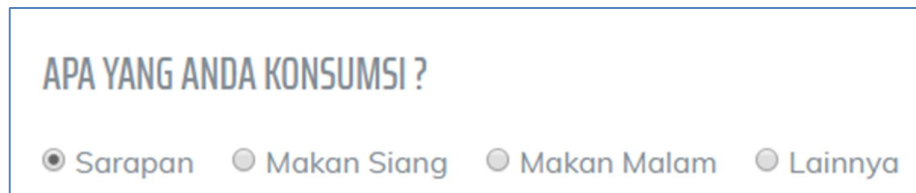


## Cara Menggunakan Aplikasi SIPOLAN (Sistem Informasi Pola Pangan Harapan)

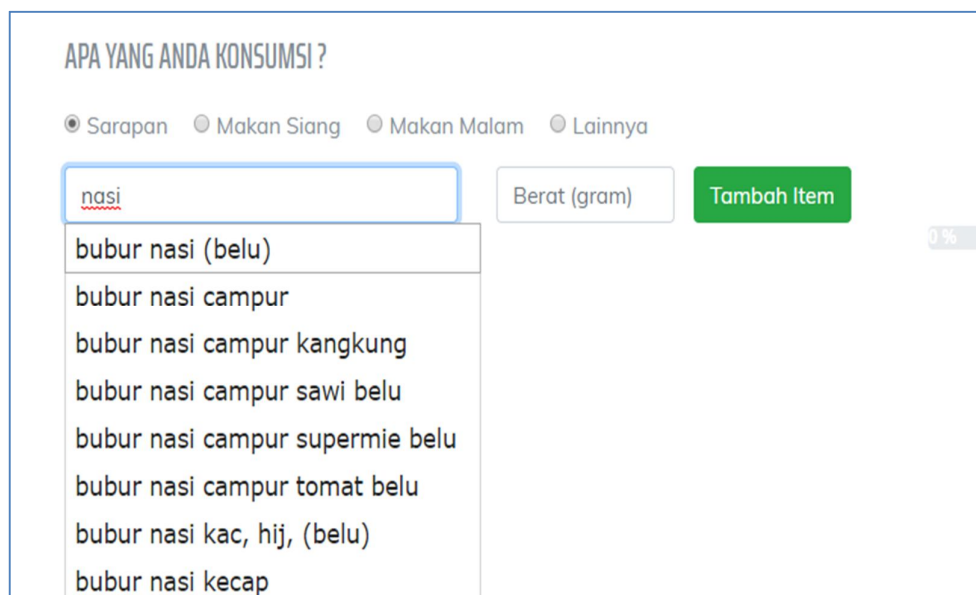
- ✓ Pilih waktu makan anda dengan memilih salah satu menu dibawah ini



APA YANG ANDA KONSUMSI ?

Sarapan  Makan Siang  Makan Malam  Lainnya

- ✓ Input (masukkan) jenis makanan/minuman yang anda konsumsi, kemudian pilih salah satu yang tertera dalam pilihan (seperti contoh dibawah)



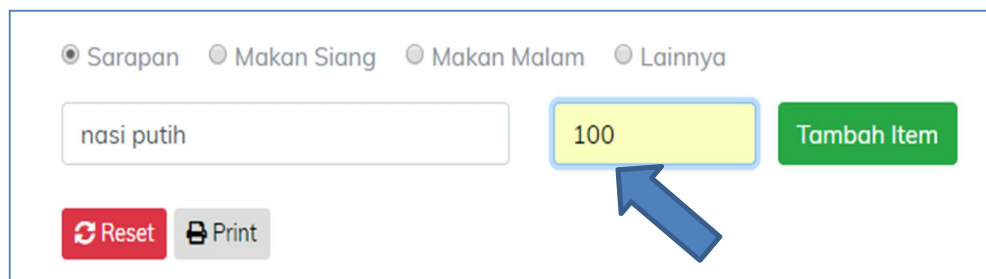
APA YANG ANDA KONSUMSI ?

