

PENDIDIKAN GIZI UNTUK ANAK USIA DINI

Rita Kurnia

Prodi PG-PAUD FKIP Universitas Riau

email: ritakurnia67@yahoo.com

ABSTRAK:

Pendidikan gizi penting untuk anak usia dini karena gizi meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan serta kesejahteraan anak-anak di masa yang akan datang. Tingkat usia dini adalah masa yang mudah untuk menerapkan gizi yang baik. Gizi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik keseharian gizi anak-anak usia dini. Anak usia dini mengerti tentang pentingnya gizi yang sehat dan seimbang, tetapi dari keseharian mereka masih tidak mengamalkan makanan sehat dan seimbang karena hal ini lupa dari pantauan mereka. Informasi ini sangat penting untuk orang tua, guru pendidikan anak usia dini, dan pengelola PAUD bagi menentukan anak-anak mengamalkan gizi yang sehat dan seimbang serta sikap yang positif dari gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Pendidikan Gizi, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Makanan yang bergizi penting untuk anak-anak usia dini karena kualitas gizi memberikan tumbuh kembang serta kesehatan anak-anak dimasa depan. Tingkat awal kehidupan anak-anak adalah tahap kritis bagi konsep dan perilaku gizi yang sehat (Norhashimah, 2004). Penelitian menunjukkan gizi yang tidak sehat ada kaitan dengan kerusakan gigi, kegemukan, dan penyakit jantung (Swadener, 1994) menurut beliau juga menegaskan gizi yang berkhasiat menghasilkan kesehatan fisik yang baik dan meningkatkan kesehatan mental. Umumnya, anak-anak bias dan mau belajar. Menurut Willis (1999) setiap anak-anak adalah *self-motivated* dan *eager-learner*. Orang dewasa berperan memberi motivasi dan menyiapkan kesempatan anak-anak belajar. Oleh karena itu, anak-anak dapat belajar banyak masalah berhubungan dengan gizi.

Tujuan utama pendidikan gizi untuk anak-anak usia dini adalah supaya mereka belajar berkaitan makanan yang berkhasiat dan seimbang dengan menggalakkan mereka makan berbagai jenis makanan. Walau bagaimanapun, pendidikan gizi bukan saja berlaku pada anak usia dini tetapi di rumah, sewaktu anak-anak nonton televisi dan ketika membeli makanan di pasar. Selain itu, anak-anak datang dari berbagai latar belakang keluarga dan budaya. Ada keluarga yang menekankan gizi yang sehat, berkhasiat, dan seimbang, manakala ada pula keluarga yang tidak menghiraukan sama sekali anak-anak mereka makanan yang tidak berkhasiat, kerana yang penting anak-anak itu kenyang atau sudah mencukupi. Maka dari itu, pengaruh dan latar

belakang, peran guru pendidikan anak usia dini bagi menggalakkan gizi yang sehat itu sangat penting. Ini diharapkan sekali dilaksanakan selamanya sehingga anak-anak menjadi orang dewasa. Program gizi ini dalam pengajaran dan pembelajaran dapat sebagai pedoman bagi guru-guru pendidikan anak usia dini.

Makanan yang Berkhasiat

Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan gizi yang sehat dan seimbang di kalangan anak-anak usia dini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan anak-anak usia dini dalam hal gizi yang berkhasiat dan seimbang bagi menjamin tumbuh kembang yang sempurna dari segi jasmani, emosi, rohani, dan intelektual dan mencegah berbagai penyakit.
2. Meningkatkan sikap anak-anak usia dini dalam hal gizi dari segi mau mencoba dan suka makan berbagai makanan yang berkhasiat dan seimbang.
3. Meningkatkan gizi berkhasiat dan seimbang anak-anak usia dini.

Adapun lagi untuk mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan anak-anak usia dini yang meliputi tiga aspek yaitu gizi, senam, dan merokok. Lebih spesifik lagi gizi berkhasiat supaya anak-anak usia dini dapat:

1. Mengenal dan memilih berbagai makanan yang berkhasiat berdasarkan piramid makanan dan mengetahui fungsi makanan pada anggota tubuh.
2. Lebihkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan.

