

PENDAHULUAN ILMU GIZI

Mimin Nurjhani K, Dra., M.Pd
dr. Rita Shintawati, M.Kes

Mana yang Anda pilih?

1	a) Red Lobster 1½-pound lobster		or		b) McDonald's Fruit 'n Yogurt Parfait
2	a) 3 Big Macs		or		b) 1 Uno deep-dish individual Shroom pizza
3	a) Wendy's large chili		or		b) Wendy's Chicken BLT Salad with croutons and dressing
4	a) Starbucks Tazo Green Tea Frappuccino Blended Crème, whip, grande		or		b) Starbucks hot chocolate, nonfat milk, no whip, venti
5	a) Burger King Whopper Jr., no mayo		or		b) Burger King Dutch Apple Pie
6	a) Ruby Tuesday Triple Prime Burger		or		b) Ruby Tuesday Parmesan Shrimp Pasta
7	a) Outback ½ Bloomin Onion with dressing		or		b) Outback 12-oz. sirloin
8	a) Krispy Kreme chocolate iced doughnut with sprinkles		or		b) Dunkin' Donuts corn muffin
9	a) 1 cup Dunkin' Donuts broccoli cheese soup		or		b) Dunkin' Donuts French cruller
10	a) Ruby Tuesday steamed broccoli with buttery sauce		or		b) Ruby Tuesday Chocolate Tallcake

Apakah ada yang menggambarkan diri Anda?

WHAT DO THE
PEOPLE IN THESE PICTURES
HAVE IN COMMON?



