

## LAMPIRAN 1

### KUISIONER

No. Responden :  
Tanggal wawancara :  
Nama :  
Umur :  
Fakultas/Jurusan :  
NIM :

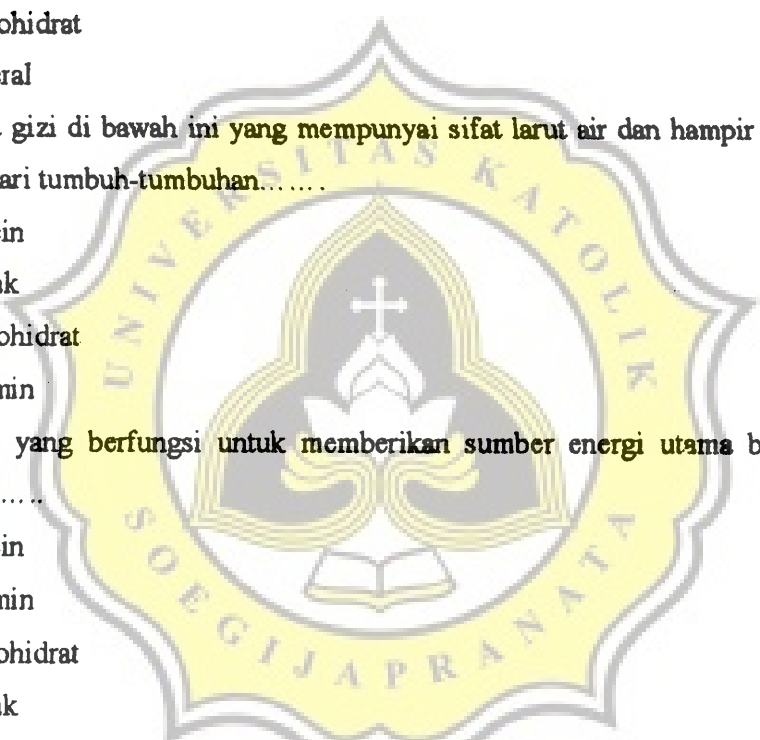
Petunjuk : Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang **PALING BENAR** menurut anda.

I.

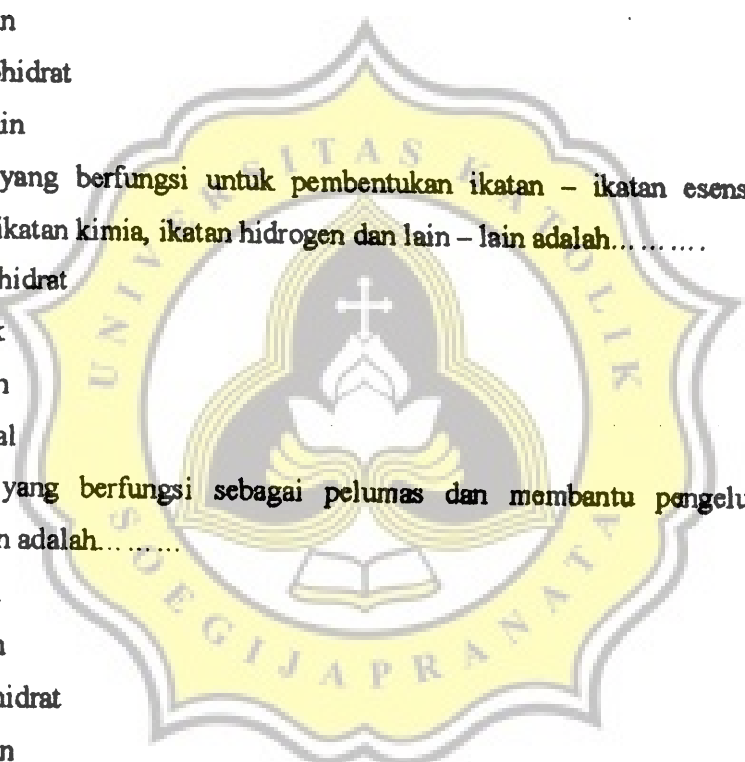
1. Menu makanan yang layak dikonsumsi dari segi gizi adalah .....
  - a. Makanan yang banyak mengandung sayuran dan nasi.
  - b. Makanan yang banyak mengandung sayuran.
  - c. Makanan yang tidak mengandung kontaminan.
  - d. Makanan yang mengandung cukup zat gizi meliputi karbohidrat, protein, lemak dan vitamin.
2. Menurut Anda, apakah ada hubungan antara menu makanan dengan kesehatan ?
  - a. Ya, ada
  - b. Tidak ada
3. Jika ya, hubungan macam apa yang Anda temukan, berilah tanda (X) pada pernyataan yang menurut Anda benar.

