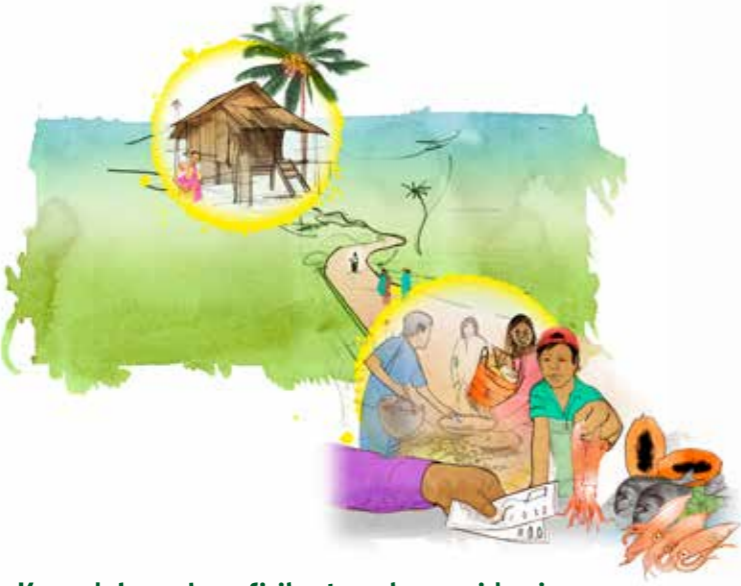


Ketahanan Pangan

Kemudahan Akses



Kemudahan akses fisik atau ekonomi bagi seseorang atau keluarga akan makanan yang layak.

Ketersediaan



Jumlah persediaan makanan berkualitas yang cukup, dipasok dari dalam negeri, impor, gudang dan jual beli.

Pemanfaatan



Makanan aman dan bergizi yang memenuhi kebutuhan disertai dengan pemahaman konsumen dalam memilih, mempersiapkan dan menyimpan makanan.

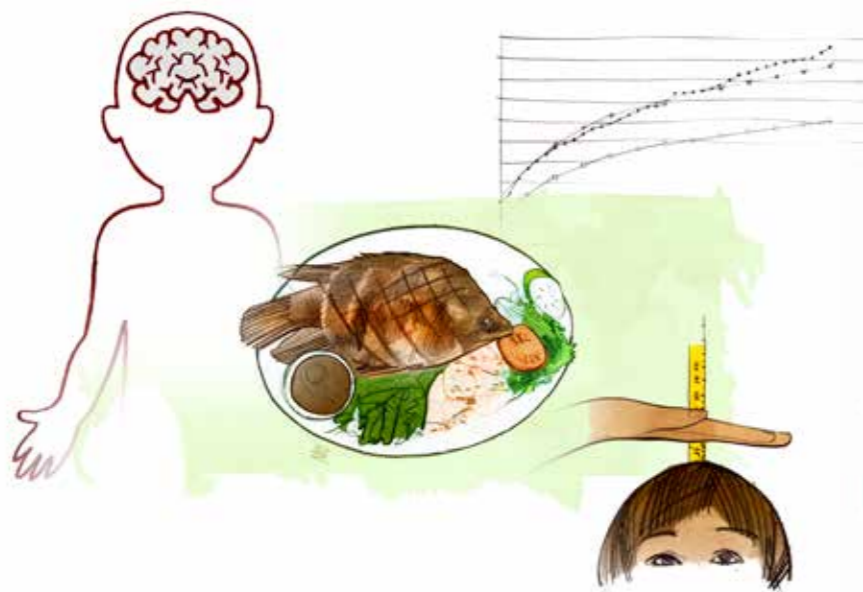
Kestabilan



Semua penduduk, rumah tangga atau pribadi harus mempunyai akses tetap untuk selalu memperoleh makanan. Cuaca buruk, politik yang tidak menentu, atau faktor ekonomi dapat mempengaruhi status keamanan pangan.