Sarapan  Makan Siang  Makan Malam  Lainnya

Berat (gram)  0%

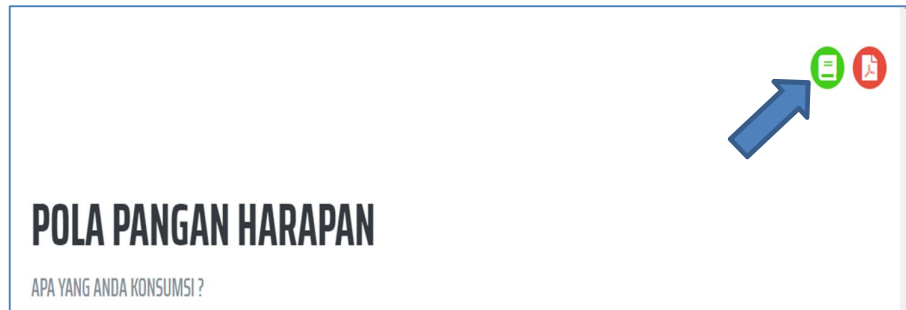
- bubur nasi (belu)
- bubur nasi campur
- bubur nasi campur kangkung
- bubur nasi campur sawi belu
- bubur nasi campur supermie belu
- bubur nasi campur tomat belu
- bubur nasi kac, hij, (belu)
- bubur nasi kecap

- ✓ Input (masukkan) jumlah porsi makanan/minuman yang anda konsumsi (setara dalam satuan gram)

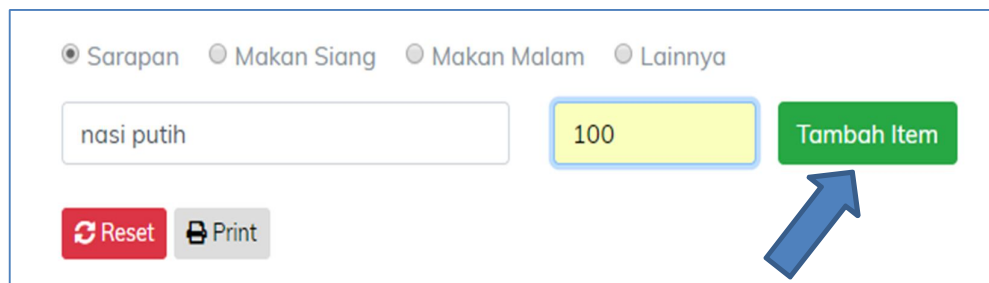


Sarapan  Makan Siang  Makan Malam  Lainnya

Untuk mengetahui porsi yang anda konsumsi setara dengan ukuran yang digunakan sehari-hari (mis: 1 porsi nasi setara dengan 100 gram), anda dapat melihat dengan “klik” pada menu “data porsimetri” berwarna hijau di pojok kanan atas seperti dibawah ini