Hubungan menu makanan dengan kesehatan	Positif	Negatif
Makanan yang mengandung banyak lemak		
Makanan yang mengandung banyak protein		
Makanan yang cukup lemak, protein dan karbohidrat		
Makanan yang mengandung sedikit lemak		
Makanan yang banyak mengandung karbohidrat		

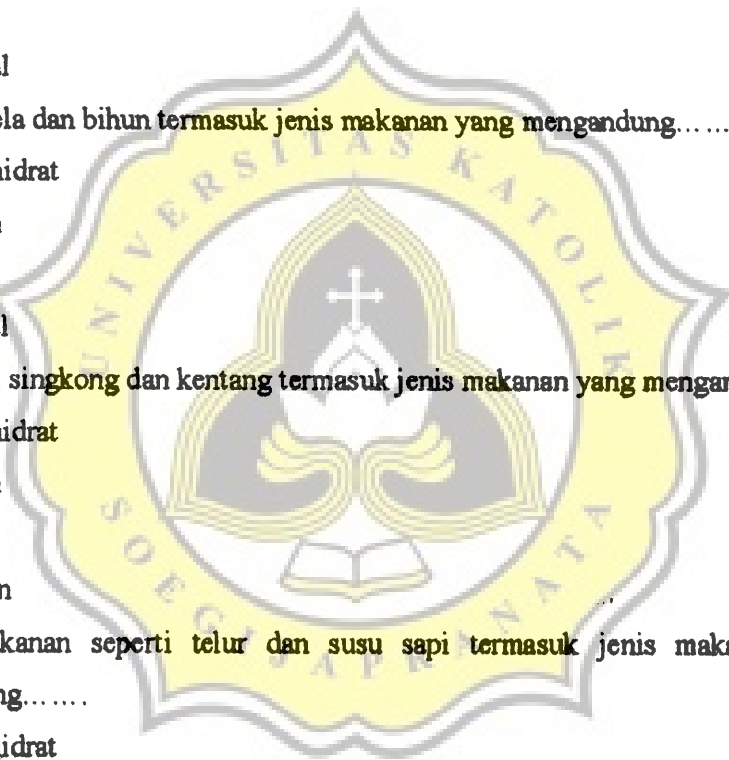
4. Sebutkan 3 komponen zat gizi utama.....
  - a. Protein, karbohidrat, lemak
  - b. Protein, karbohidrat, vitamin
  - c. Mineral, karbohidrat, lemak
  - d. Lemak, karbohidrat, kalsium
5. Di antara zat gizi berikut ini mana yang mempunyai sifat tidak larut air dan mempunyai kandungan .....
  - a. Protein
  - b. Lemak
  - c. Karbohidrat
  - d. Mineral
6. Mana zat gizi di bawah ini yang mempunyai sifat larut air dan hampir semuanya berasal dari tumbuh-tumbuhan.....
  - a. Protein
  - b. Lemak
  - c. Karbohidrat
  - d. Vitamin
7. Zat gizi yang berfungsi untuk memberikan sumber energi utama bagi tubuh adalah.....
  - a. Protein
  - b. Vitamin
  - c. Karbohidrat
  - d. Lemak
8. Zat gizi yang berfungsi untuk memberikan rasa manis pada makanan adalah.....
  - a. Karbohidrat
  - b. Lemak
  - c. Protein
  - d. Mineral
9. Zat gizi yang berfungsi membantu dalam pengeluaran feces adalah.....
  - a. Lemak
  - b. Karbohidrat
  - c. Protein
  - d. Vitamin



