

Makanan tradisional

The background features a vibrant orange and red color palette. It is composed of several overlapping, organic, leaf-like shapes with soft gradients. Interspersed among these shapes are patterns of concentric circles, some appearing as faint outlines and others as more defined, textured rings. The overall effect is a rich, layered, and artistic composition.

◆ Definisi?

Ciri-ciri

Mengandung aneka makanan dasar

Mengandung gizi cukup

Kaya akan rempah

Bahan mudah didapat

Sesuai selera

Pengolahan sulit

- ❖ **Macam2 pengolahan?**
- ❖ **Akan mempengaruhi kandungan dari makanan tersebut**
- ❖ **Pengolahan sesuai dengan tujuan**
→ **misal juga sebagai sebagai proses pengawetan**

Keunggulan

- **Diolah dari bahan alami**
- **Kandungan lemak rendah**
- **Jarang zat aditif**
- **Relatif aman**
- **Sesuai selera**
- **Biaya murah**
- **bervariasi**

kekurangan

- ❖ **Pengolahan sulit**
- ❖ **Sanitasi kurang diperhatikan**
- ❖ **Penampilan <<**

Jenis makanan tradisional

- Makanan pokok
- Lauk-pauk
- camilan

Pemanfaatan makanan tradisional

- ❖ **Sesuai untuk atlet apabila kandungan dibutuhkan**
- ❖ **Sesuai dengan sumber daya di masing-masing asal atlet tersebut**