



# Pangan Lokal Untuk Ketahanan Iklim



**Bincang Pangan  
18 April 2024**

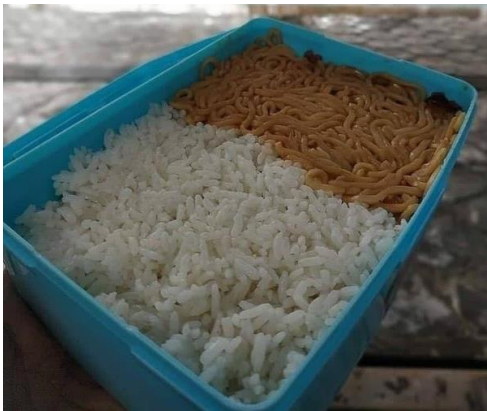
# Outline

1. Konsumsi Pangan Indonesia
2. Pangan Lokal
3. Keragaman Pangan Lokal
4. Budidaya Pangan Lokal
5. Pengolahan Pangan Lokal
6. Mengonsumsi Pangan Lokal sesuai dengan Pedoman Gizi

# Konsumsi Pangan Indonesia

# Konsumsi Pangan Indonesia

“Belum makan kalau belum makan nasi”



Kebanyakan masyarakat Indonesia cenderung mengonsumsi dan mengandalkan makanan yang **homogen**, atau pada **satu makanan pokok saja**.

WRI (2021)



Kecenderungan ini berimplikasi pada keputusan kebijakan pangan pemerintah. Misalnya, pemerintah pusat **mengimpor 41.000 ton beras** pada Juli 2021.



Di Papua, pemerintah daerah merasa khawatir akan kurangnya produksi beras lokal karena **kurang dari 20 persen penduduk Papua mengonsumsi sago dan umbi-umbian**. Di Indonesia permintaan singkong menurun hingga **6%**.

# Konsumsi Pangan Indonesia

Indonesia mempunyai setidaknya



**77**

jenis tanaman pangan  
sumber karbohidrat



**228**

jenis sayur-sayuran



**77**

jenis sumber protein



**389**

jenis buah-buahan

# Dampak Konsumsi Pangan Homogen

- Tingginya permintaan pada beberapa kelompok pangan tertentu membuat **supply-demand yang tidak seimbang**, sehingga harga dan ketersediaan pangan menjadi lebih sensitive.
- Ketersediaan pangan sangat **tergantungan dengan kondisi alam**, jika terjadi bencana, ketersediaan pangan akan sangat mudah menurun.
- **Jejak karbon yang tinggi** karena sistem distribusi yang panjang sehingga dapat mempengaruhi perubahan iklim.
- Konsumsi pangan cenderung **lebih tinggi kalori, protein, dan lemak**.
- **Hilangnya produk pangan lokal**.

# Pangan lokal

# Pangan Lokal

UU Nomor 18 Tahun 2012 tentang pangan mendefinisikan pangan lokal sebagai pangan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal.

Oleh karenanya jenis, jumlah, dan kualitas produk pangan lokal akan sangat tergantung pada kondisi spesifik yang ada pada wilayah tersebut.



## Kamus Besar Bahasa Indonesia

### Lokal

di suatu tempat (tentang **pembuatan, produksi, tumbuh, hidup, dan sebagainya**);  
setempat: *kualitas tekstil produksi -- sudah tidak kalah dengan produksi luar negeri*

### Pangan Lokal

Pangan yang dihasilkan dan dikonsumsi Masyarakat setempat (termasuk bahan makanan dan olahan makanan)



# Mana yang termasuk Pangan Lokal?

A



**Tempe**

yang kedelainya didatangkan dari Amerika Serikat

**Olahan Lokal,  
Bukan Pangan Lokal**

B



**Jagung Titi**

yang jagungnya dipanen dari petani lokal, diolah dan dikemas

**Pangan Lokal**

C



**Jagung katemak**

yang jagungnya dipanen oleh petani lokal dan diolah dirumah

**Pangan Lokal**

D



**Olahan jagung thailand  
dalam kemasan**

**Bukan Pangan Lokal**

# Pentingnya Pangan Lokal

**Ketahanan pangan** akan tercapai ketika pangan diproduksi dan didistribusikan secara lokal.

Pangan lokal tersedia lebih dekat dan lebih **mudah** untuk **diakses**.

Pangan lokal sudah beradaptasi dengan cuaca dan kondisi iklim daerah tersebut sehingga lebih tahan terhadap iklim. Sebagai ketersediaan pangan darurat.

Konsumsi pangan lokal membangun **perekonomian** lokal seiring peredaran ekonomi ke petani dan bisnis di daerah.

Membantu membangun hubungan antar manusia, membuat **komunitas** menjadi tempat tinggal yang lebih kuat dan sehat.

Makanan yang ditanam secara lokal **lebih segar, beragam, dan bergizi**.



# Tantangan dan permasalahan pangan lokal



## Kurangnya pengetahuan dan kesadaran

Masyarakat, khususnya generasi muda, kurang familiar dengan jenis-jenis pangan lokal dan manfaatnya. Kurangnya informasi dan edukasi tentang cara mengolah dan menyajikan pangan lokal dengan menarik.



