

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dibawah ini adalah deskripsi hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan di TK Yayasan Beribu.

1. Dasar Filosofis *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu

Lembaga PAUD di samping memberikan kesempatan bermain sambil belajar kepada anak, juga mendidik anak mandiri, bersosialisasi dan memperoleh berbagai keterampilan anak. Seorang guru PAUD mempunyai tugas untuk menanamkan kebiasaan makan makanan yang sehat terhadap anak didiknya. Sesuai yang terdapat dalam Kompetensi inti (KI-2) yaitu tentang kesehatan dan perilaku keselamatan, maka anak usia dini harus memiliki perilaku yang mencerminkan hidup sehat. Oleh karena itu, guru bertugas untuk membina dan mengawasi kesehatan anak, menilai tumbuh kembang anak didiknya dan mengidentifikasi kelainan yang ada.

Adapun tujuan pembinaan kesehatan pada anak usia dini adalah *Pertama*, menanamkan kebiasaan dan cara hidup sehat kepada anak usia dini. *Kedua*, peningkatan pengawasan tumbuh kembang dan pelayanan kesehatan sedini mungkin pada anak. *Ketiga*, peningkatan kesehatan lingkungan sekolah. Untuk mencapai tujuan tersebut salah satu aspek yang di bina pada anak usia dini adalah pengenalan kesehatan melalui makan makanan yang sehat dan memilih makanan yang berguna bagi dirinya.

2. Proses Pelaksanaan Kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu

Untuk mengetahui proses pelaksanaan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu, maka peneliti melakukan wawancara dengan guru yang berjumlah dua orang.

Pelaksanaan kegiatan *Cooking Class* dilaksanakan setiap bulan pada hari Kamis di minggu ketiga. Dimana biasanya di sekolah lain, kegiatan ini hanya dilakukan ketika tema-tema pembelajaran tertentu saja seperti tema makanan dan profesi. Kegiatan *Cooking Class* di sekolah ini tidak terikat hanya pada tema makanan saja, akan tetapi dilaksanakan disetiap tema pembelajaran. Sebelum kegiatan *Cooking Class* dilaksanakan guru membuat perencanaan anggaran kegiatan dan mencari resep masakan. Anggaran kegiatan *Cooking Class* ini berasal dari iuran anak-anak sebesar Rp. 5.000, -. Kegiatan *Cooking Class* dilaksanakan di dalam kelas, khusus tema Profesi kegiatan ini dilakukan di luar kelas seperti MCD. Dalam kegiatan ini pihak yang terlibat adalah kepala sekolah, guru, dan anak-anak.

Sebelum kegiatan *Cooking Class* dilaksanakan guru membuat perencanaan anggaran kegiatan dan mencari resep masakan. Anggaran kegiatan *Cooking Class* ini berasal dari iuran anak-anak sebesar Rp. 5.000, -. Guru mencari resep masakan yang mudah untuk dilakukan bersama anak dan disukai anak, akan tetapi tetap memperhatikan kandungan gizi yang terdapat pada makanan tersebut.

Banyak hal yang perlu dipersiapkan dan diperhatikan guru ketika pelaksanaan kegiatan *Cooking Class*. Adapun tahapan-tahapan dari pelaksanaan kegiatan *Cooking Class* ini yaitu mempersiapkan peralatan yang akan digunakan seperti pisau, talenan, wadah, kompor, panci dan peralatan lain yang digunakan.

Disini anak akan belajar kegunaan dari masing-masing peralatan masak. Anak akan diberitahu kegunaan dari pisau dan dikenalkan bagaimana cara memakai pisau agar tidak terkena tangan. Talenan digunakan sebagai alas ketika memotong sayuran. Panci digunakan untuk memasak sayur sop.

Selain peralatan yang dipersiapkan, guru juga menyiapkan bahan makanan yang digunakan sesuai resep masakan yang akan dibuat. Misalnya ketika akan memasak sayur sop bahan makanan yang disiapkan yaitu wortel, bawang daun, seledri, kentang, buncis, daging ayam, dan juga bumbunya antara lain bawang putih, merica, garam, dan gula putih. Disini guru tidak menggunakan penyedap rasa karena tidak baik untuk kesehatan.

