sampah", sebut saja sebagai makanan yang boleh dikonsumsi "kadang-kadang".

Makanan “terkadang” atau yang boleh di konsumsi kadang-kadang adalah makanan yang kurang sehat yang boleh dikonsumsi sesekali, tetapi tidak setiap hari. Ini adalah makanan yang tidak padat nutrisi dan harus disimpan untuk perayaan, pesta, dan hari libur. Hal yang penting untuk ditekankan adalah bahwa makanan ini tidak “buruk” secara bawaan. Tidak apa-apa untuk memilikinya selama keadaan yang tepat, tetapi itu bukan pilihan paling sehat yang dapat kita buat – oleh karena itu, kita boleh mengkonsumsinya pada acara-acara khusus saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashdown, S., Day, M., Firster-Coull, L., & Giudici, S. (1996). *Healthy Eating & Physical Activity Learning Resource*. Retrieved from www2.gov.bc.ca
- Ball, J. (2011). *ENHANCING LEARNING OF CHILDREN FROM DIVERSE LANGUAGE BACKGROUNDS: MOTHER TONGUE-BASED BILINGUAL OR MULTILINGUAL EDUCATION IN THE EARLY YEARS*. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000212270>
- Benson, C. J. (2010). *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism Real and Potential Benefits of Bilingual Programmes in Developing Countries*. (January 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/13670050208667764>
- Benson, Carol, & Plüddemann, P. (2005). *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism Empowerment of bilingual education professionals: the training of trainers programme for educators in multilingual settings in southern Africa (ToTSA) 2002 – 2005*. (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/13670050903373899>
- Benson, Carole. (2005). *The importance of mother tongue-based schooling for educational quality*.
- Britton, A. M. (2015). *Assessment for Learning in teaching English to Young Learners : teachers' understanding, classroom practice and impact on interactions*. (May). Retrieved from internal-pdf://6.185.87.170/21803102_Britton_thesis.pdf%0Ahttp://ezproxy.aut.ac.nz/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsble&AN=edsble.664968&site=eds-live&scope=site
- Crawford, A., Saul, W., Mathews, S., & Makinster, J. (2005). *Teaching and Learning Strategies for the Thinking Classroom*. Retrieved from <https://www.amazon.com/Teaching-Learning-Strategies-Thinking-Classroom/dp/1932716114>
- Department of Health. (2020). *Physical Activity Guide for Children Aged 2 to 6*. Retrieved from https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_en.pdf
- Ellyatt, W., & Project, F. (2018). *Healthy and Happy: children ' s wellbeing in the 2020 s*. (January). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/322303498_Healthy_and_Happy_-_Children's_Wellbeing_in_the_2020s
- Hartanto, A., Yang, H., & Yang, S. (2018). Learning and Individual Differences Bilingualism positively predicts mathematical competence: Evidence from two large-scale studies. *Learning and Individual Differences, 61*(December 2017), 2017–2019. Retrieved from <https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/133784.pdf>
- Jazuly, A., & Indrayani, N. (2018). Guidance of Teaching English to Young Learners (TEYL) for Early Childhood Education Teachers at Ad Dhuha Kindergarten of Jember. *Linguistic, English Education and Art (LEEA) Journal, 1*(2), 168–179. <https://doi.org/10.31539/leea.v1i2.175>

- Kempert, S., Saalbach, H., & Hardy, I. (2011). *Cognitive Benefits and Costs of Bilingualism in Elementary School Students: The Case of Mathematical Word Problems*. 103(3), 547–561. <https://doi.org/10.1037/a0023619>
- La, M. De, & Ver, R. (2016). *Child development: Analysis of a new concept*. (July). <https://doi.org/10.1590/0104-1169.0462.2654>
- Lamanauskas, V., & È, D. A. (2019). *Kindergarten teachers' health literacy: understanding, significance and improvement aspects*. 13, 39–60.
- Lynch, T., & Soukup, G. J. (2016). literacy ”: Global nomenclature confusion “ Physical education ”, “ health and physical education ”, “ physical literacy ” and “ health literacy ”: Global nomenclature confusion. *Cogent Education*. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1217820>
- Marian, V., & Shook, A. (2021). *The Cognitive Benefits of Being Bilingual By Viorica Marian, Ph.D., and Anthony Shook*. (October 2012).
- Octaviana, D. W. (2018). Teaching English To Young Learners. *English Education: Journal of English Teaching and Research*, 2(2), 124. <https://doi.org/10.29407/jetar.v2i2.808>
- Ontario, & Education. (2005). *Daily Physical Activity in Schools*. Retrieved from www.ophea.net
- Paulus, D., Matiation, D., & Budd, J. (2004). *Healthy Lifestyle Guide for Grade 4 Table of Contents*. Canada: Vancouver coastal health.
- Pransiska, R. (2017). Benefits of Bilingualism in Early Childhood: A Booster of Teaching English to Young Learners. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), Volume 58 3rd International Conference on Early Childhood Education (ICECE-16) Benefits*, 58, 390–393. Retrieved from <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icece-16/25869360>
- Prof, A., & Suwanarak, K. (2014). Bilingual Learning and its Effects on Students' Communicative Competence. *The 2014 WEI International Academic Conference Proceedings*, 60–70. Retrieved from <https://www.westeastinstitute.com/wp-content/uploads/2014/05/Kasma-Suwanarak-Full-Paper.pdf>
- Schmidt, B., & Nisbet, I. (2011). Bilingual education: cognitive benefits and policy into practice. In *Cambr*. Retrieved from www.cambridgeassessment.org.uk/singapore%0ACambridge
- Tandon, P., Hassairi, N., Soderberg, J., & Joseph, G. (2018). The relationship of gross motor and physical activity environments in child care settings with early learning outcomes. *Early Child Development and Care*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1485670>
- Woll, B., & Wei, L. (2019). *Cognitive Benefits of Language Learning: Broadening our perspectives Final Report to the British Academy February 2019 Bencie Woll FBA, Faculty of Brain Sciences, University College London Li Wei, Institute of Education, University College London*. Retrieved from <https://www.thebritishacademy.ac.uk/documents/287/Cognitive-Benefits-Language-Learning-Final-Report.pdf>

Yang, Y., You, J., Wu, J., Hu, C., & Shao, L. (2019). The Effect of Microteaching Combined with the BOPPPS Model on Dental Materials Education for Predoctoral Dental Students. *Journal of Dental Education*, 83(5), 567–574. <https://doi.org/10.21815/JDE.019.068>