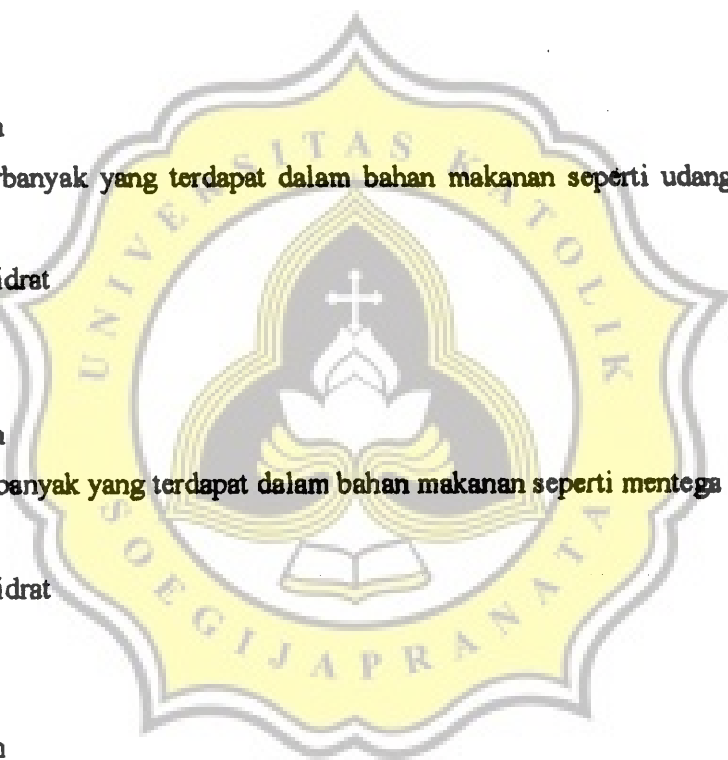
10. Zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh adalah.....
- Protein
  - Lemak
  - Karbohidrat
  - Mineral
11. Zat gizi yang berfungsi untuk pembentukan antibodi (kekebalan) bagi tubuh adalah.....
- Lemak
  - Protein
  - Karbohidrat
  - Vitamin
12. Zat gizi yang berfungsi untuk pembentukan ikatan – ikatan esensial tubuh, misalnya ikatan kimia, ikatan hidrogen dan lain – lain adalah.....
- Karbohidrat
  - Lemak
  - Protein
  - Mineral
13. Zat gizi yang berfungsi sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan adalah.....
- Lemak
  - Protein
  - Karbohidrat
  - Vitamin
14. Zat gizi yang berfungsi sebagai pelindung organ tubuh adalah.....
- Lemak
  - Protein
  - Karbohidrat
  - Vitamin

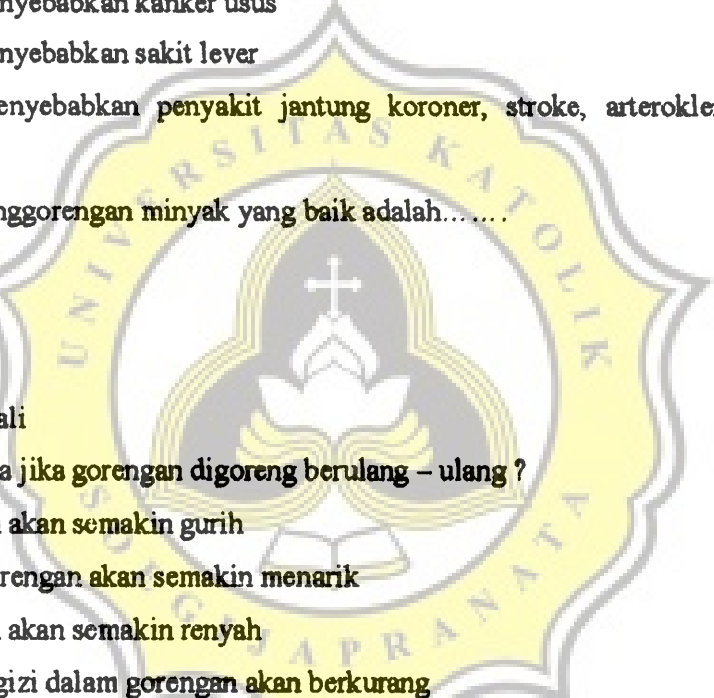


15. Zat gizi yang berfungsi untuk memperlambat sekresi asam lambung sehingga memberi rasa kenyang lebih lama dan memberi kelezatan makanan adalah.....
- Lemak
  - Protein
  - Karbohidrat
  - Vitamin
16. Gula pasir, pati dan macaroni termasuk jenis makanan yang mengandung.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Mineral
17. Beras, ketela dan bihun termasuk jenis makanan yang mengandung.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Mineral
18. Roti tawar, singkong dan kentang termasuk jenis makanan yang mengandung.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Vitamin
19. Bahan makanan seperti telur dan susu sapi termasuk jenis makanan yang mengandung.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Vitamin
20. Ikan dan kacang hijau termasuk jenis makanan yang mengandung.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Vitamin



