

DAFTAR ISI

	Hal.
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
I. Pendahuluan	1
II. Makanan dan Kesehatan	3
Zat Gizi Organik	3
- Karbohidrat	3
- Lemak	4
- Protein	5
- Vitamin	6
Zat Gizi An - Organik	7
- Mineral	7
- A i r	8
III. Menu yang Bergizi	9
IV. Ikan Sebagai Sumber Gizi	16
V. Gizi yang Terkandung dalam Ikan dan manfaatnya	17
VI. Penyakit Cacingan dan Kebiasaan Makan Ikan	20
VII. Berbagai jenis Ikan dan Hasil Perikanan lainnya	22
VIII. Upaya Penganggulangan	24
IX. Gizi dan Kualitas Manusia	26
X. Peningkatan Kualitas Manusia Melalui Peningkatan Status Gizi	31
XI. P e n u t u p	34
XII. Daftar Pustaka	35