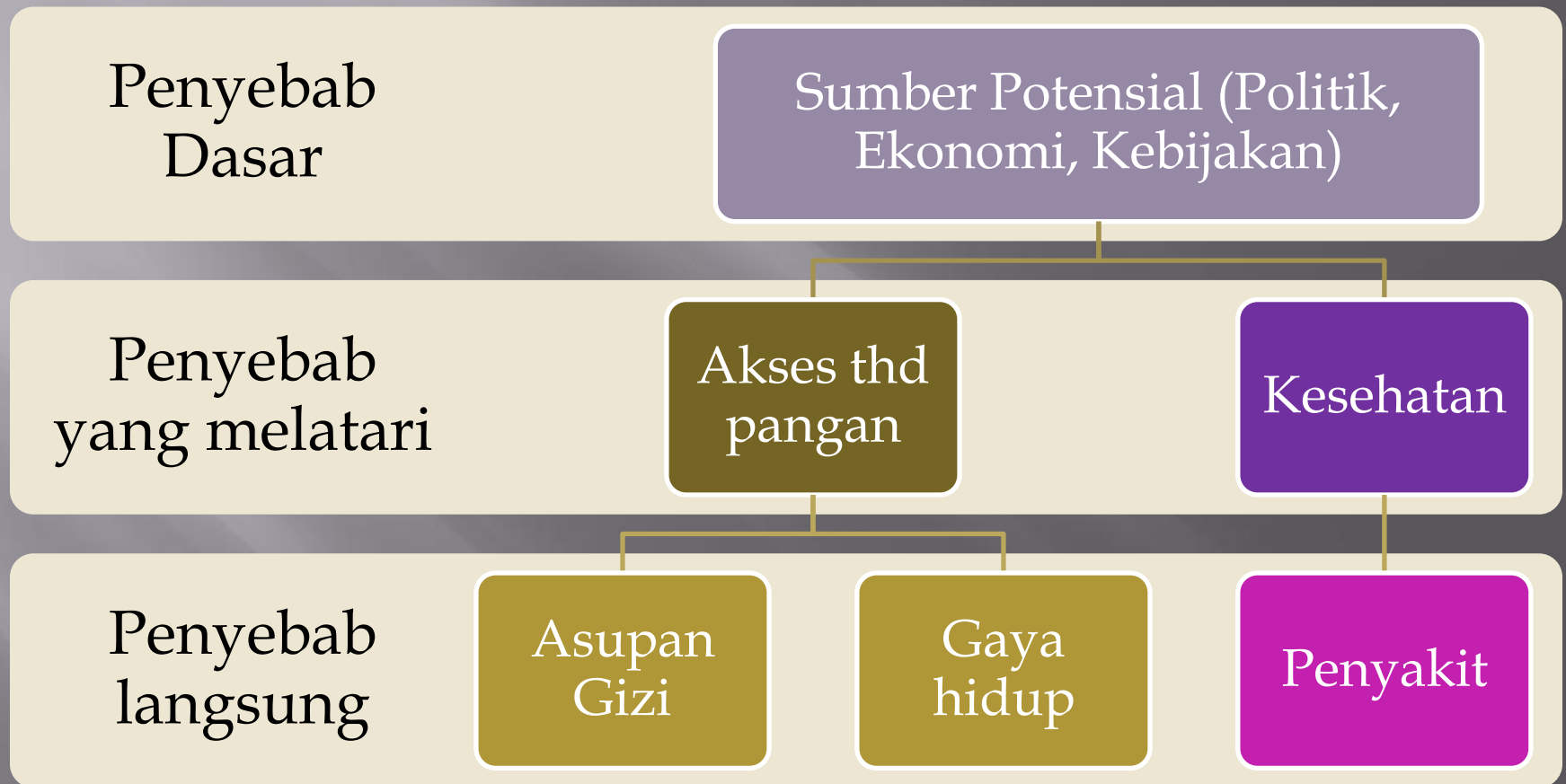
Ilmu Gizi

- ▣ Mata kuliah Ilmu Gizi merupakan mata kuliah pilihan bagi mahasiswa S-1 Pendidikan Biologi maupun Biologi
- ▣ Mahasiswa diharapkan mempunyai wawasan tentang hubungan antara makanan dan kesehatan, kebutuhan tubuh akan energi dan nutrisi, zat aditif, perlunya pendidikan gizi dan lingkup penelitian dalam bidang ilmu gizi

Pustaka

- ▣ Almatsier, S., (2001), *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia
- ▣ Baliwati, Y.F., Khomsan, A., Dwiriaty, C.M., (2004), *Pengantar Pangan dan Gizi*, Jakarta : Penebar Swadaya.
- ▣ Gibney, M.J., Margetts, B.M, Kearney, J.M, Arab, L., (2008), *Gizi Kesehatan dan Masyarakat*, Jakarta : EGC
- ▣ Gropper, S.S, Smith, J.L., Groff, J.L., (2005), *Advanced Nutrition and Human Metabolism*, fourth edition, Belmont, USA: Thomson Wadsworth
- ▣ Irianto, D.P., (2006), *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Jogjakarta: Andi
- ▣ Lee, R.D. & Nieman, D.C., (2007), *Nutritional Assessment*, fourth edition, New York: Mc Graw Hill Inc.
- ▣ Muchtadi, D., (2008), *Pengantar Ilmu Gizi*, Bandung: Alfabeta
- ▣ Supariasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I., (2002), *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran
- ▣ Winarno, F.G., (1985), *Pengantar Pangan & Gizi*, Jakarta: Gramedia

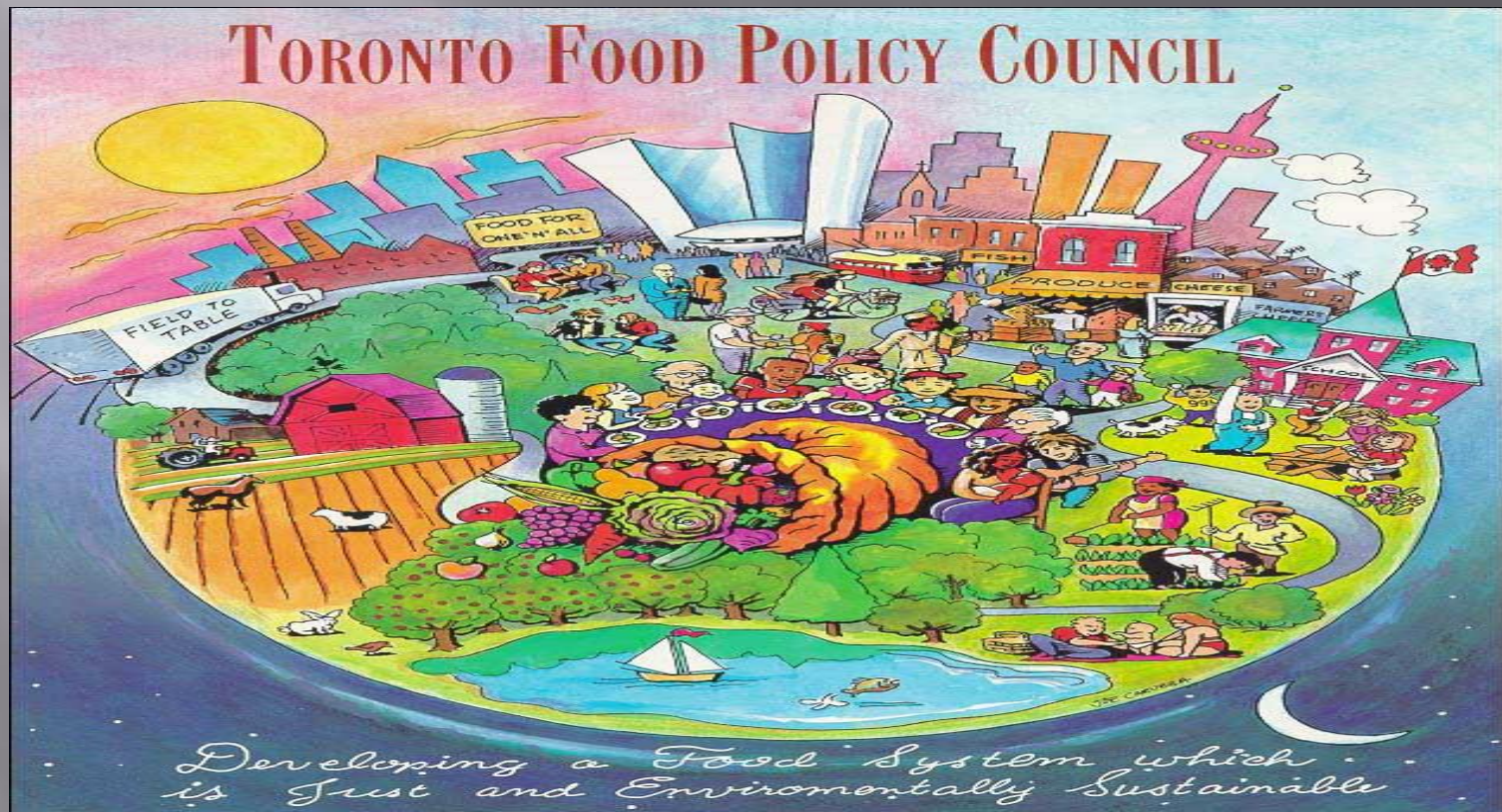
Bagan Model Konseptual Masalah Gizi di Masyarakat