3. Memilih makanan yang rendah lemak atau kurang minyak dan kurang gula.
4. Menerapkan banyak minum air putih.

Permasalahan Gizi

1. Peranan gizi berkhasiat bagi anak-anak sejak kecil mampu meningkatkan pertumbuhan fisik serta memperbaiki keupayaan mental mereka.
2. Gizi seimbang mencakupi adalah karbohidrat, protein, vitamin, garam, dan mineral. Secara konsisten dapat mencegah serangan penyakit kronik seperti jantung dan kencing manis.
3. Bagaimanakah sikap orang tua dan masyarakat umumnya terhadap masalah seperti terhambatnya tumbuh kembang anak-anak dan penyakit kekurangan zat makanan.
4. Dapat dilihat 15% anak-anak luar kota mengidap penyakit kekurangan zat besi dan 20% lagi mengalami masalah terhambatnya tumbuh kembang. (Hafidah, 2000).
5. Menurut Damayanti (2003), dalam tumbuh kembang anak nutrisi mempunyai dua peranan penting fisik dan kematangan seksual, serta memenuhi keperluan energi yang diperlukan anak. "dalam konteks kembang, menyiapkan otak sebagai *hardware* dalam proses pencerdasan".
6. Makanan ringan (snek) menyiapkan makanan kecil setelah beraktifitas di sekolah atau di rumah, seperti makanan haruslah bergizi, ada sayur-sayuran, buah-buahan, roti, protein, dan makanan yang mengandung gula tinggi haruslah dihindarkan.

Makanan yang Bergizi Berdasarkan Piramid Makanan

Makanan dapat dikelompokkan dalam zat dan fungsinya. Terdapat lima kelompok utama makanan yang disusun menurut aras tertentu dalam Piramid Makanan (Kemenkes, 2000)

1. Biji dan makanan umbi-umbian terletak pada aras paling bawah di piramid makanan. Makanan kelompok ini kaya dengan sumber karbohidrat yang merupakan sumber tenaga yang penting. Selain itu, kelompok makanan ini mengandung vitamin, mineral, serat dan sedikit protein. Contoh makanan kelompok ini adalah nasi, mi, roti, pasta, biji-bijian, bubur, capati, tosay, biskuit dan berbagai jenis ubi. Makanan kelompok ini perlu dimakan lebih banyak, yaitu 8 – 12 sajian sehari.
2. Sayur-sayuran dan buah-buahan terletak pada aras kedua piramid. Kelompok ini mengandung vitamin, mineral dan serat yang dapat mencegah dan memulihkan berbagai penyakit. Sebagai pengamalan gizi yang sehat, sayur

dan buah perlu dimakan sekurang-kurangnya lima sajian setiap hari dan digalakkan makan berbagai jenis sayur dan buah.

3. Daging termasuk ayam dan kacang terletak pada aras ketiga di piramid. Kacangan soya dan hasilnya, kacang merah dan kacang hijau dapat menggantikan daging dan mengandung rendah lemak. Makanan kelompok ini adalah sumber protein, vitamin dan berbagai zat seperti besi, zink, kalsium dan magnesium. Protein penting bagi tumbuh besar dan vitamin serta zat baik bagi mencegah berbagai penyakit. Makanan kelompok ini perlu dimakan sederhana saja.
4. Susu seperti keju dan dadiah terletak sama aras dengan daging. Makanan kelompok ini adalah sumber kalsium yang penting dan perlu dimakan 1 – 2 sajian sehari.
5. Lemak dan gula serta makanan yang banyak mengandung bahan ini terletak pada aras paling atas dalam piramid. Makanan kelompok ini perlu dimakan sedikit saja dan berhati-hati.

Makanan yang sehat adalah memilih dan makan berbagai makanan berpedoman piramid makanan. Tidak ada satu jenis makanan yang dapat membekalkan semua zat makanan yang diperlukan (Kemenkes, 2000). Dengan memakan berbagai jenis makanan dari lima kelompok makanan, semua zat yang diperlukan badan dapat diperoleh. Pengambilan makanan perlu seimbang, yaitu makanan pada aras bawah piramid perlu dimakan banyak dan makanan pada aras atas piramid perlu dimakan sedikit setiap hari.