## Akses dan ketersediaan

Pangan lokal tidak selalu tersedia di semua wilayah, terutama di daerah perkotaan. Distribusi dan rantai pasokan pangan lokal masih belum optimal. Harga pangan lokal terkadang lebih mahal dibandingkan pangan impor.



## Kebiasaan dan preferensi

Masyarakat terbiasa dengan konsumsi pangan impor yang dianggap lebih modern dan bergengsi. Kurangnya variasi dalam pengolahan dan penyajian pangan lokal.



## Keberlanjutan dan daya saing

Produktivitas dan kualitas pangan lokal perlu ditingkatkan untuk memenuhi standar pasar. Perlu adanya dukungan pemerintah dan swasta untuk meningkatkan daya saing pangan lokal.

Kurikulum Pendidikan Pangan Lokal

# Keragaman Pangan Lokal



Contoh Bahan Makanan yang Masih Dikonsumsi oleh Masyarakat Bone

# Makanan Pokok Bone Sulawesi Selatan



**Jagung Kuning**

- + Karbohidrat
- + Vitamin A
- + Folat
- + Zat Besi
- + Serat\*



**Beras**

- + Karbohidrat
- + Folat
- + Vitamin B



**Sagu**

- + Karbohidrat



**Ubi Kayu/  
Singkong**

- + Karbohidrat
- + Folat
- + Vitamin C
- + Serat\*



**Kentang**

- + Karbohidrat
- + Vitamin C



**Sukun**

- + Karbohidrat
- + Vitamin A
- + Folat
- + Vitamin C
- + Serat\*

\* Serat lebih tinggi dibandingkan beras

Contoh Bahan Makanan yang Masih Dikonsumsi oleh Masyarakat Bone

# Sayur-sayuran Bone Sulawesi Selatan

## Sayur Berdaun Hijau Gelap



Daun Kelor

- + Serat
- + Vitamin A
- + Vitamin C
- + Folat
- + Kalsium
- + Zat Besi



Daun Kacang

- + Serat
- + Vitamin B
- + Zat Besi
- + Kalsium

## Sayur Berwarna Merah



Wortel

- + Serat
- + Vitamin A
- + Folat
- + Vitamin C



Tomat

- + Serat
- + Vitamin A
- + Folat
- + Vitamin C

## Sayur Lainnya



Pare

- + Serat
- + Folat
- + Vitamin C



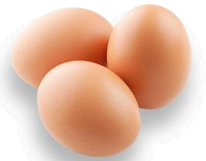
Pangi

- + Vitamin C
- + Magnesium
- + Zat Besi

## Contoh Bahan Makanan yang Masih Dikonsumsi oleh Masyarakat Bone

# Lauk-pauk Bone Sulawesi Selatan

### Lauk Hewani



**Telur Ayam**

- + Protein
- + Lemak
- + Vitamin A
- + Folat
- + Zat Besi



**Ikan Bandeng**

- + Protein
- + Lemak
- + Folat



**Ikan Pepetek**

- + Protein
- + Lemak
- + Kalsium\*

### Lauk Nabati : Kacang-Kacangan



**Kacang Tanah**

- + Protein
- + Lemak
- + Folat
- + Zat Besi
- + Kalsium
- + Serat\*



**Kacang Hijau**

- + Protein
- + Karbohidrat
- + Serat
- + Folat
- + Zat Besi
- + Kalsium



**Tempe**

- + Vitamin C
- + Magnesium
- + Zat Besi
- + Serat\*

\*Ada meskipun tidak banyak

# Contoh Bahan Makanan yang Masih Dikonsumsi oleh Masyarakat Bone

## Buah-buahan Bone Sulawesi Selatan

### Buah Berwarna Gelap/ Merah



Jambu

- + Serat
- + Vitamin C
- + Folat
- + Vitamin A\*



Pepaya

- + Serat
- + Vitamin A
- + Vitamin C



Jeruk Bali

- + Serat
- + Vitamin C
- + Vitamin A\*

### Buah Lainnya



Pisang

