



### Info Buku

**Oleh Wilson Therik**

(Pusat Studi Kawasan Timur Indonesia – Universitas Kristen Satya Wacana/ Universitas PGRI Kupang  
– NTT)

Email: [wilson\\_therik@yahoo.com](mailto:wilson_therik@yahoo.com)

Permanent link of this article: <http://ntt-academia.org/nttstudies/Therik2009lontar.pdf>

The Interdisciplinary Journal of NTT Development Studies - An International Bilingual Journal

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution

License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/legalcode>) License: 

- Judul : **Pola Konsumsi Bergizi Seimbang Berbasis Gular Lontar. Masyarakat kabupaten rote ndao**
- Penulis : Nixon Balukh, S.P.,M.Si
- Penerbit : Program Pascasarjana UKSW Salatiga bekerjasama dengan Badan Bimas Ketahanan Pangan Propinsi NTT.
- Cetakan : 2006
- Tebal : vi + 40 halaman

Publikasi yang diangkat dari tesis magister penulis ini membahas tentang pola konsumsi seimbang berbasis gular lontar pada masyarakat Kabupaten Rote Ndao Propinsi Nusa Tenggara Timur.

Kabupaten Rote Ndao mempunyai kondisi agro-ekosistem yang beragam. Kondisi ini menghasilkan komoditas pangan lokal yang juga beragam dan kebiasaan makan masyarakat sesuai dengan potensi yang ada, pada akhirnya kondisi ini akan membentuk pola konsumsi pangan lokal masyarakat Rote Ndao.

Di sisi lain untuk melakukan aktifitas dan hidup sehat, manusia membutuhkan kondisi konsumsi pangan dengan kebutuhan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan standarisasi Angka Kecukupan Gizi (AKG), di mana proporsi kontribusi dari masing-masing pangan sudah diatur. Apabila dua kondisi ini dipadukan akan menghasilkan

suatu pola konsumsi pangan masyarakat Rote Ndao berbasis pangan lokal yang bergizi seimbang.

Buku ini menguraikan kandungan gizi dari berbagai menu makanan yang umum dikonsumsi masyarakat Kabupaten Rote Ndao serta merumuskan pola konsumsi dengan dua pendekatan utama yaitu 3M + 2S dan 1S. Dua pendekatan ini dilakukan dengan berbasis pada gula cair lontar (*Borassus sundaica Becc*) sebagai pangan sumber karbohidrat serta dikombinasikan dengan pangan lokal sumber karbohidrat lainnya yaitu lena (*Sesamun indicum L*) dan sorghum Rote (*Sorghum bicolor L*).

Book Cover