Sayur-sayuran dan buah-buahan perlu dimakan setiap hari karena makanan ini kurang mengandung lemak dan mengandung vitamin, zat-zat dan serat yang sangat penting untuk kesehatan dan mencegah penyakit kanker ataupun penyakit kronik. Terlalu banyak lemak dapat meningkatkan resiko penyakit jantung koroner, masuk angin, kegemukan dan masalah kesehatan yang lain. Walau bagaimanapun, lemak adalah sumber tenaga yang baik dan perlu untuk pencernaan vitamin larut lemak. Selain itu, lemak memberi rasa dan kualitas tekstur yang menjadikan makanan kurang enak.

Antara contoh makanan yang mengandung rendah lemak adalah tahu atau kacang soya, kacang-kacangan, ikan, biji-bijian, sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan yang digoreng dengan minyak yang banyak seperti ayam dan kentang goreng atau makanan siap saji perlu dikurangkan. Pemilihan makanan yang direbus, dibakar atau dipanggang, kukus tanpa menggunakan minyak harus digalakkan.

Pemilihan makanan siap saji dan yang diproses perlu dikurangkan karena makanan sedemikian mengandung banyak gula dan garam. Gizi yang sehat adalah dengan memilih makanan dari bahan semula jadi ataupun yang disiapkan masih segar. Contoh snek yang sehat adalah seperti sandwich, buah-buahan segar, betih jagung atau popcorn tanpa gula dan ubi rebus. Penggunaan gula dan garam dalam masakan perlu secara sederhana.

Air sangat penting pada anggota tubuh manusia karena dapat menahan suhu dan mengeluarkan energi dibadan. Setiap hari, anggota tubuh manusia memerlukan kurang lebih setengah liter air. Satu liter air diperoleh dari makanan, manakala satu setengah liter lagi diperoleh dari minum air putih. Air perlu diminum secukupnya untuk menggantikan cairan yang hilang akibat dari keaktifitasan seharian atau aktifitas fisik dan keadaan cuaca yang panas. Lebih kurang enam hingga delapan gelas air diperlukan sehari dan digalakkan minum air sebelum terasa haus. Minum air putih adalah lebih sehat. Memilih minum yang bergula dan bergas adalah tidak sehat karena adanya bahan pengawet dan kalori yang tidak diperlukan.

Selain itu, empat objek yang disiapkan, program gizi dirancang dengan memperkirakan aspek perkembangan anak-anak secara menyeluruh yaitu melibatkan aspek fisik, sosioemosi, rohani, dan intelektual. Struktur program disusun mengikut persediaan mengajar supaya mudah diikuti oleh guru-guru pendidikan anak usia dini.

Kurikulum Gizi Anak Usia Dini

Menurut Davis (1997) bentuk garis pedoman kurikulum untuk gizi anak usia dini. Kegiatannya terdiri dari bercerita, menyanyi, dan memilih makanan. Sebanyak 16 buah pendidikan anak usia dini menggunakan delapan kegiatan dalam satu minggu dan dilakukan dalam enam minggu. Anak-anak ini menjalani ujian pra, program intervensi, dan ujian pasca. Tidak ada kelompok pengawasan yang dibentuk. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan berkaitan dengan gizi tetapi tidak ada perubahan pada praktik seperti merasa makanan.

Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini, (2013) gizi adalah sub bagian dari bidang atau komponen perkembangan fisik. Hasil pembelajaran ataupun objektif yang perlu dicapai adalah supaya anak-anak dapat:

1. Menyatakan makanan yang baik dan berkhasiat

2. Mengenalpasti makanan yang rusak dan basi
3. Menyatakan menu makanan seimbang
4. Mengelola persediaan tempat sebelum dan sesudah makan

Aktifitas yang disiapkan dalam Pedoman Kurikulum Anak Usia Dini, (2013) berikut ini:

1. Bercerita tentang makanan yang digemari
2. Mengumpul, memotong, dan menampal gambar makanan yang digemari dan bercerita tentang dirinya
3. Melukis dan mewarnakan gambar untuk menghasilkan buku kecil dan bercerita tentang dirinya
4. Mengumpul, memotong dan menampal gambar makanan yang digemari
5. Menunjukkan contoh makanan yang basi
6. Mengenalpasti tanggal masa habis berlakunya makanan
7. Memotong dan menampal gambar dalam buku kecil untuk menghasilkan menu yang seimbang
8. Membentuk makanan dari playdog
9. Aktifitas masak dan menyiapkan makanan:
 - Mendengar dan melihat menu makanan
 - Melihat dan mengenalpasti bahan yang mau dimasak
 - Menakar dan menimbang
 - Memasak makanan
 - Tanya jawab tentang aktifitas memasak
10. Menyiapkan dan membereskan tempat makan
11. Anak-anak menceritakan kembali aktifitas memasak selingi dengan pertanyaan guru

Manajemen Gizi Untuk Anak Usia Dini

Rancangan Gizi

1. Menyiapkan zat dan vitamin yang seimbang dalam proses perkembangan dan tumbuh besar anak-anak untuk memenuhi keperluan fisik, mental, dan sosial mereka.
2. Menjaga kerja sama dan kesepahaman antara guru, orang tua, dan pihak berotoriti dalam proses merancang dan melaksanakan program gizi seperti menyusun menu, membuat anggaran keuangan dan perbelanjaan serta memantau proses penyiapan dan kualitas makanan.
3. Menyiapkan rekod gizi yang berfungsi untuk mencatat kebiasaan serta paten makanan anak-anak untuk tindakan selanjutnya.
4. Menyiapkan rekod tentang menu yang berkhasiat yang dibuat didalam papan mading untuk sebagai panduan.
5. Memastikan dengan sistem latihan yang bersistematik ini diberikan secara khusus kepada pengelola makanan agar pengetahuan dan keterampilan dapat ditingkatkan terutama

dengan mendengarkan nasehat dan rapat cara pakar-pakar secara profesional.

6. Menyiapkan pemeriksaan kesehatan secara bertahap terhadap pengelola makanan serta anak-anak agar perkembangan fisik mereka dapat pantau secara khusus.
7. Menyiapkan tempat dan suasana makanan yang kondusif dan relevan dengan keperluan dan kualitas anak-anak yang ada.
8. Menyiapkan budaya yang sehat dan teratur serta suasana yang menyenangkan dan ceria sewaktu menikmati hidangan agar ianya mampu dijadikan platform untuk perkembangan daya intelektual terhadap pengetahuan makanan dan hubungan dengan perkembangannya.
9. Membimbing dan mengarahkan anak-anak kepada resep baru dan beraneka serta membantu mereka membuat perbandingan antara makanan yang berkualitas serta sebaliknya.
10. Melihat korelasi antara budaya dan sistem makanan anak-anak di rumah dengan apa yang coba ditawarkan oleh pihak manajemen sekolah.

Prosedur-Prosedur Pengurusan Gizi

1. Menyusun menu yang standar ditetapkan oleh bidang-bidang yang mempunyai tenaga pakar dan profesional.
2. Memesan dan membeli makanan dari penjual atau pengedar yang mampu menawarkan harga yang sebenarnya tanpa memperhatikan kualitas bahan tersebut.
3. Memeriksa setiap barang yang dipesan secara terperinci dan menyediakan daftar sebagai panduan dan rujukan sekiranya berlaku diluar jangkaan dari situasi yang diperkirakan.
4. Menyiapkan ruang-ruang penyimpanan yang relevan dan selamat agar kualitasnya selalu terpelihara seperti rak-rak atau kulkas sesuai dengan jenis barang tersebut.
5. Menyiapkan ruang dan lingkungan yang sesuai untuk proses penyiapan hidangan seperti peralatan yang boleh digunakan untuk dipakai serta mencukupi untuk menampung keperluan memasak.
6. Memantau aliran keuangan dan perbelanjaan dengan mendokumentasikannya secara sistematik serta membuat laporan kepada pihak autoritas dari masa ke masa.
7. Membimbing dan mengawasi pegawai yang terlibat dalam penyiapan makanan dengan memberikan khusus kepada masalah kebersihan, proses penyiapan yang betul,

penggunaan peralatan yang sesuai dan selalu berusaha untuk menepati jadwal yang ditetapkan.