- + Serat
- + Karbohidrat
- + Kalium



Jeruk

- + Serat
- + Folat
- + Vitamin C



Rambutan

- + Vitamin C
- + Magnesium
- + Zat Besi



Contoh Bahan Makanan yang Masih dikonsumsi oleh Masyarakat TTS

## Makanan Pokok TTS NTT



**Jagung Kuning**

- + Karbohidrat
- + Vitamin A
- + Folat
- + Zat Besi
- + Serat\*



**Beras**

- + Karbohidrat
- + Folat
- + Vitamin B



**Sagu**

- + Karbohidrat



**Ubi Kayu/  
Singkong**

- + Karbohidrat
- + Folat
- + Vitamin C
- + Serat\*



**Ubi Jalar Kuning**

- + Karbohidrat
- + Vitamin C
- + Vitamin A
- + Serat\*



**Labu Lilin**

- + Karbohidrat
- + Vitamin C
- + Vitamin A

\* Serat lebih tinggi dibandingkan beras

Contoh Bahan Makanan yang Masih dikonsumsi oleh Masyarakat TTS

## Sayur-sayuran TTS NTT

### Sayur Berdaun Hijau Gelap



Daun Ubi

- + Serat
- + Vitamin A
- + Folat
- + Kalsium
- + Zat Besi



Daun Pepaya

- + Serat
- + Vitamin B
- + Vitamin A
- + Zat Besi
- + Kalsium

### Sayur Berwarna Merah



Wortel

- + Serat
- + Vitamin A
- + Folat
- + Vitamin C



Tomat

- + Serat
- + Vitamin A
- + Folat
- + Vitamin C

### Sayur Lainnya



Pare

- + Serat
- + Folat
- + Vitamin C



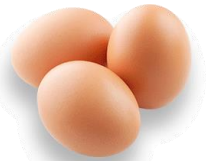
Bunga Pepaya

- + Vitamin A
- + Vitamin C
- + Folat
- + Zat Besi
- + Kalsium
- + Serat

## Contoh Bahan Makanan yang Masih dikonsumsi oleh Masyarakat TTS

# Lauk-pauk TTS NTT

### Lauk Hewani



#### Telur Ayam

- + Protein
- + Lemak
- + Vitamin A
- + Folat
- + Zat Besi



#### Ikan Tembang

- + Protein
- + Lemak
- + Folat
- + Kalium
- + Kalsium\*
- + Vitamin A\*



#### Ikan Nipi

- + Protein
- + Kalsium\*

### Lauk Nabati : Kacang-Kacangan



#### Kacang Tanah

- + Protein
- + Lemak
- + Folat
- + Zat Besi
- + Kalsium
- + Serat\*



#### Kacang Nasi

- + Protein
- + Karbohidrat
- + Serat
- + Folat
- + Zat Besi
- + Kalsium
- + Serat\*



#### Tempe

- + Vitamin C
- + Magnesium
- + Zat Besi
- + Serat\*

\*Ada meskipun tidak banyak

Contoh Bahan Makanan yang Masih Dikonsumsi oleh Masyarakat TTS

# Buah-buahan TTS NTT

## Buah Berwarna Gelap/ Merah



Kujawas

- + Serat
- + Vitamin C
- + Folat
- + Vitamin A\*



Pepaya

- + Serat
- + Vitamin A
- + Vitamin C



Papermus

- + Serat
- + Vitamin C
- + Vitamin A\*

## Buah Lainnya



Pisang

- + Serat
- + Karbohidrat
- + Kalium



Lemun Cina

- + Serat
- + Folat
- + Vitamin C



Srikaya

- + Vitamin C
- + Folat
- + Zat Besi

# Budidaya Pangan Lokal



# Budidaya Pangan Lokal



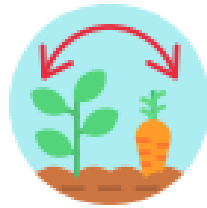
Manfaatkan lahan di dekat rumah (pekarangan)



Pastikan cukup sinar matahari dan air



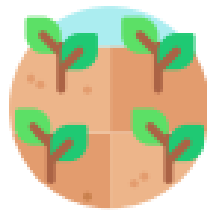
Menanam dengan sistem kebun campur



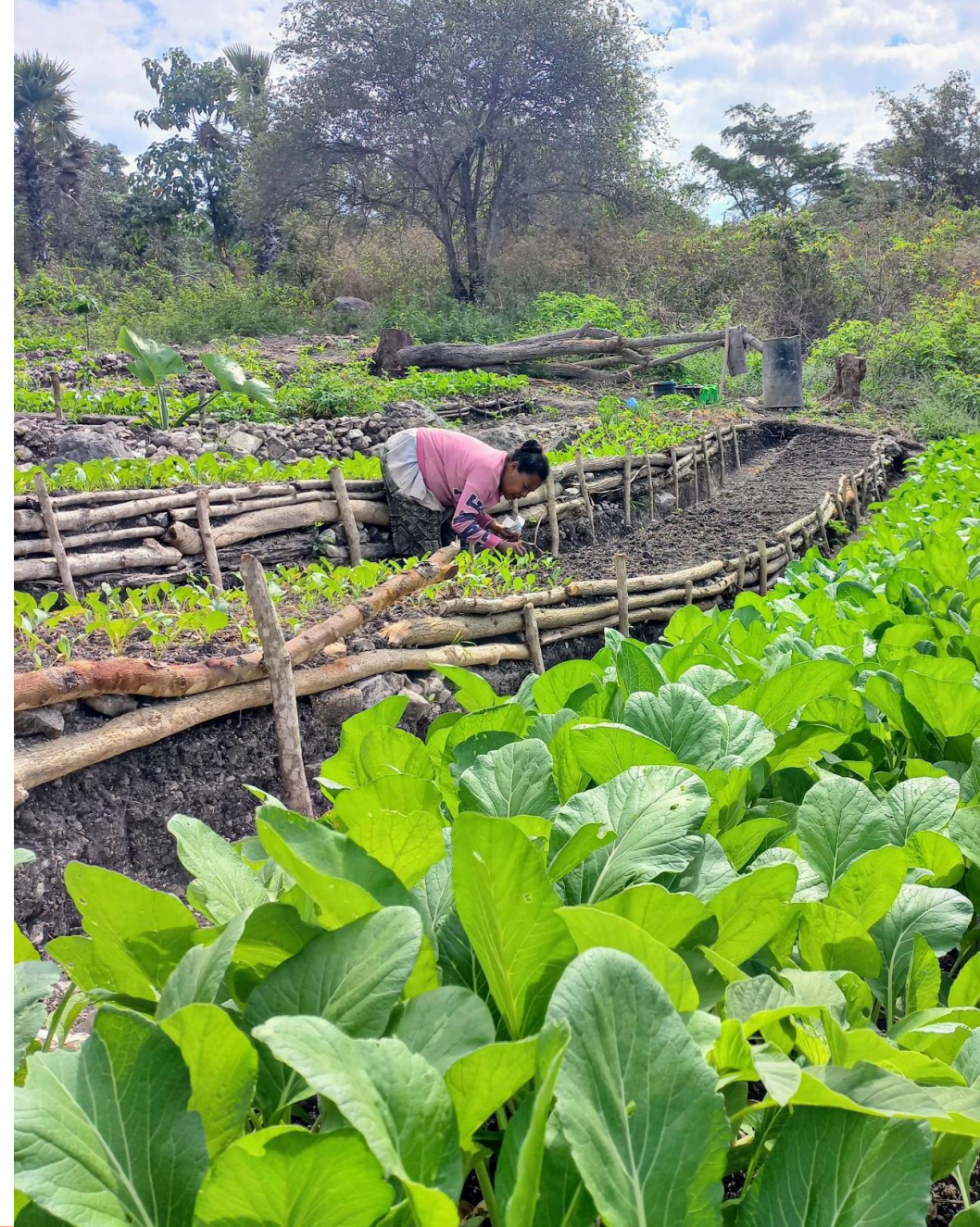
Mengganti jenis tanaman secara berkala (menyesuaikan musim)



