

Pangan, Gizi dan Pertanian

08126939592

N DIGITAL
LTENG
Palangka Raya

Suhardjo
Laura Jane Harper
Brady J. Deaton
Judy A. Driskel



Pangan, Gizi dan Pertanian

No. Induk	169/P/B/23
Tgl. Terima	03/11/2023
Beli/Hadiah/Sumbangan	B
Nomor Buku	
Copy Ke	

Suhardjo

Laura J. Harper

Brady J. Deaton

Judy A. Driskel



PENERBIT UNIVERSITAS INDONESIA
(UI-PRESS)

Perpustakaan Nasional : katalog dalam terbitan (KDT)

Harper, Laura J.

Pangan, gizi dan pertanian/Laura J. Harper, Brady J. Deaton, Judy A. Driskel; penerjemah, Suhardjo. — Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 1986.
viii, 258 hlm. : illus.; 24 cm.

Judul asli : Food, nutrition and agriculture : a text.

Bibliografi : hlm. 231--235.

ISBN 979-8034-12-0.

1. Asia Tenggara — Pendidikan pertanian. 2. Asia Tenggara — Gizi. 3. Makanan dan gizi.
I. Judul. II. Deaton, Brady J. III. Driskel, Judy A. IV. Suhardjo.

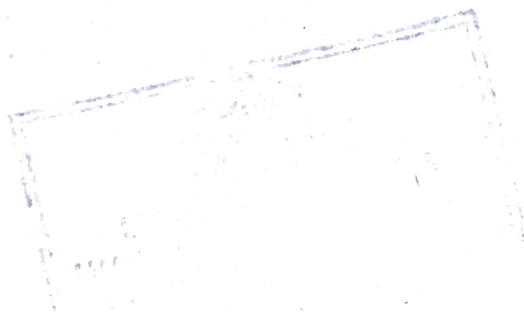
646.1/631.

82/19/10/1
8202/10/80
di

© Hak pengarang dan penerbit dilindungi Undang-Undang.
Cetakan Pertama 1985, Cetakan Kedua 1986.

Judul asli : Food, Nutrition and Agriculture : A Text
Pengarang : Laura J. Harper, Brady J. Deaton, Judi A. Driskel
Penerjemah : Suhardjo
Setting : Mansyur
Atak : Maryo dan Sudarwanto
Korektor : Rianti Bhaktiyani
Perwajahan kulit : Ramdhani

Operator cetak : Zainal Arifin, Oman Subagja, Ahmad
Dicetak oleh : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)
Penerbit : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)
Salemba 4, Jakarta 10430, Telp. 335-373



Buku ini diterbitkan dalam Rangka Program Proyek Pengadaan/Penerbitan Buku,
Direktorat Pembinaan Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat, Direktorat Jen-
deral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

KATA SAMBUTAN



Buku Teks: *Pangan, Gizi dan Pertanian* diterjemahkan dari buku *Food, Nutrition and Agriculture: A Text* yang ditulis oleh Laura J. Harper, Brady J. Deaton dan Judy A. Driskel. Buku ini merupakan bahan yang dipersiapkan oleh FAO untuk dapat digunakan sebagai materi pengajaran mengenai gizi dalam kaitannya dengan pangan dan pertanian.

Pihak FAO dan Penulis buku ini telah memberikan izin untuk diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia mengingat pentingnya bahan ini di dalam pengembangan bidang gizi di Indonesia. Untuk itu kepada FAO dan para penulis buku tersebut penterjemah mengucapkan terima kasih, demikian pula kepada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia atas bantuannya untuk menerbitkan buku ini.

Semoga buku ini bermanfaat dan berdaya guna dalam membantu upaya peningkatan taraf gizi, kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Penterjemah
Suhardjo
Lektor Kepala: Ilmu Gizi
Fakultas Pertanian
Institut Pertanian Bogor

KATA PENGANTAR

Untuk beberapa tahun lamanya lembaga-lembaga pendidikan pertanian di negara-negara sedang berkembang telah memperlihatkan perhatiannya terhadap pencantuman pelajaran tentang gizi manusia ke dalam susunan pelajaran pertanian. Departemen-departemen pertanian dan pendidikan di beberapa negara tersebut telah pula menunjukkan adanya manfaat yang dapat dipetik para ahli pertanian di negara mereka dari pemahaman yang lebih baik tentang dasar-dasar gizi manusia sebagaimana penerapannya berlaku pada proses produksi pertanian dan distribusinya.