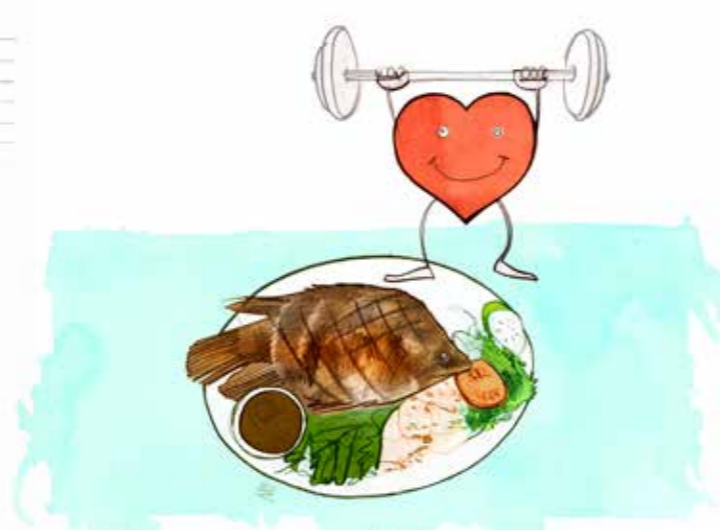
Makan ikan itu sehat

Mineral dan vitamin



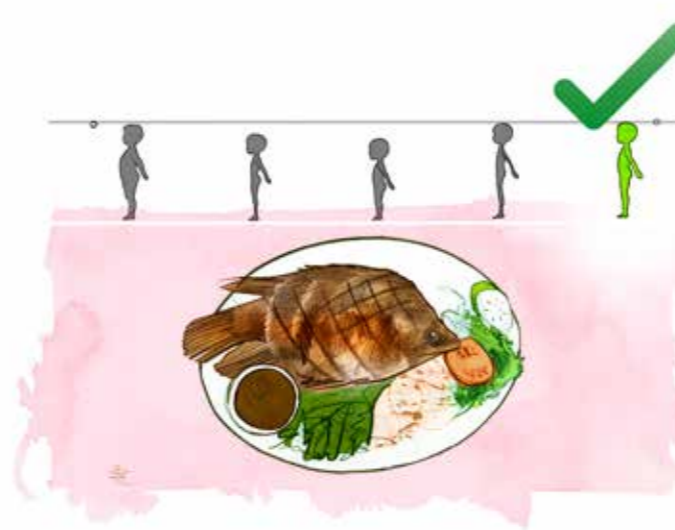
Ikan mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan perkembangan otak.

Asam Lemak



Ikan mengandung tingkat asam lemak tak jenuh omega-3 yang tinggi dimana tubuh manusia tidak dapat memproduksinya sendiri dan sangat penting untuk mencegah penyakit jantung.

Protein Hewani



Protein hewani penting untuk mencegah kekurangan gizi. Kekurangan protein hewani dapat menyebabkan keadaan tubuh pendek, tinggi badan kurang untuk usianya.

Lezat



Ikan rasanya enak. Menikmati makanan yang baik bersama itu penting untuk keluarga.

Konsumsi ikan di Indonesia

Jumlah



Konsumsi ikan di Indonesia tahun 2016; 43,94 kg/kapita equal 120 gram/orang/hari.

Tingkat konsumsi



Tingkat konsumsi ikan tertinggi adalah Maluku, Sulawesi dan Riau. Terendah adalah Nusa Tenggara Timur, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Yogyakarta.

Tabu



Wanita hamil menghindari makan ikan disebabkan mereka percaya kalau ikan dapat mengganggu kesehatan janin dan merusak kulit.

GEMARIKAN



Kampanye dari Kementerian Kelautan dan Perikanan untuk mempromosikan makan ikan di seluruh Indonesia.

Mencegah Kekurangan gizi

Makan cukup



Anak-anak memiliki kapasitas perut yang kecil dan sebaiknya makan makanan sehat beberapa kali dalam sehari. Ikan mengandung gizi penting dan protein hewani yang dibutuhkan anak.

Pemberian ASI



Pemberian ASI selama 6 bulan semenjak bayi lahir sangat penting untuk memastikan kesehatan, pertumbuhan dan mencegah kekurangan gizi. Ikan mengandung mineral, vitamin dan asam lemak yang dibutuhkan ibu menyusui.

Sanitasi yang layak dan kebersihan



Kebersihan, mencuci tangan dengan sabun, sanitasi yang layak penting untuk mencegah penyakit dan kekurangan gizi.

Kualitas makanan



Setiap makanan sebaiknya mengandung beragam unsur, termasuk buah, sayur dan makanan hewani seperti ikan dan produk ikan lainnya, telur, ayam dan daging lainnya.



Poster ini diproduksi oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia (KKP-RI), Universitas dan Pusat Riset Wageningen (WUR), Belanda, Otoritas Keamanan Pangan dan Konsumen Produk Belanda (NVWA), sebagai bagian dari Proyek Perikanan dan Akuakultur bagi Keamanan Pangan di Indonesia (FAFI). Hanya dipergunakan untuk tujuan pendidikan. Dibiayai oleh Departemen Luar Negeri Belanda. ©2016