Menggunakan pupuk organik dan kompos



Hindari menanam tanaman yang satu "famili" secara berdampingan



# Kebun Dapur



# Kebun Sekolah



# Pengolahan **PANGAN LOKAL**





# Mengolah Pangan Lokal



# Contoh Pengawetan dan Pengolahan Makanan di Bone



**Pengeringan dengan Matahari**



**Fermentasi (Acar)**



**Pengasinan**



**Pengasapan**



**Bakar/Asap**



**Dikukus**

# Contoh Pengawetan dan Pengolahan Makanan di NTT



**Pengeringan dengan Matahari**



**Fermentasi**



**Pengasapan**



**Pengeringan diatas api**



**Se'i**



**Ditanak/ direbus**

# TIPS MENGOLAH PANGAN LOKAL UNTUK MEMPERTAHANKAN ZAT GIZI



**Karbohidrat** pada **makanan pokok** tidak mudah rusak saat dimasak,

Akan tetapi beberapa **vitamin dan mineral akan rusak jika dipanaskan** terlalu lama



**Sayur** dimasak maksimum hingga berubah warna, dan hindari memasak sayur hingga terlalu layu.

Beberapa **vitamin dan mineral akan rusak jika dipanaskan** terlalu lama



Sumber **Protein** (lauk-pauk) sangat rentan terhadap bakteri. Memasak pada suhu tinggi dapat membunuh bakteri.

**Pastikan matang sempurna**, contohnya dengan melihat bagian daging bagian dalam sudah tidak berwarna pink



**Buah-buahan** sebaiknya dikonsumsi pada kondisi **segar** dan dalam keadaan **matang sempurna**

# Mengonsumsi Pangan Lokal



# Pola Pangan Sehat



Konsep Empat Sehat Lima Sempurna ini dipopulerkan oleh **Bapak Gizi Indonesia** Prof. Poerwo Soedarmo sekitar tahun **1952**.



PMK No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 oleh Kementerian Kesehatan.

# Pedoman Gizi Seimbang

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

#HariGiziNasional

GERMAS

Prinsip gizi seimbang memiliki empat pilar utama

Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga

Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam

Menjaga berat badan ideal

Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

## Prinsip Gizi Seimbang

Image by Freepik

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak

Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

## SEPULUH PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Biasakan sarapan pagi

Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Banyak makan buah dan sayur

Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

10 Pedoman Gizi Seimbang lebih relevan di kehidupan sekarang dan diharapkan masyarakat dapat melakukan apa yang tertera di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

# B2SA

Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman

## Beragam

Terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan. Makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda, dengan mengonsumsi **makan yang beragam kita dapat memenuhi kebutuhan gizi kita.**

## Bergizi

Tubuh membutuhkan berbagai kandungan gizi zat (gizi makro dan zat gizi mikro) setiap harinya. **Mengonsumsi makanan yang bergizi membantu tubuh agar terhindar dari penyakit** dan mengoptimalkan pertumbuhan.

## Seimbang

Konsumsi makanan yang **cukup akan membantu tubuh tetap sehat.** Pastikan makan sesuai dengan kebutuhan masing-masing dengan menyesuaikan proporsinya dengan **Isi Piringku.**

## Aman

Pastikan makanan yang kita konsumsi sudah **aman dari berbagai zat berbahaya dan bersih.** Makanan yang bersih akan menghindarkan kita dari penyakit.

