



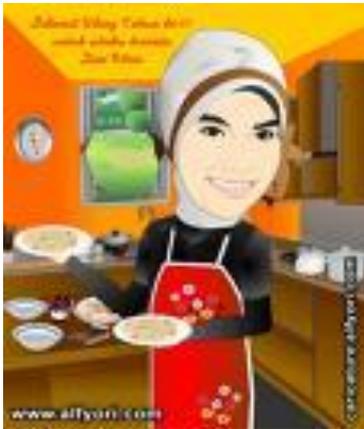
Menu Sehat Seimbang





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



Pengertian Menu Seimbang

- Menu seimbang adalah rangkaian dari beberapa macam hidangan untuk tiap kali makan yang dapat menyehatkan tubuh orang yang memakannya dengan menggunakan semua golongan bahan makanan dan penggantinya dengan memperhatikan keseimbangan zat-zat gizi yang terkandung didalamnya.

Faktor Pertimbangan dalam Menyusun Menu Seimbang

- *Kecukupan gizi* :Makanan yang dihidangkan tidak hanya harus terlihat menarik untuk disantap, akan tetapi harus memenuhi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya.
- Terdapat perbedaan dalam menentukan kebutuhan setiap orang, karena hal ini dipengaruhi oleh : umur, jenis kelamin, aktivitas, tinggi dan berat badan, iklim, keadaan fisiologis dan status kesehatan

Pemilihan bahan pangan

- Pemilihan makanan adalah salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam penyusunan menu, karena mutu bahan makanan akan menentukan kualitas maupun kualitas mutu yang dihasilkan dari penyusunan menu.

Pemilihan bahan meliputi :

1. Pengetahuan bahan pangan
2. Daya beli
3. Ketersediaan bahan pangan dan musim
4. Kultur sosial budaya
5. Kombinasi dan variasi makanan

Pengolahan makanan

- Pengolahan makanan hal terpenting lainnya yang dapat menunjang penyusunan menu seimbang. Pengolahan pangan meliputi alat, fasilitas, tenaga dan waktu. Menu yang telah disusun dapat dilaksanakan dengan baik apabila menentukan metoda memasak yang disesuaikan dengan alat dan perlengkapan dapur yang tersedia

