

## Tinjauan Mata Kuliah

**M**ata kuliah Gizi dan Kesehatan Keluarga ini memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar kepada mahasiswa tentang ruang lingkup ilmu gizi/prinsip-prinsip ilmu gizi dan pangan serta manfaatnya bagi kesehatan. Kesehatan yang prima berkontribusi terhadap ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas. Sebagai salah satu indikatornya adalah status gizi masyarakat, oleh karena itu matakuliah ini juga melatih Anda menganalisis status gizi masyarakat dan kaitannya dengan pertanian (pangan), kesehatan, keadaan sosial budaya, serta ekonomi penduduk.

Setelah selesai mempelajari materi dalam mata kuliah ini Anda diharapkan mampu menerapkan teori-teori tentang ilmu gizi, pangan dan kesehatan dan dapat membantu menyadarkan petani/masyarakat umum bahwa gizi dan kesehatan keluarga sangat penting untuk kelangsungan usahatani dan keluarga mereka serta berkontribusi terhadap ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas.

Untuk membantu pemahaman Anda tentang ruang lingkup mata kuliah Gizi dan Kesehatan Keluarga, maka materi disusun dengan sistematis sebagai berikut.

### Modul 1: Gizi dan Pembangunan serta Zat Gizi dalam Pangan

Modul ini terdiri atas 4 kegiatan belajar, yaitu Kegiatan Belajar 1 tentang gizi dan perannya dalam pembangunan, Kegiatan Belajar 2 tentang zat gizi makro (karbohidrat, protein, lipid), dan kegiatan belajar 3 tentang zat gizi mikro (vitamin dan mineral), serta kegiatan belajar 4 tentang air dan elektrolit.

### Modul 2: Kecukupan Gizi dan Penilaian Status Gizi

Modul ini terdiri atas 2 kegiatan belajar, yaitu Kegiatan Belajar 1 tentang prinsip kecukupan gizi, dan Kegiatan Belajar 2 tentang prinsip penilaian status gizi.

### Modul 3: Penganekaragaman dan Keamanan Pangan serta Prinsip Menu Seimbang

Modul ini terdiri atas 3 kegiatan belajar, yaitu Kegiatan Belajar 1 tentang konsep penganekaragaman konsumsi pangan, Kegiatan

Belajar 2 tentang prinsip keamanan pangan, dan Kegiatan Belajar 3 tentang prinsip penyusunan menu seimbang.

**Modul 4: Ketahanan Pangan, Gizi dan Kependudukan**

Modul ini terdiri atas 2 kegiatan belajar, yaitu Kegiatan Belajar 1 tentang konsep ketahanan pangan, dan Kegiatan Belajar 2 tentang gizi dan kependudukan.

**Modul 5: Masalah Gizi, Faktor Penyebab dan Program Penanggulangannya**

Modul ini terdiri atas 3 kegiatan belajar, yaitu Kegiatan Belajar 1 tentang masalah pangan dan gizi, Kegiatan Belajar 2 tentang faktor penyebab masalah gizi, dan Kegiatan Belajar 3 tentang program penanggulangan masalah pangan dan gizi.

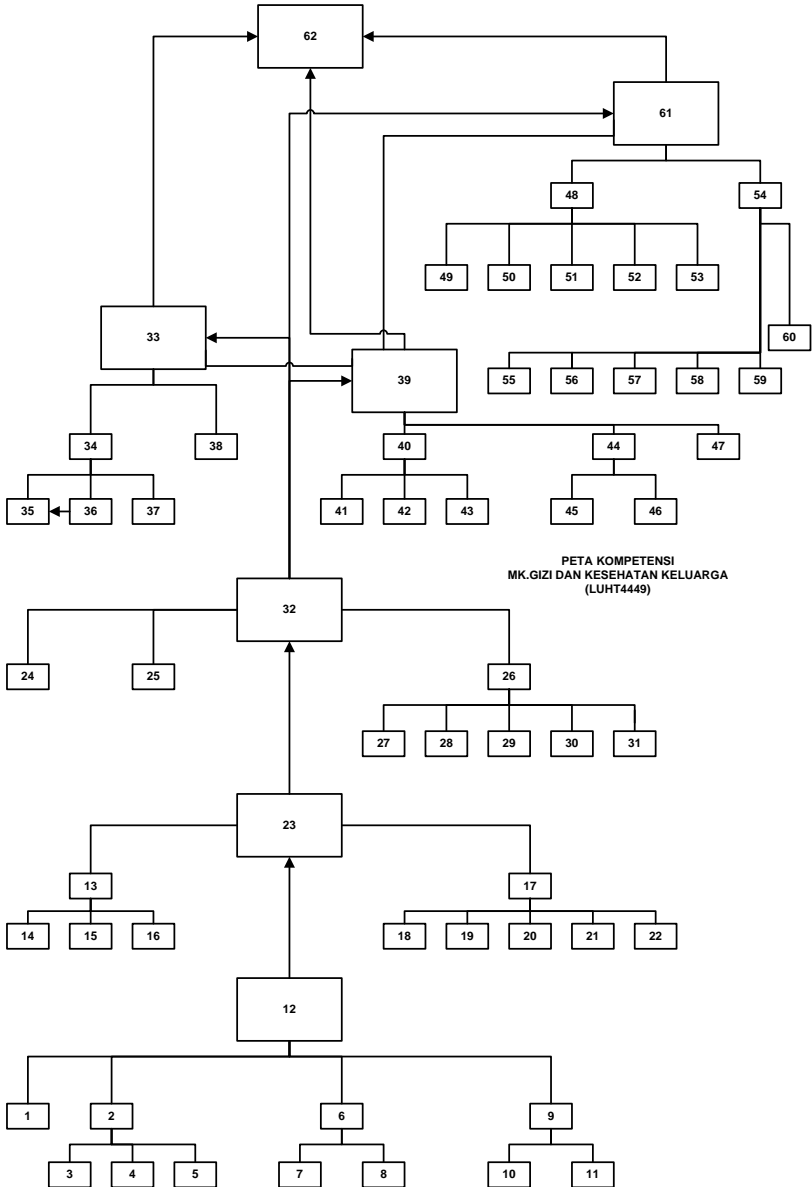
**Modul 6: Gizi, Penyakit dan Produktivitas Kerja**