# ISI PIRINGKU

1/3  
Piring

Mengandung Karbohidrat, Protein, Vitamin A, Vitamin C, dan Serat

## MAKANAN POKOK

1/3  
Piring

Mengandung Serat, Zat Besi, Folat, Vitamin C, Kalium, dan Vitamin A

## SAYURAN

Mengandung Protein, Zat Besi, Kalium, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin A, dan Folat

## LAUK-PAUK

1/2 Porsi  
Makanan  
Pokok



Cuci tangan  
pakai sabun



Aktifitas fisik 30  
menit perhari



Minum air  
8 gelas sehari

Mengandung Vitamin A, Vitamin C, Serat, Karbohidrat, dan Lemak

## BUAH-BUAHAN

1/2 Porsi  
Makanan  
Pokok

Porsi Makanan Pokok = Porsi Sayur = Porsi Lauk + Buah

Jumlah makanan bisa menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang / individu



CIFOR\_ICRAF\_ID



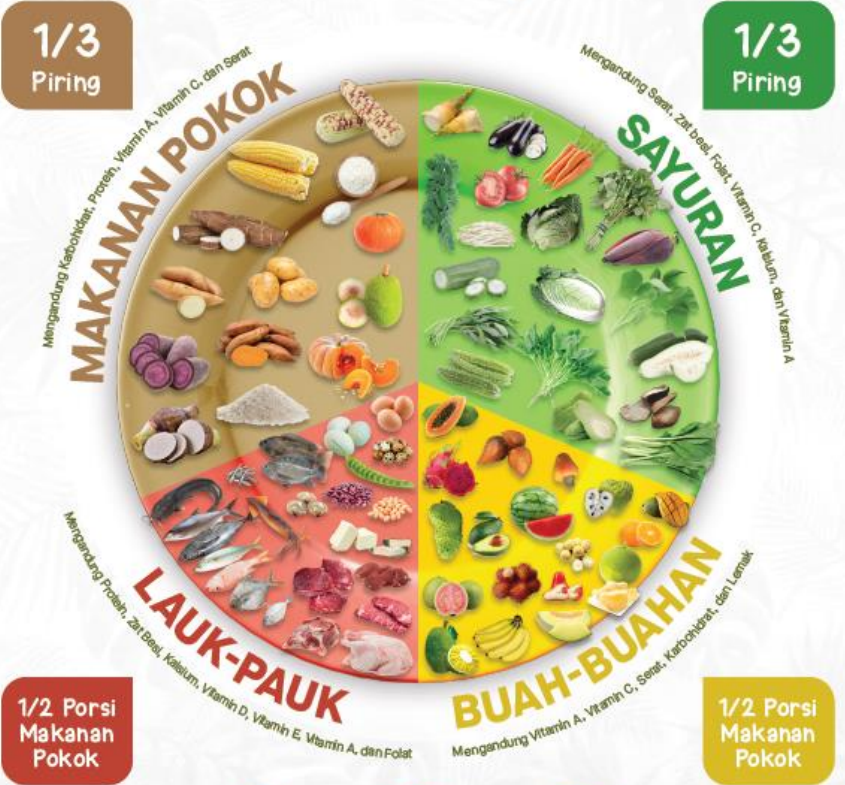
World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan

[www.lahanuntukkehidupan.id](http://www.lahanuntukkehidupan.id)



# ISI PIRINGKU



Porsi Makanan Pokok = Porsi Sayur = Porsi Lauk + Buah

Jumlah makanan bisa menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang / individu

# ISI PIRINGKU



Porsi makanan pokok = Porsi sayur = Porsi lauk + Porsi buah

Jumlah makanan bisa menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang / individu

Sumber referensi: EBSA - Kementerian Republik Indonesia

Sumber referensi: EBSA - Kementerian Republik Indonesia

# MAKANAN POKOK BONE

Mengandung Karbohidrat, Protein, Vitamin A, Vitamin C, dan Serat

Makanan pokok adalah salah satu sumber karbohidrat yang berfungsi **sebagai sumber utama tenaga** bagi tubuh untuk melakukan berbagai kegiatan setiap harinya.

Selain karbohidrat, zat gizi penting yang bisa ditemukan dalam makanan pokok adalah **vitamin, mineral, protein, dan serat**. Contohnya, Vitamin B1 dan B2 yang banyak ditemukan pada biji-bijian seperti jagung, dan beras.



Beras



Jagung Kuning



Jagung Pulut



Sagu



Sukun



Labu Kuning



Ubi Jalar Kuning



Kentang



Ubi Jalar Putih



Singkong/ Ubi Kayu



Makanan Pokok = 1/3 Piring

# SAYURAN BONE

Mengandung Serat, Zat Besi, Folat, Vitamin C, Kalsium, dan Vitamin A

Sayuran merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**. Vitamin dan mineral membantu tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga daya tahan tubuh. Beberapa vitamin seperti Vitamin A, B, C, dan E juga baik untuk menjaga Kesehatan kulit.

Selain itu, **sayuran hijau mengandung banyak zat besi** yang baik untuk menjaga tubuh terhindar dari Anemia atau kekurangan darah.

Selain itu, sayur banyak **mengandung serat** membantu melancarkan pencernaan.