21. Bahan makanan seperti kacang kedelai dan daging sapi termasuk jenis makanan yang mengandung.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Vitamin
22. Zat gizi terbanyak yang terdapat dalam bahan makanan seperti alpokat dan kuning telur adalah.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Vitamin
23. Zat gizi terbanyak yang terdapat dalam bahan makanan seperti udang dan keju adalah.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Vitamin
24. Zat gizi terbanyak yang terdapat dalam bahan makanan seperti mentega dan coklat adalah.....
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
  - Vitamin
25. Apakah Anda tahu tentang bahaya minyak dalam gorengan ?
- Ya, tahu
  - Tidak
  - Ragu – ragu



26. Menurut Anda minyak adalah.....
- Cairan yang tidak dapat bersatu dengan air
  - Cairan kental yang berwarna kuning
  - Lemak hewani atau nabati yang dalam kondisi suhu ruang berada dalam keadaan padat
  - Lemak hewani atau nabati yang dalam kondisi suhu ruang berada dalam keadaan cair
27. Menurut Anda yang merupakan bahaya minyak dalam gorengan adalah.....
- Dapat menyebabkan anemia
  - Dapat menyebabkan kanker usus
  - Dapat menyebabkan sakit lever
  - Dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, arteroklerosis dan kanker
28. Frekuensi penggorengan minyak yang baik adalah.....
- 1 – 3 kali
  - 4 – 6 kali
  - 7 – 9 kali
  - 10 – 12 kali
29. Apa akibatnya jika gorengan digoreng berulang – ulang ?
- Gorengan akan semakin gurih
  - Warna gorengan akan semakin menarik
  - Gorengan akan semakin renyah
  - Nilai zat gizi dalam gorengan akan berkurang
- 

II.

30. Apakah Anda juga sering mengonsumsi makanan jajanan/cemilan ?
- Ya, sering
  - Tidak
31. Apa alasan Anda mengonsumsi makanan jajanan/cemilan adalah.....
- Iseng saja karena ingin cemilan
  - Jajanan/cemilan harganya murah
  - Mengisi perut sebelum makan nasi
  - Jajanan juga mengandung zat gizi walaupun hanya sedikit

32. Apakah Anda menyukai makanan gorengan ?

- a. Ya
- b. Tidak

33. Jenis gorengan apa yang Anda sukai ?

- a. Tahu petis
- b. Pisang goreng
- c. Mendoan
- d. Tahu isi
- e. Lain – lain, sebutkan... ..

34. Berapa jumlah tiap jenis gorengan yang Anda konsumsi seminggu ?

- Tahu petis
- Pisang goreng
- Mendoan
- Tahu isi
- Lain – lain, sebutkan

35. Bagaimana cara Anda mengonsumsi gorengan tersebut ?

- a. Menggunakan garpu
- b. Langsung dikonsumsi dengan tangan telanjang
- c. Menggunakan kertas koran
- d. Menggunakan tissue
- e. Lain – lain, sebutkan... ..

36. Apa resiko jika gorengan dibiarkan terlalu lama kontak dengan udara dan digoreng berulang – ulang ?

- a. Kandungan vitamin dalam gorengan akan bertambah
- b. Lemak dalam gorengan akan semakin banyak
- c. Akan menyebabkan ketengikan dan membentuk radikal bebas yang menyebabkan penyakit kanker, kolesterol dan arterosklerosis
- d. Zat gizi dalam gorengan akan bertambah

37. Berilah tanda (X) pada pernyataan di bawah ini yang menurut Anda benar

- LDL (*Low Density Lipoprotein*) (...) Lemak baik      (...) Lemak jahat  
HDL (*High Density Lipoprotein*) (...) Lemak baik      (...) Lemak jahat