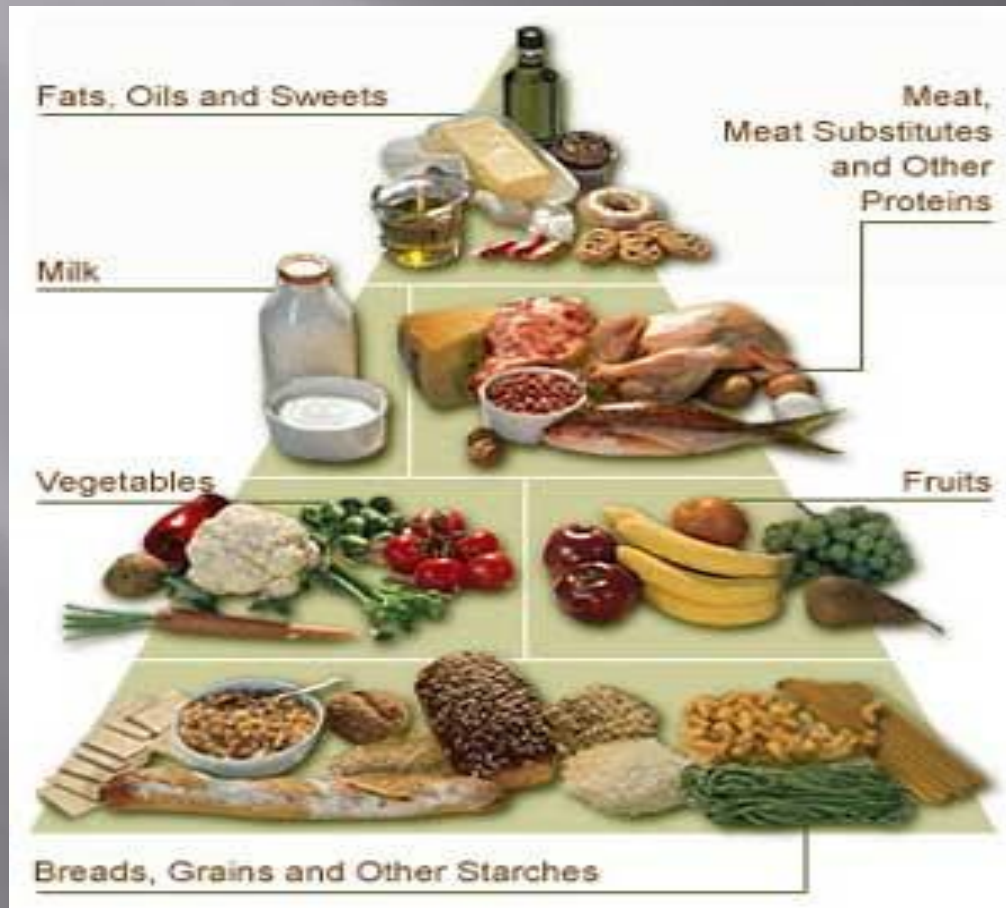
Makanan mempengaruhi Kesehatan

- ▣ Pola makan
- ▣ Akses terhadap pangan
- ▣ Budaya pangan
- ▣ Kebijakan pemerintah

Negara memberikan panduan



Piramida porsi makanan



Back to nature



Memperbaiki kebiasaan makan melalui pendidikan



Ayo Makan