Kelor



Sawi



Bayam



Daun Bulareng



Kangkung



Wortel



Tomat



Labu Siam



Jantung Pisang



Terong



Pangi



Oyong



Rebung



Pare



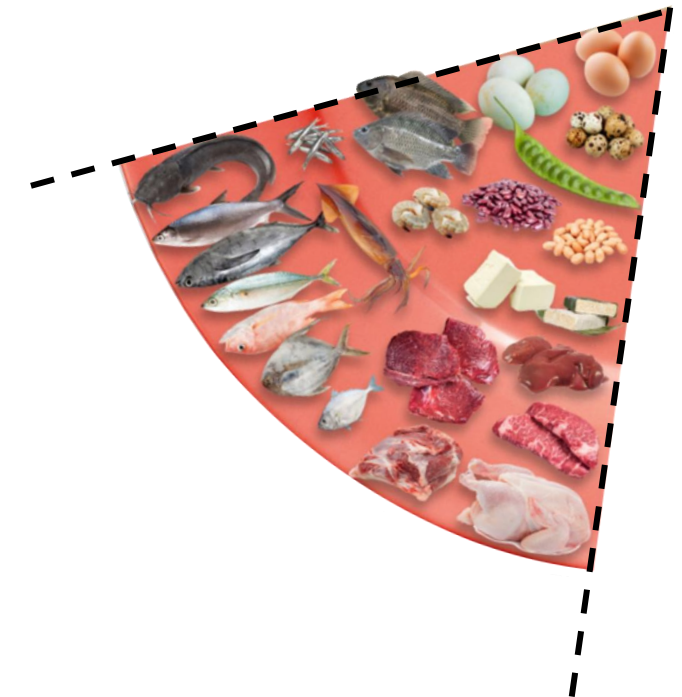
Sayuran = 1/3 Piring

# LAUK-PAUK BONE

Mengandung Protein, Zat Besi, Kalsium, Vitamin D, Vitamin E, dan Folat

Lauk-pauk berfungsi sebagai **zat pembangun tubuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan** anak. Konsumsi lauk pauk yang cukup juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.

Selain itu, lauk pauk **mengandung zat besi, kalsium, vitamin D, vitamin E, dan Folat** yang berguna untuk menjaga kesehatan tubuh.



Lauk Nabati		Lauk Hewani				
Kacang Tanah	Kacang Merah	Tongkol	Bandeng	Lele	Kembung	Pepetek
Petai	Tahu dan Tempe	Ayam	Daging Rusa	Daging Sapi	Cumi	Udang

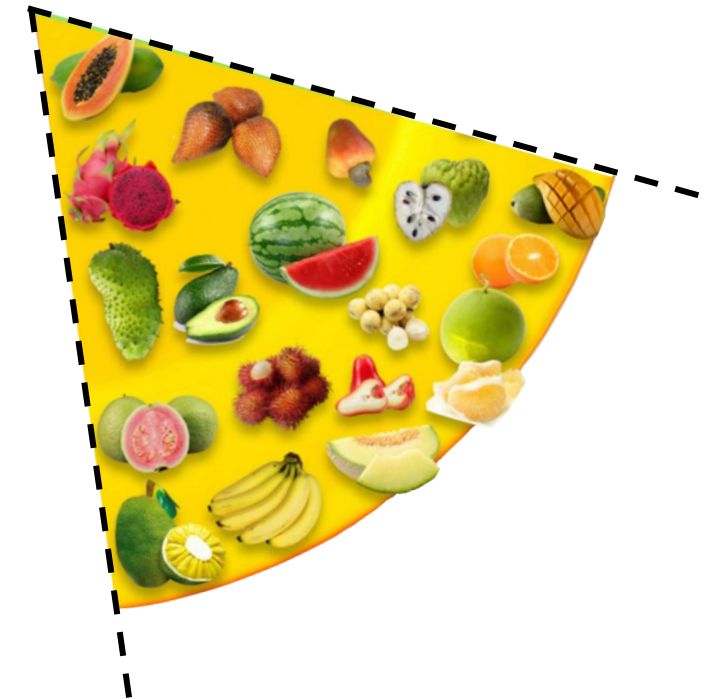
Lauk-Pauk = ½ Makanan Pokok

# BUAH-BUAHAN BONE

Mengandung Vitamin A, Vitamin C, Serat, Karbohidrat, dan Lemak

Buah-buahan memiliki fungsi yang hampir sama dengan sayuran. Buah-Buahan merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**. Namun, kandungan zat gizi diantara dua kelompok ini sedikit berbeda. Beberapa vitamin banyak ditemukan pada sayur, namun beberapa vitamin lain lebih banyak ditemukan di buah-buahan.

**Vitamin dan mineral** membantu tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga daya tahan tubuh. Buah juga mengandung **serat membantu melancarkan pencernaan**.



Buah-Buahan = ½ Makanan Pokok atau Sayuran

# MAKANAN POKOK TTS

Mengandung Karbohidrat, Protein, Vitamin A, Vitamin C, dan Serat

Makanan pokok adalah salah satu sumber karbohidrat yang berfungsi **sebagai sumber utama tenaga** bagi tubuh untuk melakukan berbagai kegiatan setiap harinya.

Selain karbohidrat, zat gizi penting yang bisa ditemukan dalam makanan pokok adalah **vitamin, mineral, protein, dan serat**. Contohnya, Vitamin B1 dan B2 yang banyak ditemukan pada biji-bijian seperti jagung, dan beras.



