

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	7
BAB I: PERANAN GIZI DALAM BERBAGAI KURUN USIA DALAM DAUR KEHIDUPAN	8
I. PERANAN GIZI DALAM BERBAGAI KURUN USIA	8
1. Aspek Gizi dalam Pertumbuhan Fisik	8
2. Aspek Gizi dalam Pertumbuhan Otak dan Kecerdasan	9
3. Aspek Gizi dan Produktivitas Kerja	11
4. Aspek Gizi dan Daya Tahan Terhadap Infeksi	13
II. PERANAN GIZI DALAM BERBAGAI KURUN USIA DALAM DAUR KEHIDUPAN MANUSIA	14
A. GIZI DAN MAKANAN SEMASA HAMIL DAN MENYUSUI	15
a. Kebutuhan Unsur-unsur Gizi Selama Hamil	16
b. Pemeliharaan Gizi Semasa Hamil	19
c. Kebutuhan Unsur-unsur Gizi Bagi Wanita yang Menyusui	24
B. PEMELIHARAAN GIZI DAN MAKANAN ANAK USIA BALITA	26
I. Strategi Dasar Pemeliharaan Gizi Anak Balita	26
II. Mengatur Makanan Anak Usia Di Bawah Lima Tahun	30
1. Makanan Anak Sejak Lahir Sampai Usia Empat Bulan	31
2. Makanan Anak Usia Lima Bulan Sampai Delapan Bulan	41
3. Makanan Anak Usia 9 Bulan Sampai 24 Bulan	46
4. Makanan Anak Usia 3 Tahun Sampai 5 Tahun	53

5. Makanan Anak Usia 6-12 Tahun	57
6. Gizi dan Makanan Usia Remaja	63
BAB II PEMELIHARAAN GIZI ORANG DEWASA, TENAGA KERJA DAN OLAHRAGAWAN	68
I. PEMELIHARAAN GIZI ORANG DEWASA	68
1. Penyakit-penyakit Bertalian dengan Gizi	68
2. Pemeliharaan Gizi dan Pengaturan Makanan untuk Mencegah Penyakit-penyakit Gangguan Metabolisme ...	71
II. PEMELIHARAAN GIZI TENAGA KERJA	74
1. Masalah Gizi Tenaga Kerja	74
2. Hubungan Gizi dan Produktivitas Kerja	75
3. Kebutuhan Gizi Tenaga Kerja	75
III. PEMELIHARAAN GIZI DAN MAKANAN OLAHRAGAWAN	90
1. Gizi dan Efisiensi Fisik	90
2. Hubungan antara Intake Kalori dan Penampilan Fisik ...	91
3. Komposisi Tubuh dan Kesegaran Jasmaniah	93
4. Pengaturan Waktu Makan dan Porsi Makanan bagi Olahragawan	94
5. Susunan Makanan Olahragawan	95
6. Pengaturan Makanan dan Selama Pertandingan	98
7. Pengaturan Makanan di Pusat Latihan	102
BAB III PEMELIHARAAN GIZI DAN MAKANAN BAGI USIA LANJUT	109
1. Masalah Gizi pada Usia Lanjut	109
2. Pengaturan Makanan pada Usia Lanjut	111
BAB IV PENYELENGGARAAN MAKANAN DI RUMAH SAKIT	115
1. Pengelolaan Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit ..	116
2. Perhitungan Makanan bagi Rumah Sakit	121
3. Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit	124
4. Pemeliharaan Hygiene dan Sanitasi Penyelenggaraan Makanan	127
5. Sarana Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit	130
DAFTAR PUSTAKA	134