

KONSEP DASAR

ILMU GIZI

Rita Patriasih, S.Pd., M.Si

Prodi Pendidikan Tata Boga – PKK FPTK UPI

Pengertian

- ▶ **Pangan :**
Istilah umum untuk semua bahan yang dapat dijadikan makanan
- ▶ **Makanan :**
Bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.
- ▶ **Bahan Makanan :**
Makanan dalam keadaan mentah. Dalam bahasa Inggris hanya digunakan satu kata untuk menyatakan makanan, pangan dan bahan makanan yaitu *food*.

Pengertian

- ▶ **Zat Gizi (*Nutrient*) :**

Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan.

- ▶ **Gizi (*Nutrition*) :**

Berasal dari bahasa Arab “*Ghidza*” yang berarti makanan. Sebagian orang menterjemahkan nutrition dgn mengeja sebagai “*nutrisi*”. (Badudu–Zain dalam Soekirman, 2000)

Suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan eksresi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ–organ, serta menghasilkan energi
(Supriasa, 2000)

Pengertian

- ▶ **Zat Gizi (*Nutrient*) :**

Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan.

- ▶ **Gizi (*Nutrition*) :**

Berasal dari bahasa Arab “*Ghidza*” yang berarti makanan. Sebagian orang menterjemahkan nutrition dgn mengeja sebagai “*nutrisi*”. (Badudu–Zain dalam Soekirman, 2000)

Suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan eksresi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ–organ, serta menghasilkan energi
(Supriasa, 2000)

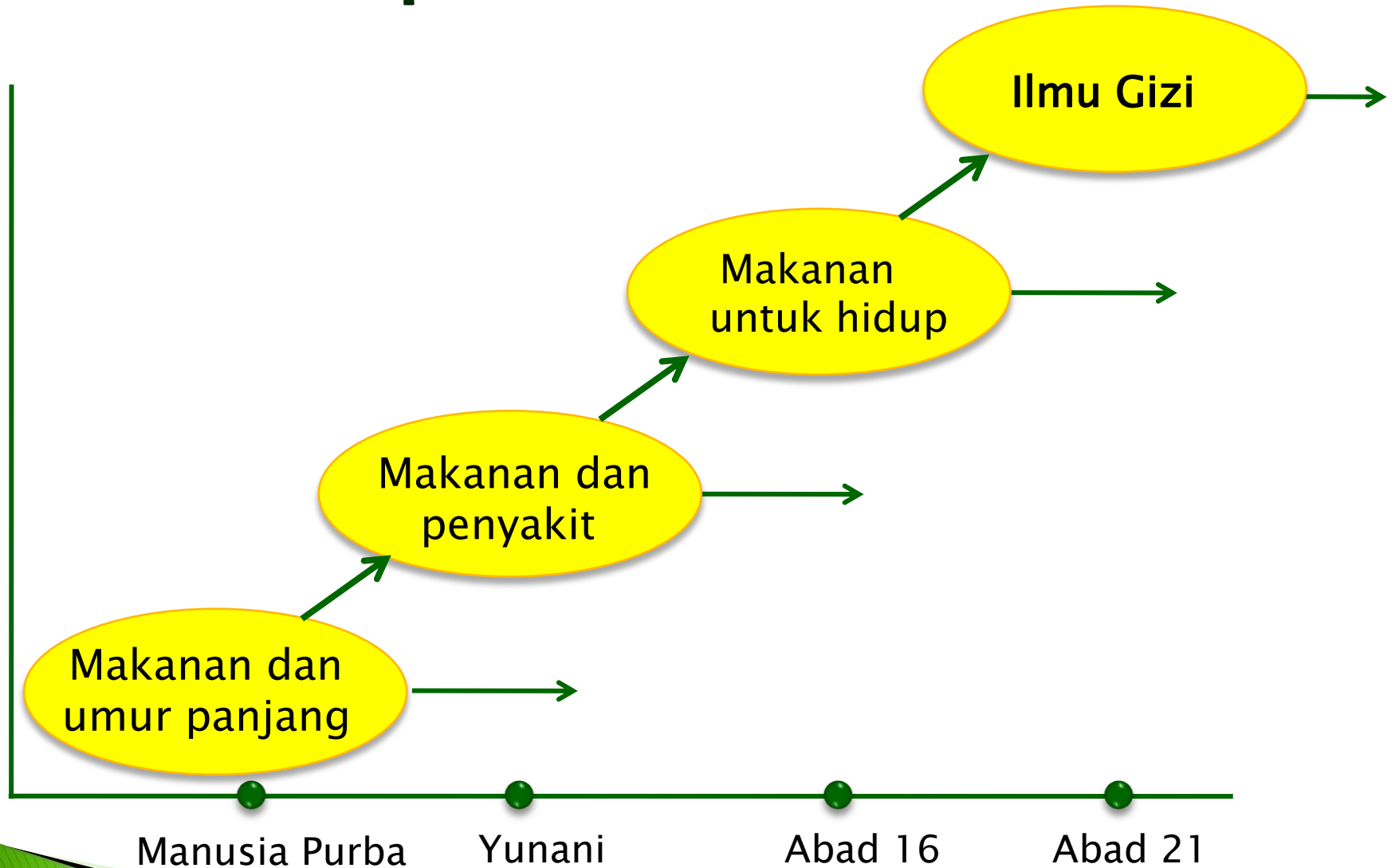
Pengertian

Ilmu Gizi (*Nutrition Science*) :

Ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “gizi” berasal dari bahasa Arab *ghizda* yang berarti makanan. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain dengan tubuh manusia, (Almatsier, 2002)

Ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup, mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi (Karsin, 2004)

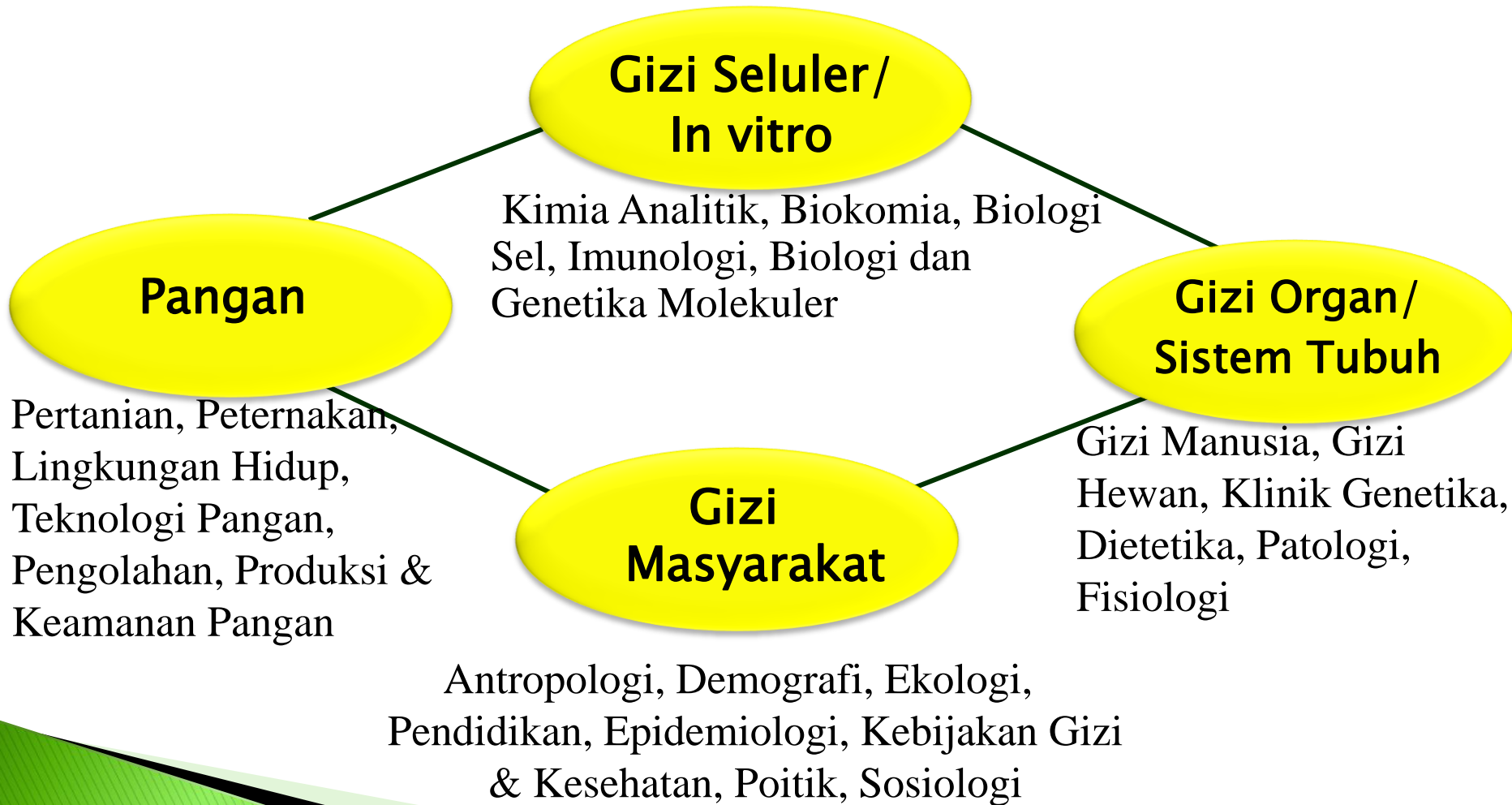
Evolusi Konsep Ilmu Gizi



Sumber : Soekirman, 1999/2000

Ruang Lingkup Ilmu Gizi

Ilmu Pangan dan Gizi (Food and Nutrition Science)



Terima Kasih