Beras



Jagung Kuning



Jagung Putih



Sagu



Talas



Labu Kuning



Ubi Jalar Kuning



Kentang



Ubi Jalar Putih



Singkong/ Ubi Kayu



Makanan Pokok = 1/3 Piring

# SAYURAN TTS

Mengandung Serat, Zat Besi, Folat, Vitamin C, Kalsium, dan Vitamin A

Sayuran merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**. Vitamin dan mineral membantu tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga daya tahan tubuh. Beberapa vitamin seperti Vitamin A, B, C, dan E juga baik untuk menjaga Kesehatan kulit.

Selain itu, **sayuran hijau mengandung banyak zat besi** yang baik untuk menjaga tubuh terhindar dari Anemia atau kekurangan darah.

Selain itu, sayur banyak **mengandung serat** membantu melancarkan pencernaan.



Kelor



Paha Ayam



Bayam



Daun Ubi



Daun Pepaya



Wortel



Tomat



Labu Jepang



Jantung Pisang



Terong



Pepaya Muda



Bunga Pepaya



Pare



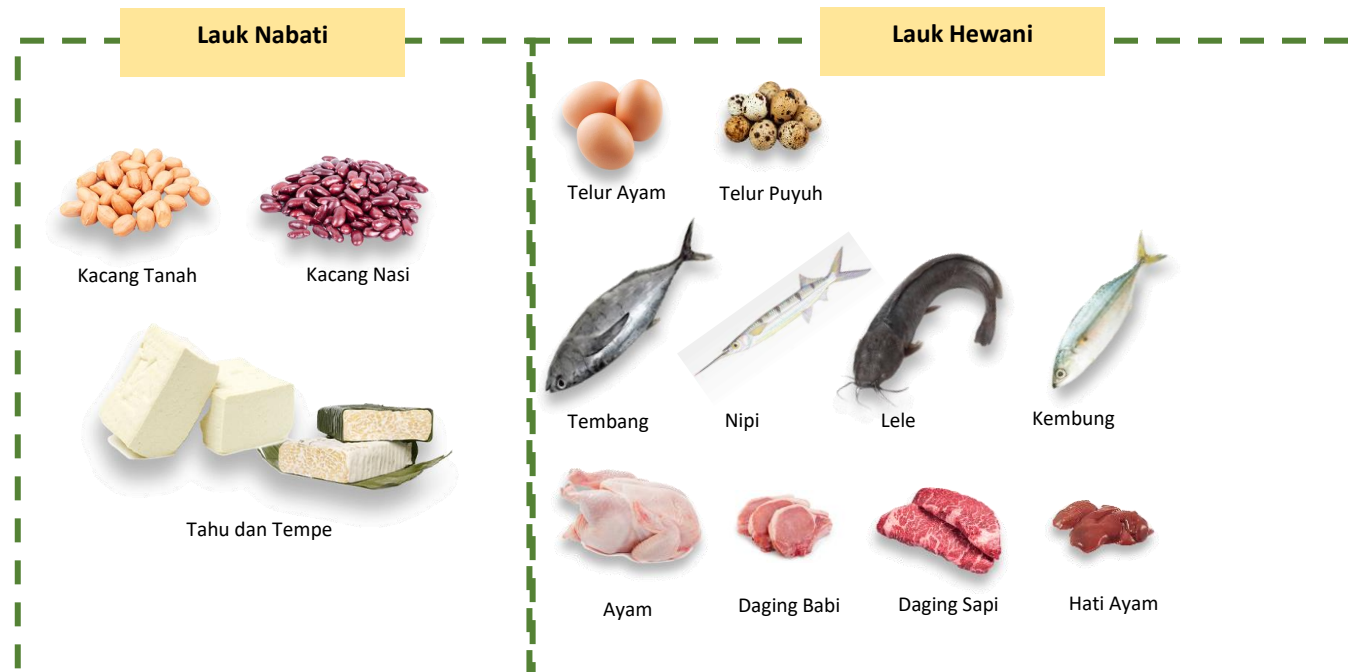
Sayuran = 1/3 Piring

# LAUK-PAUK TTS

Mengandung Protein, Zat Besi, Kalsium, Vitamin D, Vitamin E, dan Folat

Lauk-pauk berfungsi sebagai **zat pembangun tubuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan** anak. Konsumsi lauk pauk yang cukup juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.

Selain itu, lauk pauk **mengandung zat besi, kalsium, vitamin D, vitamin E, dan Folat** yang berguna untuk menjaga kesehatan tubuh.