Contoh menu masakan *Cooking Class* lainnya yang sudah dibuat yaitu siomay. Alasan memilih siomay yaitu karena anak-anak suka sekali membeli siomay di tukang dagang keliling. Untuk memberi pengalaman baru kepada anak, maka guru membuat siomay dalam kegiatan *Cooking Class*, jadi anak tidak hanya menikmati saja akan tetapi tahu bagaimana cara membuatnya. Seperti halnya pada saat akan memasak sayur sop, ketika akan membuat baso tahu, guru juga menyiapkan bahan-bahannya yaitu ikan tengiri, udang, bawang putih, merica bubuk, telur, tapioka, garam, labu, wortel, kulit siomay, kecap dan bumbu kacang.

Dari bahan-bahan makanan diatas, anak bisa belajar bahwa setiap sayuran mempunyai warna yang berbeda-beda misalnya seledri, labu dan buncis berwarna hijau, wortel berwarna oranye. Anak-anak juga belajar bahan makanan hewani seperti daging ayam, udang, ikan, dan telur. Selain sayuran, bahan makanan hewani juga sangat bermanfaat bagi tubuh karena kandungan proteinnya. Anak juga akan

tahu jika ikan bisa diolah menjadi makanan lain, bukan hanya digoreng atau dibakar. Karena selama ini setiap ditanya biasanya anak hanya menjawab bahwa ikan itu dimasaknya digoreng dan dibakar.

Paparan diatas sesuai dengan hasil observasi ketika kegiatan *Cooking Class* berlangsung, sebelum kegiatan dimulai guru memberitahukan makanan apa yang akan di masak hari ini, bahan-bahan, dan cara membuatnya. Guru memberitahukan bagaimana cara memotong sayuran. Potongan tidak besar-besar, akan tetapi kecil-kecil agar ketika memakannya anak tidak akan susah. Tidak lupa anak-anak diwajibkan mencuci tangan sebelum memasak. Hal ini untuk menjaga agar tangan tetap bersih. Terdapat beberapa hal yang harus dipertimbangkan sebelum melakukan kegiatan memasak. Perencanaan yang hati-hati dan pengawasan yang ketat penting dilakukan untuk mencegah kecelakaan, misalnya guru memberitahukan agar berhati-hati dalam menggunakan pisau agar tidak terkena tangan sendiri ataupun temannya, anak-anak dilarang bercanda ketika didekat kompor ketika kompor menyala karena jika terkena kulit akan terasa panas, dan berhati-hati ketika memasukkan sayuran kedalam panci. Guru memberi contoh bagaimana cara memegang pisau yang benar, guru juga memberikan contoh bagaimana memotong wortel. Wortel dipotong kecil-kecil agar mudah ketika dimakan oleh anak-anak. Guru juga tetap mendampingi anak-anak ketika memasukkan sayuran ke dalam panci yang berisi air panas. Terlihat anak sangat berhati-hati ketika memasukkan wortel, hal tersebut supaya air panas tidak terciprat ke tangan. Anak juga menjaga jarak degan kompor agar tidak panas.

Setelah mereka selesai memasak, anak-anak dan guru selanjutnya makan bersama didalam kelas. Anak-anak bersama guru membereskan peralatan yang tadi telah digunakan, kemudian mencuci tangan untuk persiapan makan bersama hasil masakan mereka. Anak-anak sangat senang sekali menikmati hasil masakan mereka sendiri. Tampilan sayur sop yang warna-warni karena terdiri dari aneka sayur terlihat sangat menarik.