8. Menyiapkan pakar dalam proses musyawarah, pemindahan pengetahuan dan keterampilan berkaitan kebersihan, prosedur memasak serta pengurusan dapur yang trampil.
9. Mengenalpasti keperluan dan selera anak-anak secara individu dengan memikirkan faktor agama, budaya, larangan, diet dan arahan serta membimbing mereka belajar menghormati individu lain.

Program Gizi yang Berkhasiat

Mengenal kelompok makanan dan fungsi untuk badan

- Objek umum: supaya anak-anak dapat mengetahui kelompok makanan yang berkhasiat untuk tumbuh kembang.
- Objek khusus: supaya anak-anak dapat mengenal lima kelompok makanan dan fungsinya untuk anggota tubuh dan memilih makanan yang berkhasiat berdasarkan piramid makanan.
- Tema pengajaran dan pembelajaran:
 1. Biji-bijian member tenaga
 2. Sayur dan buah mencegah penyakit
 3. Daging menjaga otot
 4. Susu untuk tulang dan gigi
 5. Kurangkan lemak dan gula

Menyiapkan, mencoba dan makanan

- Objek umum: supaya anak-anak mengetahui gizi yang seimbang.
- Objek khusus:
 - Menerapkan banyak minum air putih
 - Lebihkan makan buah-buahan dan sayur-sayuran
 - Mengenal dengan jelas kuantitas yang dimakan untuk lima kelompok makanan
- Tema pengajaran dan pembelajaran
 - Pentingnya minum air
 - Pentingnya minum susu
 - Menyiapkan salad buah-buahan
 - Jamuan sayur-sayuran
 - Membuat sandwich

Bermain dan memilih makanan yang berkhasiat

- Objek umum: supaya anak-anak mengetahui gizi yang sehat dan seimbang
- Objek khusus: memilih makanan yang berkhasiat dari gabungan makanan yang berdasarkan piramid makanan. Memilih makanan yang rendah lemak atau kurang berminyak dan kurang gula.

- Tema pengajaran dan pembelajaran:
 - Membina piramid makanan
 - Mencari snek yang sehat

Pelaksanaan Program Pendidikan Gizi

Setiap pembelajaran waktu yang digunakan selama 30 menit dan dilaksanakan selama lima hari. Manfaat utama yang digunakan adalah bercerita. Pengajaran awal pada hari Senin dan berakhir pada hari Jumat. Setiap hari, guru perlu memperkenalkan satu jenis kelompok makanan yang baru seperti biji-bijian, sayur, buah, daging, susu, dan lemak. Setiap kelompok makanan dikaitkan dengan hari pertama yaitu hari Senin hingga hari kelima yaitu hari hari Jumat dan ditetapkan dengan menggunakan lima jari. Selain dari manfaat bercerita, manfaat tanya jawab, bercakap-cakap, nyanyi, dan bermain berperan ini dilaksanakan. Sebagai ketetapan, anak-anak diminta mengumpulkan gambar-gambar dari lima kelompok makanan dan menempal di dalam buku selama tiga minggu. Jadi, keseluruhan pelaksanaan program ini selesai dalam waktu empat minggu atau sebulan.

Setiap pembelajaran waktu yang digunakan selama 30 – 40 menit. Dengan menggunakan manfaat pengalaman langsung, anak-anak dapat melakukan aktifitas minum air dan susu, menyiapkan dan makan sayur, buah dan sandwich dengan benar. Manfaat lain yang digunakan adalah demonstrasi, bercakap-cakap, tanya jawab, dan nyanyi. Ini menekankan sikap mau mencoba dan melakukan sendiri dengan menggunakan berbagai indra seperti sentuhan, bau, rasa, lihat, dan dengar. Jadi, keseluruhan pelaksanaan program pembelajaran ini selesai dalam waktu lima minggu.

Setiap pembelajaran waktu yang digunakan 40 menit dan diulang-ulang beberapa kali pada hari lain. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan manfaat bermain, yaitu pertandingan menggunakan piramid, permainan mencari snek yang sehat. Manfaat lain yang digunakan adalah bercakap-cakap, tanya jawab, dan nyanyi. Ini menggalakkan anak-anak bekerja sama, patuh pada peraturan dan belajar antrian. Jadi, keseluruhan pembelajaran ini dijalankan dalam tempoh tiga minggu.

