

PERENCANAAN PANGAN DAN GIZI : MENJAGA KESEHATAN ANDA DENGAN POLA MAKAN SEIMBANG

Penulis :

Irma Eva Yani
Wijianto
Dewi Kusumawati
N.A. Shofiyatunnisaak
Metty
Aisah
Merita
Sophia Rose
Zurni Nurman
Rofiqoh
Inayah
Arnati Wulansari

ISBN : 978-623-198-702-0

Editor : Dr. Oktavianis, M.Biomed.
Ilda Melisa, A.Md.,Kep

Penyunting : Rantika Maida Sahara, S.Tr.Kes.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Agustus 2023
Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Perencanaan Pangan Dan Gizi : Menjaga Kesehatan Anda Dengan Pola Makan Seimbang ini.

Buku ini membahas Konsep perencanaan pangan dan gizi, Kebutuhan nutrisi manusia, Aspek – aspek penting dalam perencanaan pangan dan gizi, Cara menerapkan pola makan sehat dan gizi, Menu makan sehat untuk keluarga, Gizi pada anak – anak, Gizi pada remaja, Gizi pada dewasa, Gizi pada ibu hamil dan menyusui, Nutrisi pada olahraga, Peran kelompok dalam mendorong perencanaan gizi seimbang, Pentingnya konsultasi dengan ahli gizi.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	vii
BAB 1 KONSEP PERENCANAAN GIZI DAN PANGAN	1
1.1 Pengertian.....	1
1.2 Tujuan Perencanaan	1
1.3 Fungsi Perencanaan	2
1.4 Manfaat Perencanaan.....	3
1.5 Syarat Syarat Perencanaan	3
1.6 Pembuatan Term of Reference (TOR)	6
1.7 Perencanaan Pangan Dan Gizi	7
DAFTAR PUSTAKA.....	10
BAB 2 KEBUTUHAN ZAT GIZI MANUSIA.....	11
2.1 Pendahuluan	11
2.2 Mengenal Angka Kecukupan Gizi (AKG).....	12
2.3 Cara Menghitung Kebutuhan Gizi Individu.....	16
2.3.1 Jumlah zat Gizi Makro yang Dibutuhkan.....	18
2.3.2 Jumlah zat Gizi Mikro yang Dibutuhkan	19
2.3.3 Gizi Seimbang	20
2.3.4 Penuhi Gizi Seimbang dengan Piring Makanku	21
2.4 Zat Gizi Yang Penting Bagi Tubuh	22
2.4.1 Karbohidrat.....	23
2.4.2 Lemak.....	23
2.4.3 Protein.....	24
2.4.4 Vitamin dan Meneral.....	25
2.4.5 Air	25
2.5 Pengaturan Pola Makan.....	26
2.5.1 Makan pagi jam 07.00-09.00.....	27
2.5.2 Waktu Ngemil (Snack)	27
2.5.3 Waktu Makan Siang jam 12.00-13.00	28

BAB 1

KONSEP PERENCANAAN GIZI DAN PANGAN

Oleh Irma Eva Yani

1.1 Pengertian

Perencanaan merupakan unsur penting dalam manajemen, dengan adanya perencanaan fungsi fungsi manajemen seperti pengorganisasian, pergerakan, dan pengontrolan dapat berjalan dengan baik.

Perencanaan yang dilakukan dengan sistematika urutan pilihan serta memperhatikan sumber daya yang ada, akan menentukan kegiatan yang akan dilakukan pada masa yang akan datang. Perencanaan merupakan fungsi manajemen yang merupakan tahap awal dalam kegiatan suatu organisasi dalam proses menentukan tujuan dan cara mencapainya dimasa depan.

Kesimpulannya konsep dasar perencanaan merupakan sesuatu alat bantu untuk menentukan apa yang harus dilakukan dimasa datang.

1.2 Tujuan Perencanaan

Tujuan dari perencanaan adalah sebagai garis besar dari suatu aktivitas agar sesuai dengan rencana, efektif dan efisien. Ketika membuat perencanaan harus banyak memperhatikan variabel yang selalu berubah dari suatu keadaan berikutnya. Oleh karena itu proses perencanaan harus bersifat holistik, realistik, realistik, kontinu dan aktual.

BAB 12

PENTINGNYA KONSULTASI DENGAN AHLI GIZI

Oleh Arnati Wulansari

12.1 Pendahuluan

Berbagai masalah gizi banyak terjadi saat ini. Tidak hanya pada beberapa kelompok umur, namun pada semua kelompok umur. Masalah gizi ini dapat berdampak pada perekonomian dan juga keberlangsungan bangsa di Indonesia. Dengan adanya masalah gizi maka produktivitas dalam bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari menjadi menurun. Masalah gizi juga dapat menyebabkan penyakit menular dan tidak menular. Untuk itu perlukan upaya perbaikan gizi yang tepat sebagai unsur penting dalam mencegah dan menanggulangi masalah gizi. Hal ini juga bertujuan untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan gizi masyarakat Indonesia.

Permasalahan ini menjadi satu tantangan bagi ahli gizi untuk mengambil peran dalam pencegahan dan penanggulangan masalah gizi. Salah satu yang dapat dilakukan oleh ahli gizi dalam rangka mencegah dan menanggulangi masalah gizi adalah dengan melakukan konsultasi gizi. Konsultasi gizi merupakan salah satu intervensi gizi dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT). Kegiatan Konsultasi gizi dilakukan sebagai upaya nyata dalam peningkatan keluarga untuk memilih dan menentukan pemenuhan gizi yang tepat dalam siklus kehidupan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Permasalahan gizi yang terjadi diawali dengan pola makan yang tidak tepat. Tingginya konsumsi makanan dan minuman