Sebagaimana pengamatan pada saat observasi, sebelum kegiatan makan di mulai guru menyiapkan piring untuk baso tahu dan mangkok untuk sayur sop. Piring dan mangkok terbuat dari bahan plastik supaya mudah dibawa oleh anak dan tidak takut pecah. Karena dalam penyajian makanan untuk anak peralatan yang digunakan juga harus diperhatikan. Sedangkan untuk nasinya anak-anak membawa bekal sendiri dari rumah masing-masing. Guru membentangkan karpet dilantai untuk tempat duduk. Anak-anak diarahkan untuk duduk melingkar dan duduk dengan rapih.

Sebelum kegiatan makan bersama, guru dan murid berdoa terlebih dahulu. Hal ini mengajarkan anak bagaimana kita harus selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Alloh Swt dan anak-anak dapat mengetahui apa saja yang telah diciptakan olehNYA. Ketika waktu makan anak-anak dilarang berjalan-jalan, anak-anak duduk manis dan tidak berbicara ketika makan. Dari kegiatan makan bersama anak-anak belajar kebersamaan dan kehangatan.

3. Hasil Kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu

Untuk mengetahui Peningkatan Pengenalan Tentang Makanan Sehat Setelah Kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu, maka peneliti melakukan observasi terhadap anak-anak ketika kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Sedangkan untuk tindaklanjutnya peningkatan tentang makanan sehat bisa dilihat ketika waktu makan tiba anak-anak membawa bekal makanan sehat sendiri dari rumah.

Kegiatan *Cooking Class* sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengenalan anak tentang makanan sehat, anak-anak sudah mengenal seperti apa makanan sehat itu dan manfaatnya apa saja. 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.

Pada saat kegiatan pembelajaran dengan tema makanan dengan sub tema macam-macam sayuran, guru menyiapkan aneka jenis sayuran seperti kubis, daun bawang, seledri, jagung, brokoli, jagung, bayam, kangkung, sawi, kacang panjang, paprika, terong, paria, lobak, dan sayuran lainnya. Guru juga menyiapkan aneka

makanan tidak sehat seperti aneka ciki-ciki, permen, minuman kemasan, sosis siap makan. Guru meminta anak-anak memilih dan mengambil mana yang termasuk makanan sehat. Dari hasil pengamatan ternyata anak-anak sudah dapat memilih sendiri mana yang termasuk makanan sehat. Anak-anak memilih untuk mengambil sayur-sayuran.

Selain hal diatas, peningkatan pengenalan makanan sehat juga dapat dilihat ketika istirahat yaitu ketika waktu kegiatan makan bersama. Anak-anak sudah membawa bekal makanan sehat ke sekolah seperti nasi lengkap dengan sayur, lauk, dan buah.

Hal ini seperti pernyataan dari Ibu Iceu Mariana bahwa “Anak-anak diwajibkan membawa bekal makanan sehat dari rumah, lebih diutamakan membawa nasi lengkap dengan sayur dan lauknya. Bahkan untuk memberi contoh secara langsung guru juga ikut membawa bekal nasi juga dari rumah”.

Namun masih ada beberapa anak yang masih membawa bekal makanan ringan seperti mie, ciki, sosis siap makan, dan minuman kemasan. Ketika waktu istirahat anak-anak juga tidak dibiasakan jajan diluar. Mereka jajan diluar ketika sudah dijemput oleh orangtuanya.

4. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Peningkatan Pengenalan Tentang Makanan Sehat Melalui Kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu.

Setiap kegiatan tidak akan pernah terlepas dari faktor pendukung dan faktor penghambat. 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. Menu yang berganti setiap bulan juga sangat berpengaruh terhadap terlaksananya kegiatan *Cooking Class*. Anak-anak tidak akan merasa bosan, mereka menjadi belajar aneka jenis makanan mulai dari rasa, bentuk, dan cara membuatnya.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ibu Runi Mahaeruni Ulfah bahwa “Yang menjadi salah satu faktor terlaksananya kegiatan *Cooking Class* secara rutin di TK Yayasan Beribu adalah iuran dari orangtua sebesar Rp. 5.000,- setiap bulan. Faktor lainnya yaitu adanya kerjasama antara kepala sekolah dan guru dalam kegiatan ini”