Bagaimana Menarik Minat Makan Anak Usia Dini

Sudah menjadi kebiasaan, di mana kita akan berhadapan dengan anak-anak yang susah untuk makan. Fenomena ini merupakan sinonim kepada perkembangan normal pada anak-anak. Sebagai golongan yang terlibat dalam peranan pendidikan anak usia dini, problema ini bukan suatu yang

susah untuk kita atasi seharusnya kita mengetahui kaedah yang sesuai agar bias menanganinya.

Terdapat beberapa pedoman atau petunjuk untuk kita bila berhadapan dengan situasi ini, antara lain sebagai berikut:

1. Libatkan anak-anak di dalam proses memilih dan menyusun menu harian mereka. Sekurang-kurangnya kita akan tahu apa yang menjadi pilihan dan minat mereka sambil kita berkesempatan untuk membimbing mereka memilih jenis makanan yang berkualitas dan berkhasiat.
2. Libatkan peranan mereka ketika menyimak dan memeriksa barang yang dipesan dari toko/ kedai. Kenalkan kepada mereka bagaimana bentuk asal sesuatu barang makanan sebelum ianya dimasak dan dimakan.
3. Galakkan mereka membantu mana yang perlu dan memperhatikan bagaimana hidangan makanan yang disediakan. Proses ini boleh dilakukan dengan melibatkan kelompok kecil secara bergiliran. Guru atau pemasak makanan perlu menitikberatkan aspek keselamatan dalam proses ini.
4. Hidangkan makanan yang beraneka warna dan bentuk agar lebih menarik minat mereka. Cara menghias makanan dan memotong buah-buahan perlu untuk mempamerkan yang berlainan bentuk yang sebelumnya kurang bagus.
5. Gunakan peralatan yang selamat dan sesuai dalam beraneka bentuk dan warna seperti sendok, garpu, mangkok, dan piring mereka. Hiaskan ruang makan mereka agar suasana yang lebih menarik dan ceria dapat dipamerkan.
6. Hidangkan makanan dalam piring mereka secara sendiri-sendiri. Hindarkan dari campuran semua makanan dalam satu sisa yang ada dekat mereka.
7. Jangan sekali-kali jadikan ruang dan waktu makan sebagai tempat untuk memarahi anak-anak. Berbicaralah dengan mereka mengenai makanan yang digemari dan tidak digemari sewaktu makan, makan bersama-sama mereka dan galakkan mereka makan sendiri serta senantiasalah beri pujian dan penghargaan.

Simpulan

Program gizi berkhasiat bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan gizi anak-anak usia dini dalam hal gizi yang berkhasiat dan seimbang. Anak-anak diperkirakan dapat mengenal dan memilih berbagai makanan yang berkhasiat berdasarkan piramid makanan,

lebihkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan, memilih makanan kurang lemak dan manis, banyak minum air putih. Dalam penelitian-penelitian anak-anak dapat mempelajari konsep dan pengetahuan berkaitan dengan gizi.

Adapun program gizi dibentuk dengan memperkirakan faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran anak-anak seperti bermain, berbicara, dan mengingat. Selain itu Pedoman Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini 2013. Manfaat yang digunakan dalam program ini adalah bercerita, pengalaman langsung, dan bermain. Manfaat lain seperti bercakap-cakap, bermain peran, nyanyi, demonstrasi, dan metode proyek juga digunakan.

Daftar Pustaka

- Davis.(1997).*A Nutrition Education Program for Preschool Children*.Journal of Education.
- Kementerian Pendidikan Nasional.(2013).*Kurikulum PAUD*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan.(2000).*Gizi dan Kesehatan*. Jakarta.
- Rita Kurnia.(2012).*Modul Bermain dan Permainan AUD*.Pekanbaru:UR.
- Norhashimah.H & Aminah.A.(2004).Panduan Pemakanan Prasekolah.PTS Publications & Distributors Sdn.Bhd.
- Swadener,s.s.(1994). *Nutrition for Preschool Age Children:A Review of Research*.U.S Departmen of Agriculture:Alexandria.