Lauk-Pauk = ½ Makanan Pokok

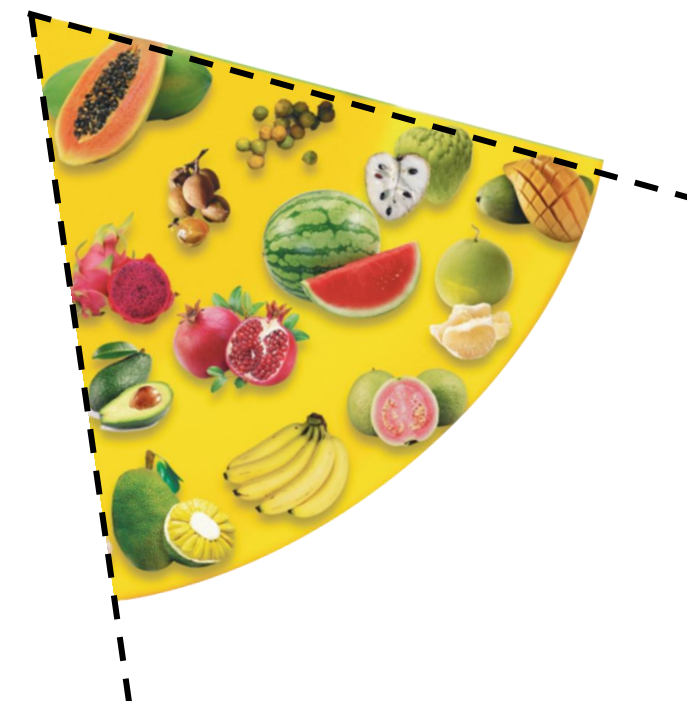
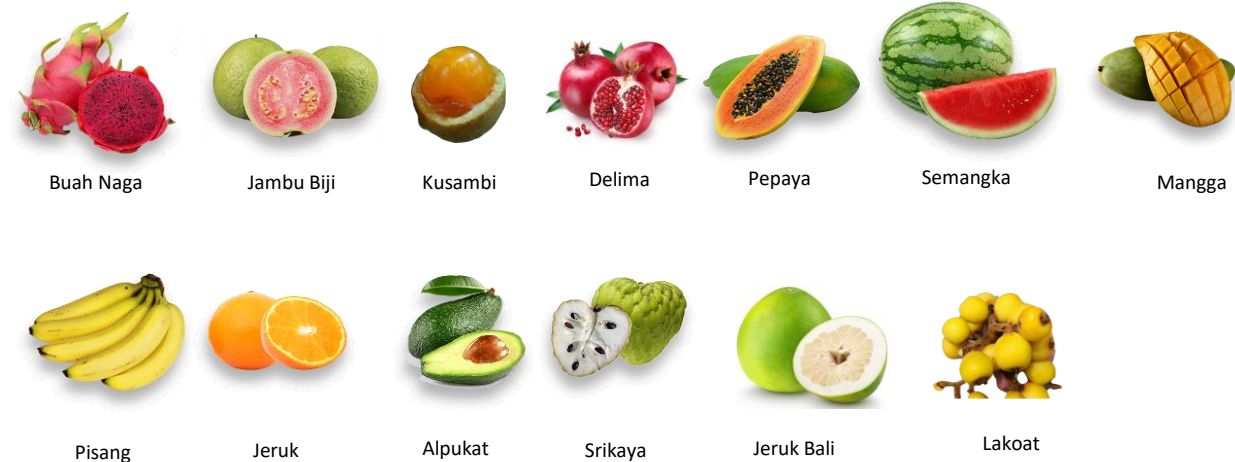


# BUAH-BUAHAN TTS

Mengandung Vitamin A, Vitamin C, Serat, Karbohidrat, dan Lemak

Buah-buahan memiliki fungsi yang hampir sama dengan sayuran. Buah-Buahan merupakan **sumber vitamin, mineral, dan serat**. Namun, kandungan zat gizi diantara dua kelompok ini sedikit berbeda. Beberapa vitamin banyak ditemukan pada sayur, namun beberapa vitamin lain lebih banyak ditemukan di buah-buahan.

**Vitamin dan mineral** membantu tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga daya tahan tubuh. Buah juga mengandung **serat membantu melancarkan pencernaan**.



Buah-Buahan = ½ Makanan Pokok atau Sayuran

# Penerapan Isi Piringku



# Kesimpulan

- Salah satu dampak dari perubahan iklim adalah **terganggunya sistem pertanian dan berkurangnya pasokan pangan** sehingga dapat mempengaruhi ketahanan pangan.
- Pangan lokal dapat menjadi salah satu Solusi untuk **beradaptasi dengan perubahan iklim dan meningkatkan ketahanan pangan**.
- Pangan lokal membantu pemenuhan pangan yang aman, beragam, dan bergizi untuk menciptakan generasi yang sehat dan aktif.
- Edukasi pangan lokal adalah salah satu **upaya terpenting dalam menghadapi perubahan iklim**.

Terimakasih

# Melestarikan Pangan Lokal

Melestarikan pangan lokal melibatkan serangkaian tindakan dan perlu dilakukan secara bersama



Membeli bahan pangan yang berasal dari daerah sekitar



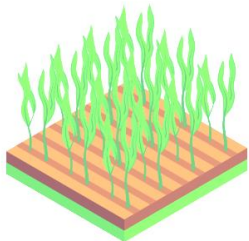
Memasak olahan pangan lokal untuk dikonsumsi sehari-hari



Membawa bekal olahan pangan lokal ke sekolah/ tempat bekerja



Memperkenalkan berbagai bahan pangan lokal dan olahannya



Menanam bahan pangan lokal di pekarangan rumah atau sekolah



Mengajarkan cara pembuatan pangan lokal kepada generasi penerus



Mendokumentasikan pengetahuan tentang bahan pangan dan olahannya



Bergabung dengan komunitas/gerakan pelestari pangan lokal