

# Makanan POKOK

(Sumber Karbohidrat)



## Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

**Makanan Pokok** beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sago, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll)



ISI PIRINGKU sekali makan

Makanan Pokok → Nasi dan Penukarnya

150 gr Nasi = 3 centong nasi

= 3 buah sedang kentang (300 gr)

= 1½ gelas mie kering (75 gr)

## MACAM MACAM MAKANAN POKOK

Indonesia merupakan Negara Kepulauan terbesar di Dunia yang didalamnya terdiri dari berbagai macam ras, suku, bahasa dan adat istiadat yang berbeda. Keberagaman juga terjadi pada makanan yang di konsumsi masyarakat di Indonesia. Berbagai makanan khas suatu daerah akan berbeda antara satu dengan yang lainnya, **makanan pokok di negara kita juga tidak hanya terdiri dari satu jenis saja.** Makanan Pokok yang mengandung **karbohidrat** yang memiliki fungsi sebagai **sumber tenaga utama** bagi tubuh juga tidak luput dari keberagaman. Letak geografis suatu wilayah juga menjadi faktor yang menyebabkan keberagaman jenis makanan pokok di Negara ini. Makanan pokok di Indonesia tidak hanya terbatas pada nasi saja

Antara daerah yang satu dengan yang lain berbeda-beda makanan pokoknya, termasuk di Indonesia. Namun demikian ada beberapa **syarat makanan dijadikan sebagai makanan pokok.**

- **mengandung karbohidrat (HA)**
- **bersifat menyenangkan**
- **rasanya netral**
- **murah harganya**
- **mudah ditanam**
- **mudah didapat**
- **mudah diolah**
- **dapat disimpan lebih lama**

