

## 4- Fast Food dan Junk Food, Apa Bedanya



Melayani dengan **Cinta**

**Yakes-Telkom**  
kami peduli kesehatan anda

### Berikut Perbedaan Antara Junk Food & Fast Food

 <b>Junk Food</b>	<b>Vs</b>	 <b>Fast Food</b>
Makanan yang secara umum memiliki kandungan gizi yang rendah dan kurang baik untuk kesehatan	<b>Definisi</b>	Makanan yang diproses penyiapannya cepat.
Kandungan gizi tidak seimbang, biasanya tinggi lemak, karbohidrat sederhana dan natrium	<b>Kandungan Gizi</b>	Sebagian merupakan makanan kaya gizi, sebagian lagi tidak (junk food).
Dapat disajikan dalam waktu yang lama maupun cepat (fast food). Sebagian lainnya merupakan makanan kemasan yang berpengawet	<b>Cara Penyajian &amp; Pengolahan</b>	Disajikan dalam waktu yang cepat, dapat dengan proses pemasakan ataupun tidak
Permen, minuman bersoda, coklat, keripik kentang kemasan, es krim, burger, hotdog, dan fried chicken	<b>Contoh Makanan</b>	Pecel, sandwich, sushi, kebab, salad buah, kentang goreng, burger, hotdog, dan fried chicken.

Sumber Artikel : foodtolive.com

**Junk Food** walaupun populer tapi tidak sehat bagi tubuh kita. Sementara beberapa makanan **Fast Food** termasuk jenis junk food karena kandungan gizinya yang rendah. **Jadi, Cermatlah dalam memilih Fast Food yang memiliki kandungan gizi yang cukup ya.**