



Hubungan Makanan dan Kesehatan



Oleh :

Cica Yulia, S.Pd, M.Si



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA
JURUSAN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**



Guna Makan

- Untuk memberikan tenaga atau energi pada tubuh makhluk hidup sehingga dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari.
- Sumber pengatur dan pelindung tubuh terhadap penyakit
- Sumber pembangun tubuh baik untuk pertumbuhan maupun perbaikan tubuh.
- Sebagai sumber bahan pengganti sel-sel tua yang usang dimakan usia.



To love, cuddle, play with, adore...

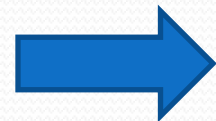


...that's what baby girls are for.



Untuk
pertumbuhan

Untuk
perbaikan sel-
sel yang rusak



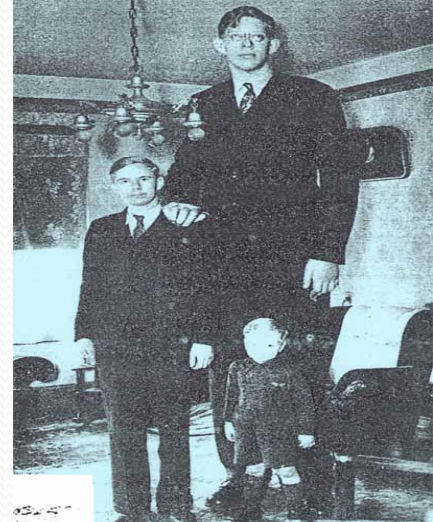
Zat Gizi Dalam Makanan

- Karbohidrat
- Lemak
- Protein.
- Vitamin.
- Mineral.
- Air.



Dampak Gizi Kurang

- Sakit dan kematian
- Berpengaruh pada pertumbuhan
- Berpengaruh pada perkembangan intelektual
- Berpengaruh pada Produktivitas





Dampak Gizi Lebih

- Gizi lebih dapat menyebabkan berbagai macam penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung, stroke, dan kanker.



Pemilihan Bahan Makanan

- Bahan Makanan Sumber Karbohidrat : Beras, Mie,
- Bahan Makanan Sumber Protein :
Protein Hewani : Daging sapi, daging ayam, Ikan, Seafood, Telur
Protein Nabati : Kacang-kacangan dan hasil olahannya: Tempe, Tahu,dll
- Bahan Makanan sumber Vitamin dan Mineral : sayuran dan Buah-buahan

Cara Memilih Beras yang berkualitas Baik



- **DICIUM** beraroma segar, beras yang baik akan beraroma segar tidak apek.
- **DITERAWANG** warnanya jernih, tidak berwarna kusam atau kekuning-kuningan.
- **DILIHAT** tak ada benda asing, tidak ada batu, potongan kaca, plastic, yang membahayakan kesehatan tubuh.
- **DIPERIKSA** tak banyak patahannya, beras yang baik tidak rapuh sehingga tidak mudah patah.
- **DIRASA** tak mengandung pemutih, bila terasa pahit berarti beras tersebut sudah diberi pemutih.
- **DIBILAS** akan tetap harum atau beraroma segar, beras yang harum akan tetap akan tetap beraroma segar meskipun sudah dibilas dengan air.
- **DIMASAK** akan terasa pulen, beras yang baik menghasilkan nasi yang pulen, wangi, dan berwarna putih mengkilat.

Cara Memilih Daging Sapi

- Berwarna merah terang atau cerah
- Mengkilap, tidak pucat, dan tidak kotor.
- Secara fisik daging elastis, sedikit kaku, dan tidak lembek.
- Jika dipegang masih terasa basah dan tidak lengket di tangan.
- Dari segi aroma daging sapi sangat khas (gurih).





Cara memilih Daging Ayam

- berwarna putih segar, mempunyai warna lemak putih kekuning-kuningan yang merata dibawah kulit.
- daging ayam yang baik akan berbau daging segar dan tidak berbau asing.
- daging ayam yang baik akan elastis dan kembali seperti semula.
- Tidak ada tanda-tanda memar atau tanda-tanda lain yang mencurigakan.



Cara Memilih Ikan



- Jika ikan bersisik, sisiknya masih merah darah (tapi hati-hati kadang-kadang penjualnya nakan sisiknya ditetesi warna merah)
- Matanya masih menonjol ke luar
- Bingkas (jika daging kita tekan dengan jari, maka dagingnya akan cepat kembali normal)
- Tidak bau anyir atau menyengat
- Tidak kelihatan kering
- Tidak berlendir
- Dagingnya tidak cacat / rusak



Cara Memilih Sayuran

- Sayuran Daun : daun masih utuh, tidak bolong-bolong, warna masih hijau, batang daun tidak lepas dari daunnya, tidak layu
- Sayuran Buah: sayuran masih segar, buahnya masih utuh, tidak ada bolong bekas serangga, tidak bonyok.
- Sayuran Umbi : bersih dari tanah, tidak bolong, umbi masih utuh.





TERIMA KASIH