Sedangkan faktor penghambat peningkatan pengenalan tentang makanan sehat di TK Yayasan Beribu adalah kurangnya kepedulian dari orangtua terhadap makanan yang dikonsumsi anak. Meskipun sudah ada pemberitahuan bahwa anak-anak harus bekal makanan sehat atau makanan yang dimasak oleh orangtuanya dirumah, ternyata masih ada orangtua yang membekali anaknya dengan makanan ringan seperti mie, ciki, sosis siap makan, dan minuman kemasan. Kesadaran orangtua terhadap bekal sekolah anak masih kurang, karena orangtua lebih suka yang instan daripada harus direpotkan dengan memasak sendiri.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Dasar Filosofis *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu

Kurikulum PAUD 2013 pada hakikatnya merupakan seperangkat rencana yang akan dilakukan selama proses pembelajaran, sehingga mutlak diperlukan oleh setiap satuan pendidikan. Kurikulum PAUD disiapkan oleh satuan PAUD yang bersangkutan sesuai dengan kebutuhan anak dengan mengacu dalam Permendiknas No. 58 Tahun 2009 tentang Standar PAUD. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai potensi masing-masing. Pendidik bertugas membantu, jika anak membutuhkan. Pendekatan yang dipakai adalah pendekatan tematik dan pendekatan saintifik. Pendekatan Saintifik dalam K 13 adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendapat pengalaman belajar melalui mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi dan mengkomunikasikan.

Mengamati dilakukan dengan melihat (baik langsung maupun dengan alat), mendengar, meraba, menyentuh dan menekan, menghirup /membau, dan mengecap. Menanya sebagai salah satu proses mencari tahu atau mengkonfirmasi atau mencocokkan dari pengetahuan yang sudah dimiliki anak dengan pengetahuan baru yang sedang dipelajari. Mengumpulkan informasi adalah keterampilan mengumpulkan berbagai informasi dari hasil mengamati dan menanya. Mengasosiasi adalah kegiatan yang merupakan proses dimana anak menghubungkan pengalaman baru dengan pengetahuan lama. Asosiasi dibangun melalui 3 kegiatan utama, yaitu: membandingkan (*comparing*), mengelompokkan (*clasifying*), dan pengukuran (*measuring using tools*).

Mengkomunikasikan adalah kegiatan anak untuk menyampaikan hal – hal yang telah dilakukan dalam berbagai bentuk, misal: gambar, hasil karya, cerita yang disampaikan dalam kelompok. Proses mengkomunikasikan adalah proses penguatan pengetahuan terhadap pengetahuan baru yang didapatkan anak, dan penebalan pada proses persambungan antar sel otak.

Struktur Kurikulum 2013– Pendidikan Anak Usia Dini merupakan pengorganisasian Kompetensi Inti (KI). Salah satunya yaitu KI. 2 tentang Holistik Integratif. Dalam hal ini, anak diharapkan memiliki perilaku hidup sehat, rasa ingin tahu, kreatif dan estetis, percaya diri, disiplin, mandiri, peduli, mampu bekerjasama, mampu menyesuaikan diri, jujur, dan santun dalam berinteraksi dengan keluarga, guru, dan teman.

Menurut Nielsen (2008) diuraikan beberapa cara mengajari anak untuk memasak, salah satunya yaitu pembiasaan makan sehat dapat dimulai di ruang kelas anak usia dini. Pengenalan terhadap makanan yang bergizi dapat dilakukan melalui kegiatan memasak di sekolah. Kegiatan *Cooking Class* merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi anak.

2. Proses Pelaksanaan Kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu

Dari hasil penelitian yang telah di paparkan diatas mengenai proses pelaksanaan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu. Proses pelaksanaan *Cooking Class* menurut Nielsen (2008) 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) syarat makanan sehat untuk anak adalah sebagai berikut: porsi makan tidak terlalu besar, makanan cukup basah karena berkuah agar mudah ditelan anak. Potongan makanan dan ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah dimasukkan ke dalam mulut anak dan mudah dikunyah, tidak berduri atau bertulang kecil, sedikit atau tidak terasa pedas, asam, dan berbumbu 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.