Guna mendorong pemikiran dalam memasukkan studi gizi manusia ke dalam pendidikan ahli pertanian, Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO) Perserikatan Bangsa-Bangsa (U.N) telah memprakarsai rencana untuk menyusun suatu pedoman umum kurikulum mengenai kuliah pengenalan tentang gizi manusia, sebagai subyek yang mengkait pada pertanian di negara-negara sedang berkembang. Pedoman kurikulum yang disusun itu dimaksudkan untuk digunakan pada pra-praktek dan dalam praktek program pendidikan pertanian yang ada kaitannya dengan para mahasiswa atau tenaga yang ditugaskan atau akan ditugaskan dalam program-program pertanian di desa, kabupaten atau tingkat masyarakat di negara-negara sedang berkembang.

Pada lokakarya regional Asia Tenggara dalam tahun 1981 di Universitas Filipina, Los Banos, pedoman kurikulum tersebut diterima untuk digunakan pada program pendidikan pertanian di Asia Tenggara. Wakil-wakil dari Indonesia, Malaysia, Filipina, Thailand, Organisasi Pangan dan Pertanian serta Badan Pengembangan Internasional

Amerika Serikat (USAID) turut serta dalam merencanakan pedoman yang sesuai untuk digunakan di Asia Tenggara.

Buku pelajaran ini, yang ditulis untuk digunakan dalam kuliah pengenalan tentang gizi manusia bagi mahasiswa dan tenaga pertanian di Asia Tenggara, mengikuti pedoman kurikulum yang dikemukakan pada lokakarya Los Banos. *Buku Penuntun bagi Pengajar* dan *Buku Kerja Mahasiswa* telah disiapkan sebagai bahan bantu menyertai teks *Pangan, Gizi dan Pertanian* untuk digunakan dalam program pendidikan pertanian.

Penyusunan pedoman kurikulum tentang gizi, buku pelajaran yang serupa dan bahan bantu untuk memberikan pelajaran, telah disponsori bersama melalui bantuan keuangan dan teknologi yang disediakan Organisasi Pangan dan Pertanian serta Badan Pengembangan Internasional Amerika Serikat. Di samping itu sejumlah besar orang di berbagai negara telah membantu dalam menyusun pedoman dan bahan bantu untuk mengajar tersebut. Walaupun tidak mungkin untuk dapat memberikan penghargaan kepada semua pihak yang sejak permulaannya beberapa tahun yang lalu telah turut serta dalam proyek ini, sepanjang diketahui penulis, mereka dicantumkan dalam ucapan terima kasih yang dimuat pada lampiran.

Laura J. Harper
Brady J. Deaton
Judy A. Driskel



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA SAMBUTAN	iii
KATA PENGANTAR	v
BAB 1. PERTANIAN, PANGAN, GIZI DAN KESEHATAN	3
Pertanian, Pangan dan Gizi	3
Dampak Ketersediaan Pangan Terhadap Gizi	16
BAB 2. NILAI PANGAN, KEBUTUHAN GIZI DAN PENILAI- AN GIZI	41
Pangan dan Zat Gizi	41
Fungsi Zat Gizi	53
Kebutuhan Pangan dan Gizi	101
Penilaian Status Gizi	115
BAB 3. SISTEM PANGAN DAN PERTANIAN: DAMPAKNYA PADA GIZI	129
Cara-cara Pengolahan dan Penyimpanan Pangan	129
Sistem Pengadaan Pangan	145
Sistem Penganekaragaman Pangan	173
BAB 4. PROGRAM PANGAN DAN GIZI DI TINGKAT MASYA- RAKAT	191
Program Pangan dan Gizi	191
Metodologi Pendidikan Gizi	203
BAB 5. PERENCANAAN PROGRAM, PELAKSANAAN DAN PENILAIAN	217
Perencanaan Program, Pelaksanaan dan Penilaian	217
Menetapkan Proyek dan Tujuannya	219

DAFTAR PUSTAKA 231

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Pangan Gizi dan Pertanian	239
Lampiran 2. Kecukupan Zat Gizi yang Dianjurkan	240
Lampiran 3. Kecukupan Zat Gizi Tertentu yang Dianjurkan	241
Lampiran 4. Komposisi Bahan Makanan	242
Lampiran 5. Daftar Nilai Gizi Bahan Makanan di Asia Tenggara . .	243
Lampiran 6. Zat Gizi Esensial untuk Manusia	248
Lampiran 7. Paduan Cepat untuk Sumber-sumber Zat Gizi	249
Lampiran 8. Definisi Istilah	250