

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	5
BAB I : PENDAHULUAN	9
BAB II : MAKANAN BERGIZI	13
BAB III : PENGGOLONGAN MAKANAN	20
Karbohidrat	20
Lemak/Minyak	25
Protein	33
Mineral	40
Vitamin	48
Air	55
BAB IV : POLA KONSUMSI MAKANAN	61
Kebutuhan Karbohidrat	65
Kebutuhan Lemak	69
Kebutuhan Protein	74
Kebutuhan Vitamin	77
Kebutuhan Mineral	81
Kebutuhan Air	84
BAB V : KEAMANAN PANGAN DALAM MAKANAN	86
Kebersihan	89

Bahan Tambahan Makanan	97
Kesalahan Nutrisi	99
PENUTUP	106
LAMPIRAN	108
DAFTAR PUSTAKA	140
INDEKS	142
RIWAYAT HIDUP PENULIS	145