3. Hasil Kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu

Dari hasil penelitian yang telah di paparkan diatas mengenai peningkatan pengenalan anak tentang makanan sehat setelah kegiatan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu. 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. Sedangkan untuk tindaklanjutnya peningkatan tentang makanan sehat bisa dilihat ketika waktu makan tiba anak-anak membawa bekal makanan sehat sendiri dari rumah

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.

Dengan adanya kegiatan *Cooking Class*, anak juga lebih paham tentang adab ketika makan, melatih kedisiplinan, dan mengenal makanan yang halal dan toyyiban.

Hal tersebut sesuai dengan Irianto (2014) bahwa makanan sehat merupakan makanan yang bergizi. Makanan bergizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air, dan mineral penting lainnya. Dimana zat-zat tersebut terdapat dalam contoh jenis-jenis makanan sehat yang dapat disebutkan oleh anak-anak.

Adapun menurut teori manfaat dari memakan makanan sehat bagi tubuh yaitu menjaga kebugaran tubuh, tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain menjaga kebugaran fisik anak, banyak sekali manfaat yang akan diperoleh ketika anak mengkonsumsi makanan sehat tersebut.

Bukan hanya itu, menurut Amidjaja (2007) kegiatan memasak itu penting karena akan melatih konsentrasi, melatih konsep matematika dasar, berkarya, beres eksperimen dan berbagi.

Kegiatan *Cooking Class* juga dapat sebagai wahana untuk mengenalkan makanan yang sebaiknya dihindari oleh anak seperti junk food, dan kudapan yang mengandung sedikit nutrisi dan menimbulkan keropos gigi, dan kekurangan vitamin serta mineral (Lawson, 2009).

Oleh karena itu dalam pembelajaran ini guru juga menjelaskan kepada anak bahwa makanan tidak sehat itu bukannya tidak boleh dikonsumsi. Makanan-makanan tersebut boleh dikonsumsi tapi dalam jumlah yang sedikit dan hanya sesekali saja.

4. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Peningkatan Pengenalan Tentang Makanan Sehat Melalui Kegiatan *Cooking Class* di TK Yayasan Beribu

Dari hasil penelitian yang telah di paparkan diatas mengenai faktor pendukung dan penghambat kegiatan *Cooking Class* dalam pengenalan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Yayasan Beribu. 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*. Anak-anak tidak akan merasa bosan, mereka menjadi belajar aneka jenis makanan mulai dari rasa, bentuk, dan cara membuatnya.

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. Bisa saja memasak jagung, ubi, sayur bayam, dan sup dengan lauk tempe atau tahu. Bahan-bahan pangan yang tersedia diolah dengan sederhana, tetapi kreatif sehingga akan menari selera anak untu memakannya. Contoh bekal sederhana yang bisa dibuat yaitu membuat bola-bola nasi, bahannya cukup mudah yaitu nasi, telur, maizena, wortel potong kecil-kecil atau sayuran lain yang tersedia di rumah. Cara membuatnya juga cukup mudah semua bahan dicampur menjadi satu, lalu dibentuk bulat-bulat sebesar bola tenis agar anak mudah ketika memakannya. Setelah itu goreng dengan menggunakan minyak panas.

Jika anak-anak susah makan buah-buahan, orangtua bisa berkreasi membuat sate buah. Bahan yang digunakan yaitu buah-buahan dan tusuk sate. Caranya buah dipotong dadu dengan diameter 2-3 cm lalu ditusuk menggunakan tusuk sate. Satu tusuk berisi 4-5 potong buah. Lebih menarik lagi jika terdiri dari lebih satu jenis buah, misalnya semangka dan melon, ketika penyajian cara menusukkan ke tusuk satenya selang seling, misalnya semangka-melon-semangka-melon-semangka.

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.