Modul ini terdiri atas 2 kegiatan belajar, yaitu Kegiatan Belajar 1 tentang gizi dan penyakit, dan Kegiatan Belajar 2 tentang gizi dan produktivitas kerja.

**Cara mempelajari Buku Materi Pokok Gizi dan Kesehatan Keluarga:**

1. Pelajari modul-modul ini sebaik-baiknya dengan membaca dan mendiskusikannya dengan teman-teman Anda.
2. Kerjakanlah soal-soal yang ada pada latihan dan tes formatif. Bila telah selesai mengerjakannya, bandingkanlah jawaban Anda dengan jawaban yang ada pada bagian akhir setiap modul (modul 1-6).

### Peta Kompetensi Gizi dan Kesehatan Keluarga/LUHT 4449/2 sks



Keterangan:

1. Menjelaskan peranan gizi dalam pembangunan.
2. Menjelaskan zat –zat gizi makro.
3. Menjelaskan tentang karbohidrat.
4. Menjelaskan tentang lipid
5. Menjelaskan tentang protein.
6. Menjelaskan zat-zat gizi mikro.
7. Menjelaskan tentang vitamin
8. Menjelaskan tentang mineral.
9. Menjelaskan tentang air dan elektrolit.
10. Menjelaskan tentang air.
11. Menjelaskan tentang elektrolit.
12. Menjelaskan pengertian dan peran gizi dalam pembangunan serta zat gizi dalam pangan.
13. Menjelaskan prinsip kecukupan gizi.
14. Menjelaskan konsep kecukupan gizi.
15. Menjelaskan kegunaan angka kecukupan gizi.
16. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecukupan gizi.
17. Menjelaskan penilaian status gizi.
18. Menjelaskan cara penilaian konsumsi pangan.
19. Menjelaskan cara penilaian biokimia.
20. Menjelaskan cara penilaian antropometri.
21. Menjelaskan cara penilaian secara klinis.
22. Menjelaskan cara penilaian status gizi secara tidak langsung.
23. Menjelaskan Kecukupan Gizi dan Penilaian Status Gizi.
24. Menjelaskan Konsep Penganekaragaman Pangan.
25. Menjelaskan prinsip keamanan pangan.
26. Menjelaskan prinsip penyusunan menu seimbang.
27. Menjelaskan pengetahuan bahan makanan.
28. Menjelaskan pengertian menu seimbang.
29. Menjelaskan manfaat menu seimbang.
30. Menjelaskan perencanaan menu seimbang.
31. Menjelaskan proses menyusun menu seimbang.
32. Menjelaskan Penganekaragaman dan, Keamanan Pangan serta Prinsip Menu Seimbang.
33. Menjelaskan Ketahanan Pangan, Gizi dan Kependudukan.
34. Menjelaskan ketahanan pangan.

35. Menjelaskan konsep ketahanan pangan.
36. Menjelaskan kebijakan ketahanan pangan.
37. Menjelaskan sistem lumbung pangan.
38. Menjelaskan gizi dan kependudukan.
39. Menjelaskan Masalah Gizi, Faktor Penyebab dan Program Penanggulangannya.
40. Menjelaskan masalah pangan.
41. Menjelaskan masalah gizi dalam siklus hidup.
42. Menjelaskan masalah pangan.
43. Menjelaskan masalah gizi.
44. Menjelaskan faktor penyebab masalah gizi.
45. Menjelaskan penyebab langsung.
46. Menjelaskan penyebab tidak langsung
47. Menjelaskan program penanggulangan gizi.
48. Menjelaskan gizi dan penyakit.
49. Menjelaskan Transisi Demografi, Gizi dan Epidemiologi.
50. Menjelaskan Transisi Epidemiologi di Negara Berkembang.
51. Menjelaskan kaitan makanan dan penyakit.
52. Menjelaskan kaitan kekurangan gizi dan penyakit.
53. Menjelaskan kaitan kelebihan gizi dan penyakit.
54. Menjelaskan Gizi dan Produktivitas Kerja.
55. Menjelaskan pengertian gizi kerja.
56. Menjelaskan penerapan gizi kerja.
57. Menjelaskan masalah gizi tenaga kerja.
58. Menjelaskan kaitan gizi dan produktivitas kerja.
59. Menjelaskan faktor lingkungan kerja.
60. Menjelaskan kecukupan gizi tenaga kerja.
61. Menjelaskan Gizi, Penyakit dan Produktivitas Kerja.
62. Menerapkan teori-teori gizi dasar serta kaitannya dengan pangan dan kesehatan.