

Pangan Lokal Sebagai Sumber Gizi

1 Status Gizi

Status gizi seseorang merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti

1

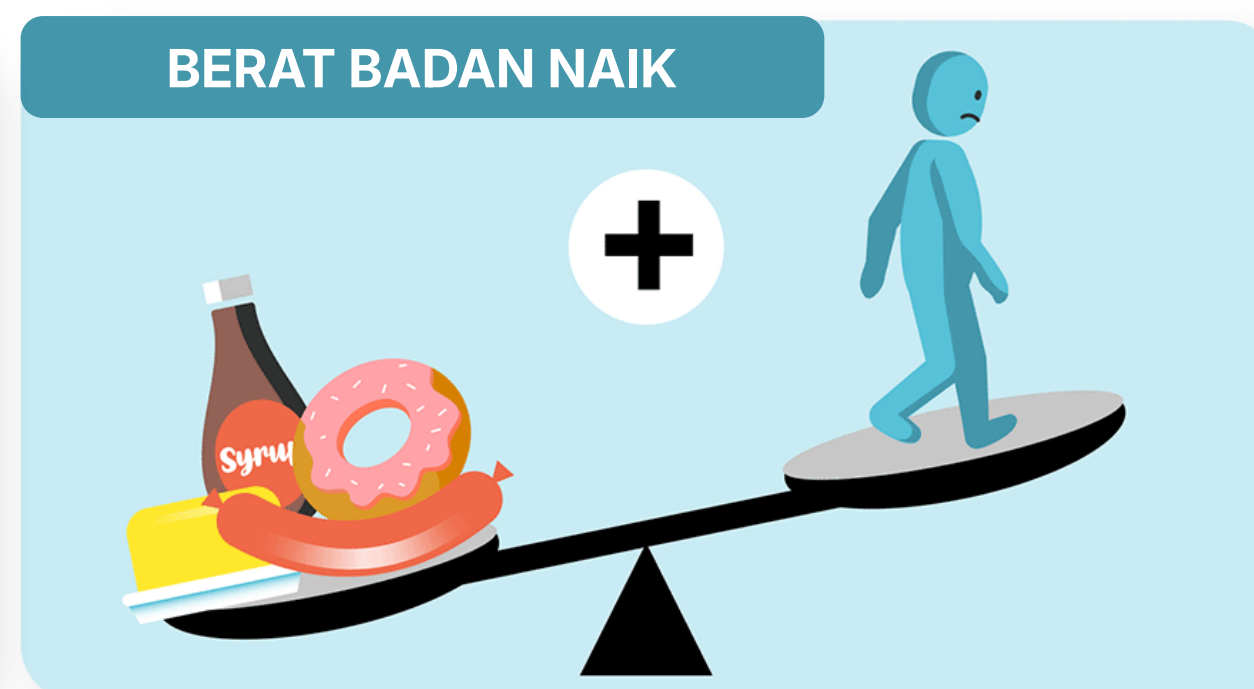
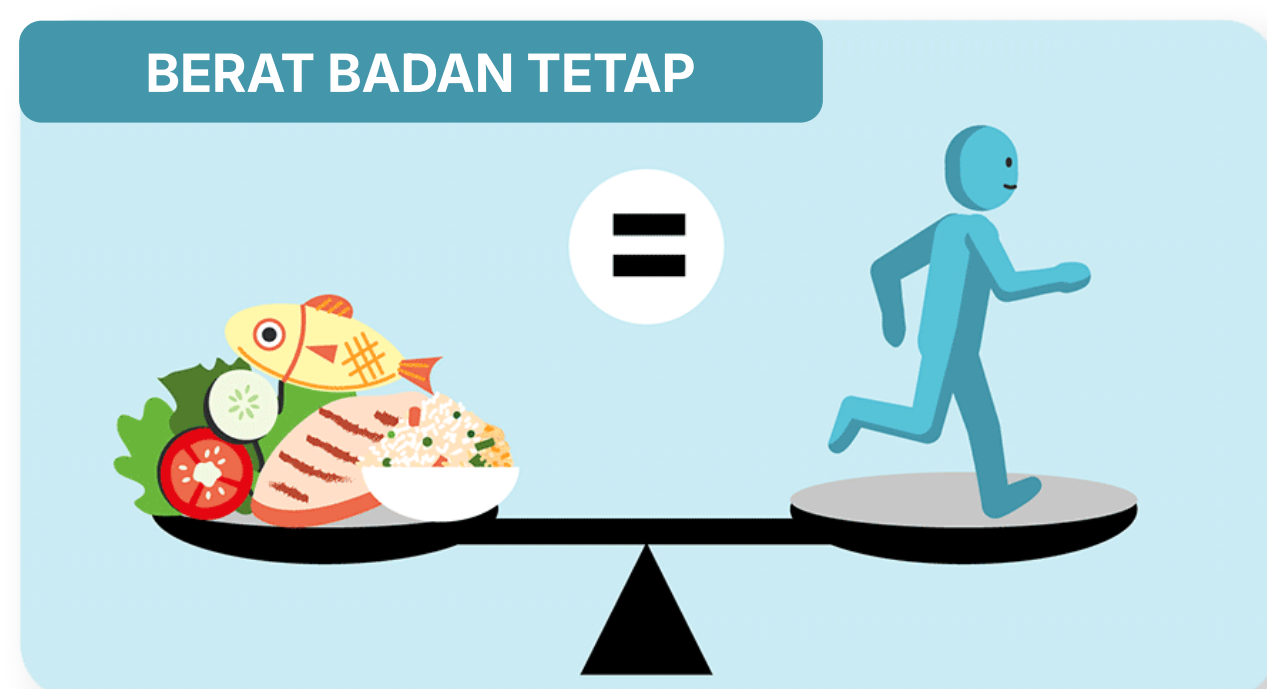
Asupan makanan

2

Aktivitas fisik

3

Status kesehatan seseorang



Sumber: <https://wpcontent.glucare.health/2022/08/19/what-is-energy-balance>

2 Keragaman Pangan

Dalam asupan makanan, tidak hanya jumlah makanan yang mempengaruhi status gizi, akan tetapi kualitas konsumsi pangan juga dapat mempengaruhi status gizi. Kualitas konsumsi pangan dapat dinilai salah satunya dengan keragaman pangan.

Untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya, diharapkan setiap individu dapat mengonsumsi setidaknya

5 kelompok pangan dari **10** kelompok pangan

No	Kelompok Pangan	Zat Gizi
1	Sereal dan umbi-umbian	Karbohidrat
2	Kacang dan Polong	Protein nabati, folat, zat besi, serat
3	Kacang dan Biji-Bijian	Protein nabati, lemak (omega 3 dan omega 6), kalsium, vit E, serat
4	Susu dan produknya	Protein hewani, kalsium
5	Daging, Unggas, dan Ikan	Protein hewani, zat besi, lemak, zinc, vit. D
6	Telur	Protein hewani, lemak (omega 3), vit. A
7	Sayuran Hijau	Vit. A, vit. C, vit. B kompleks (termasuk folat), vit. K, zat besi, serat, kalsium, magnesium
8	Sayur dan Buah kaya Vitamin A	Vit. A, vit. C, vit. B kompleks, serat
9	Sayur lainnya	Serat dan sebagian kecil vitamin (dan mineral lainnya)
10	Buah lainnya	Serat dan sebagian kecil vitamin (dan mineral lainnya)

Contoh penerapan 5 kelompok pangan pada Isi Piringku



Penulis: Balgies Devi Fortuna, Betha Lusiana | Editor: Dhian Rachmawati