

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI

MUSLIM, MPH

MENYUSUN MENU

- Langkah2 menyusun menu:
 - Inventarisasi jenis hidangan pagi, siang, malam dan selingan untuk mendapatkan variasi menu yang lebih banyak, tetapkan siklus menu untuk 5,7,10 atau 30hari.
 - Jika diperlukan variasi menu dapat ditukar 60 hari sekali.

MEMILIH BAHAN MAKANAN

- Pengeringan:
 - Bahan makanan yang baru dipanen mengandung air yang tinggi.
 - Hama dapat menghinggapi BM di gudang penyimpanan.
 - Hama berbentuk mikroba, serangga atau binatang lainnya.

Pagi	Pk.10.00 dan 16.00	Siang	Malam
Nasi atau penerukannya 1 gelas	Makanan selingan: 1 buah pisang/ 1 mangkok bubur/ 1 biskuit susu	Nasi atau penerukannya	Nasi atau penerukannya
Lauk hewani/ nabati 1 porsi		Lauk hewani 1 porsi Lauk nabati 1 porsi	Lauk hewani 2 porsi Lauk nabati 1 porsi
Sayur 1 porsi		Sayuran 1 porsi Buah 1-2 porsi	Sayuran 1 porsi Buah 1-2 porsi

- Pengangkutan
 - BM memerlukan bahan pengemasan tertentu, mis dikemas dalam karung, dos, kaleng dll.
 - Pengemasan yang tidak baik akan meningkatkan kerusakan dan penghamburan BM
 - Pengangkutan harus murah shg nilai BM tidak mahal bagi konsumen

- Penyimpanan
 - Penyimpanan basah
 - Penyimpanan kering

- Warna

- Daging segar biasanya berwarna kemerah-merahan.
- Ikan insang kemerah-merahan dan segar, mata bening, daging segar/tidak lembek
- Sayuran hijau tidak layu
- Hati2 makanan yang diberi zat pewarna

- Bau

- BM tidak segar akan berubah bau/aroma
- Bila dikonsumsi akan menimbulkan keracunan karena adanya mikroba

MENGOLAH BAHAN MAKANAN/MENU

- Cara memotong
- Mencuci sayuran
- Memasak dengan suhu tinggi

MENYAJIKAN MAKANAN

- Penyajian makanan disesuaikan sesuai kebiasaan suatu keluarga.
- Hidangan harus menarik untuk meningkatkan daya tarik.
- Hidangan ala karte
- Hidangan prasmanan
- Hidangan menggunakan kotak