

Form Pencatatan Asupan Makanan 24 jam / 24-Hour Dietary Recall

Nama: Minarti	BB: 63 kg
Jenis kelamin: Perempuan	TB: 156 cm
Umur: 45 tahun	BMI: 25,89 kg/m ²
Pekerjaan: PNS	Kebutuhan Energi Total: 1.339,1

Jadwal makan/ Jam	Deskripsi makanan	URT	Energi (kkal)
Sarapan / 06.00-09.00	Kopi Cappucino Bubur Ayam suwir	1 sachet 1 porsi 50 gr	110 372 90
Snack Pagi / 09.00-12.00	Biskuit Malkist Roma	1 bh	80
Makan Siang / 12.00-15.00	Nasi Ayam bakar (paha bawah) Lalapan Sambal terasi uleg	1 porsi 1 ptg 1 porsi	204 239 23 15
Snack Sore / 15.00 – 18.00	Lumpia kering	1 bh	65
Makan Malam / 18.00 – 21.00	Mie kocok Pepaya	1/2 porsi 10 ptg	175 55
Snack Malam / >21.00-06.00	(-)		
Lain-lain	Apakah lauk digoreng semua di setiap waktu makan?	Tidak	0
	Apakah menggunakan gula tambahan selain masakan?	Tidak	0
	Jika ya berapa banyak gula tambahan yang dikonsumsi	-	
	Pola makan seperti ini sudah berapa lama?	Sejak 1996	
Total			1.428

Nutritional status: $\frac{BB (kg)}{(TB (m) \times TB (m))} = \frac{63}{1,56 \times 1,56} = 25,89 \text{ kg/m}^2 \square \text{ Obese I}$

Kebutuhan energi: BEE + PA + SDA (TEF)
 $665 + (9,6 \times BB) + (1,8 \times TB) - (4,7 \times U)$
 $665 + (9,6 \times 63) + (1,8 \times 156) - (4,7 \times 45)$
 1.339,1