

KONSEP DASAR DIETETIKA



Oleh :
Rita Patriasih., S.Pd., M.Si

Mata Kuliah Dietetika
Program Studi Pendidikan Tata Boga
PKK FPTK UPI

KONSEP DASAR DIETETIKA

- ▶ **Makanan Diet** : Bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.

Defenisi Diet :

- ▶ **Diet I** : makanan yang dimakan sehari-hari.
- ▶ **Diet II** : makanan yang dimakan menurut aturan tertentu.
- ▶ **Diet III** : makanan yang ditentukan menurut macam dan jumlahnya, untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh / untuk kepentingan penyembuhan penyakit tertentu.

KONSEP DASAR DIETETIKA

Gizi : Segala sesuatu tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan

Ilmu gizi : Ilmu & seni → segala sesuatu tentang makanan hubungannya dengan kesehatan .

Ilmu dietetika : Cabang ilmu gizi → mengatur pemberian makanan pd kelompok/perorangan dg memperhatikan syarat gizi atau social ekonomi.

Terapi diet : Bagian dietetika → khusus memperhatikan penggunaan makanan untuk penyembuhan (terapi).

Pelayanan gizi : Pelayanan → membantu masyarakat sehat/sakit, memilih/memperoleh makanan sesuai guna mencapai syarat gizi yang maksimal.

KONSEP DASAR DIETETIKA

“Dietetic is the science and art of utilizing diets and fundamental of health and disease. The science consist of know ledge food composistion and dietary contifience needed in different staes of health and disease, and the art consist of knowing how to prepare the necessary diets at the varius economic levels and how to offter them in such a pleasing and aprative from (keeping in mind individual as radical eating habits) that theindividual will or ill, will be peasuaded to eat the food and adherre to the diets.”
(Krause)

Guna Diet

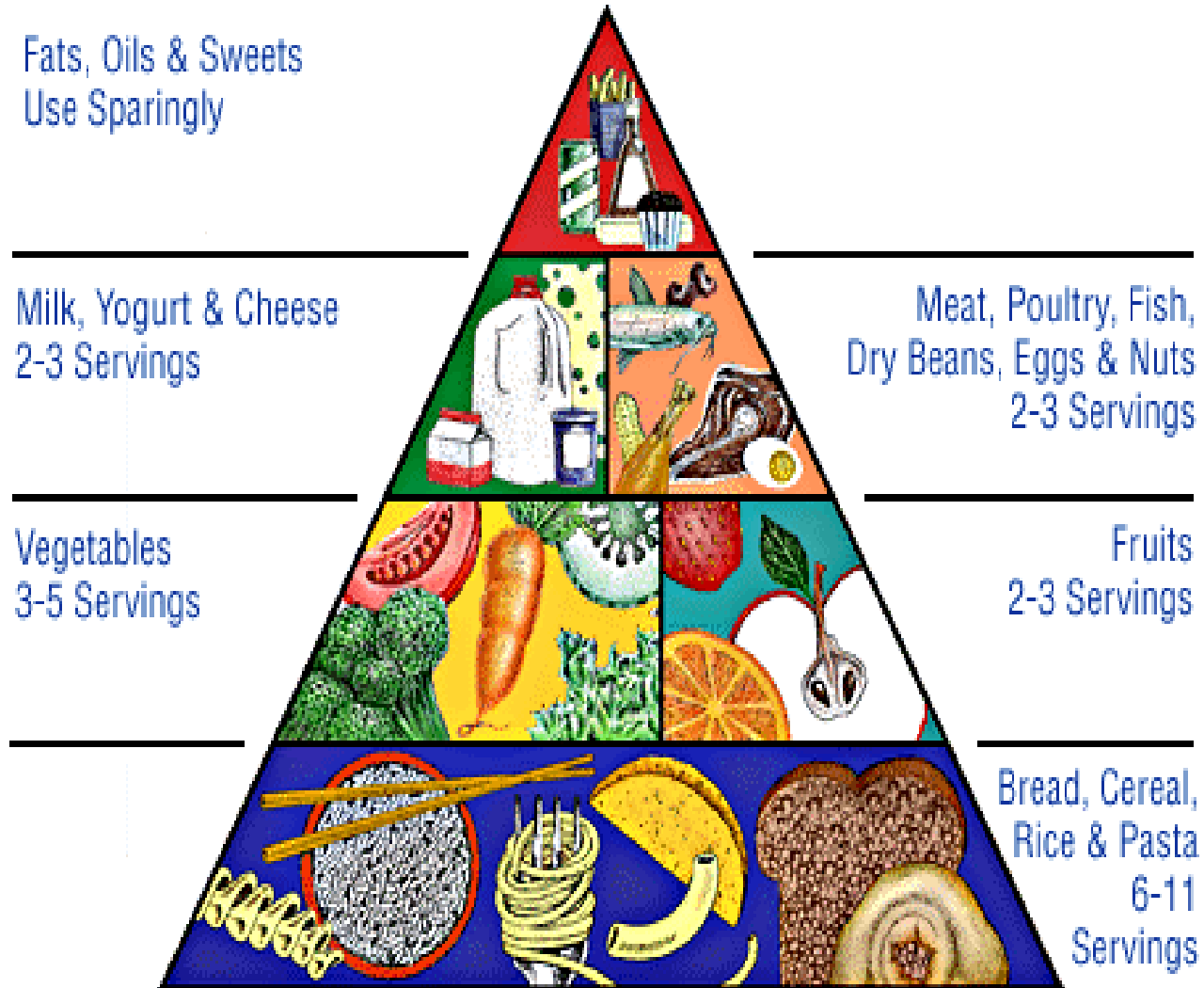
- Pertumbuhan, pemeliharaan & mengganti bagian tubuh yang rusak.
- Mencapai/mempertahankan kesehatan yang optimal.
- Meningkatkan IQ
- Mencapai/mempertahankan BB ideal.
- Memelihara & membantu kelancaran fungsi alat tubuh.

Guna Diet Terapi

- ❑ Memelihara keadaan gizi baik.
- ❑ Memperbaiki defenisi gizi
- ❑ Memberikan kesempatan istirahat pada tubuh & organ tubuh yang mendapat gangguan .
- ❑ Menyesuaikan antara makanan yg diserap dgn reaksi tubuh → menetralsir zat makanan
- ❑ Mengadakan perubahan BB bila diperlukan.

PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang)

Pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan di masyarakat secara baik dan benar, yang digambarkan dalam bentuk piramida makanan.



AKG (Angka Kecukupan Gizi) / RDA

Tingkat konsumsi zat-zat gizi esensial \Rightarrow cukup memenuhi kebutuhan gizi hampir semua orang sehat di suatu negara.

Standar untuk mencapai gizi yang optimal.

AKG Indonesia \Rightarrow Patokan berat badan individu (umur, gender, aktifitas fisik).

AKG kondisi khusus \Rightarrow ibu hamil dan menyusui.

Faktor yang mempengaruhi keadaan Gizi