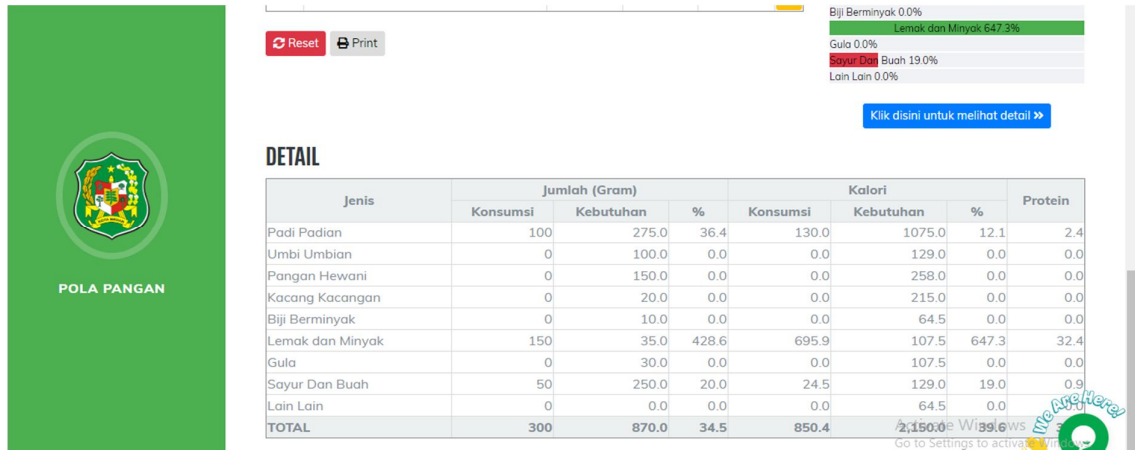
- ✓ Kemudian “klik” menu “Tambah item” untuk menghitung nilai asupan pangan yang anda konsumsi, dan memunculkan menu baru untuk anda input selanjutnya sesuai yang anda konsumsi.



- ✓ Status tingkat kecukupan energi anda akan muncul sesuai yang anda input, seperti dibawah ini



Dibawah status juga terlihat persentase yang anda konsumsi berdasarkan jenis pangan, dan untuk melihat detailnya dapat di "klik" sehingga muncul seperti dibawah ini



The screenshot shows the 'POLA PANGAN' application interface. On the left is a green sidebar with the application logo and the text 'POLA PANGAN'. The main content area displays a summary of food intake percentages:

- Biji Berminyak 0.0%
- Lemak dan Minyak 647.3%
- Gula 0.0%
- Sayur Dan Buah 19.0%
- Lain Lain 0.0%

Below the summary is a blue button that says 'Klik disini untuk melihat detail >>'. Underneath is the 'DETAIL' section, which contains a table with the following data:

Jenis	Jumlah (Gram)			Kalori			Protein
	Konsumsi	Kebutuhan	%	Konsumsi	Kebutuhan	%	
Padi Padian	100	275.0	36.4	130.0	1075.0	12.1	2.4
Umbi Umbian	0	100.0	0.0	0.0	129.0	0.0	0.0
Pangan Hewani	0	150.0	0.0	0.0	258.0	0.0	0.0
Kacang Kacangan	0	20.0	0.0	0.0	215.0	0.0	0.0
Biji Berminyak	0	10.0	0.0	0.0	64.5	0.0	0.0
Lemak dan Minyak	150	35.0	428.6	695.9	107.5	647.3	32.4
Gula	0	30.0	0.0	0.0	107.5	0.0	0.0
Sayur Dan Buah	50	250.0	20.0	24.5	129.0	19.0	0.9
Lain Lain	0	0.0	0.0	0.0	64.5	0.0	0.0
<b>TOTAL</b>	<b>300</b>	<b>870.0</b>	<b>34.5</b>	<b>850.4</b>	<b>2,150.0</b>	<b>199.6</b>	<b>11.9</b>

- ✓ Apabila masih menemui kesulitan atau ingin melakukan konsultasi asupan pangan bisa berinteraksi langsung dengan petugas operator kita secara online di jam kerja dengan klik menu yg ditunjuk dibawah ini



The screenshot shows the 'SI POLAN' application interface. On the left is a green sidebar with the application logo and the text 'POLA PANGAN'. The main content area displays the following information:

# SI POLAN

SISTEM INFORMASI POLA PANGAN HARAPAN

Dinas Ketahanan Pangan Kota Medan  
 Jl. Budi Pembangunan No.3, Pulo Brayan Kota, Medan Barat, Kota Medan, Sumatera Utara 20239

Below the contact information are four social media icons: Facebook, Twitter, LinkedIn, and Instagram. At the bottom right, there is a blue arrow pointing to a green circular icon with the text 'We Are Here!' and a small notification that says 'Go to Settings to activate...'