38. Anda mengonsumsi gorengan dalam seminggu ... .. kali.

## LAMPIRAN 2

Penentuan Sampel Responden

Mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n-1}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{381 - (123)^2}{50 - 1}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{381 - \frac{15129}{50}}{49}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{78,42}{49}}$$

$$SD = \sqrt{1,6}$$

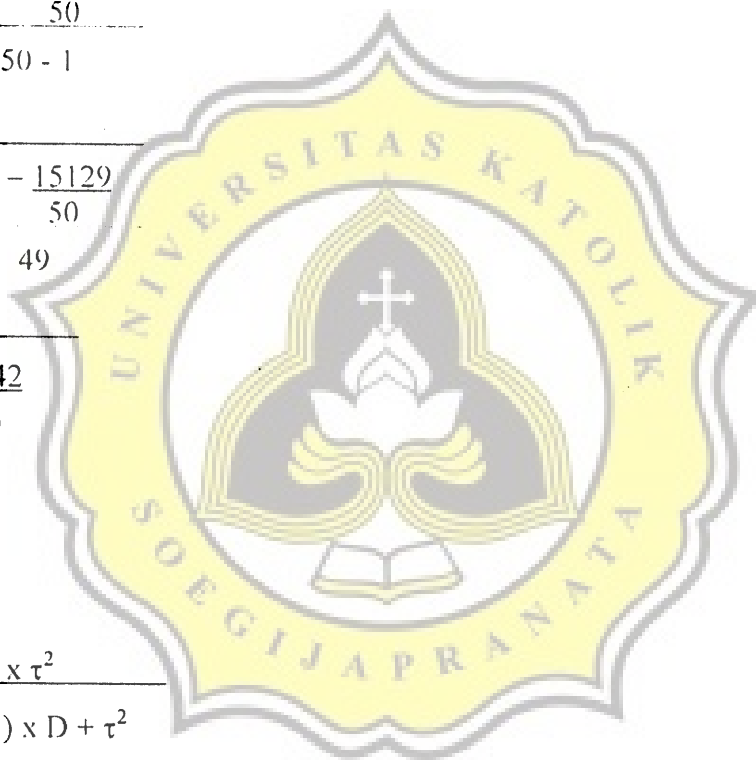
$$SD^2 \sim \tau^2$$

$$n = \frac{N \times \tau^2}{(N-1) \times D + \tau^2}$$

$$n = \frac{527 \times 1,6}{(527-1) \times 0,025 + 1,6}$$

$$n = \frac{843,2}{14,75}$$

$$n = 57,16 \sim 58 \text{ orang}$$





Mahasiswa Fakultas Psikologi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{589 - \frac{(161)^2}{50}}{50 - 1}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{589 - \frac{25921}{50}}{49}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{70,58}{49}}$$

$$SD = \sqrt{1,44}$$

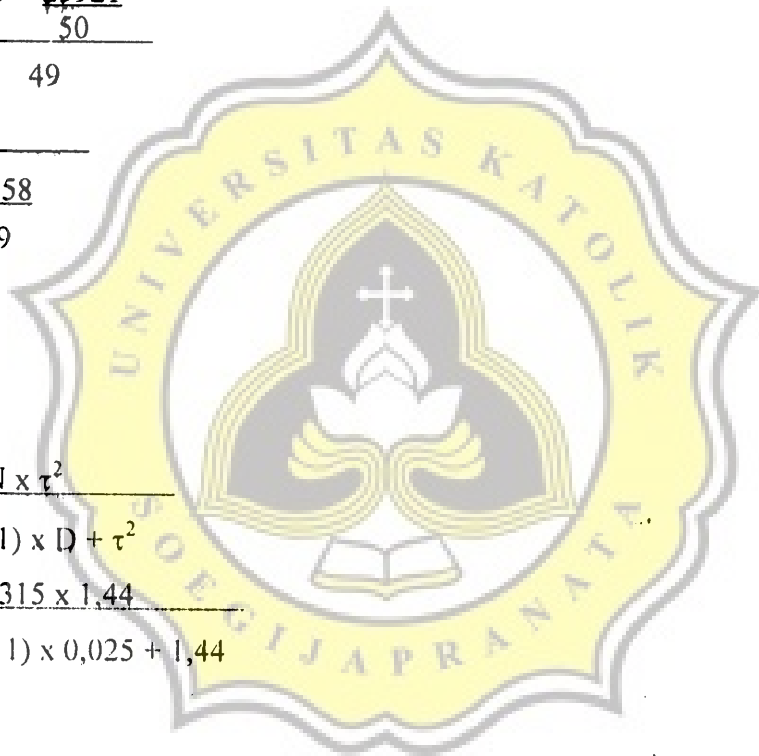
$$SD^2 \sim \tau^2$$

$$n = \frac{N \times \tau^2}{(N - 1) \times D + \tau^2}$$

$$n = \frac{1315 \times 1,44}{(1315 - 1) \times 0,025 + 1,44}$$

$$n = \frac{1893,6}{34,29}$$

$$n = 55,22 \sim 56 \text{ orang}$$



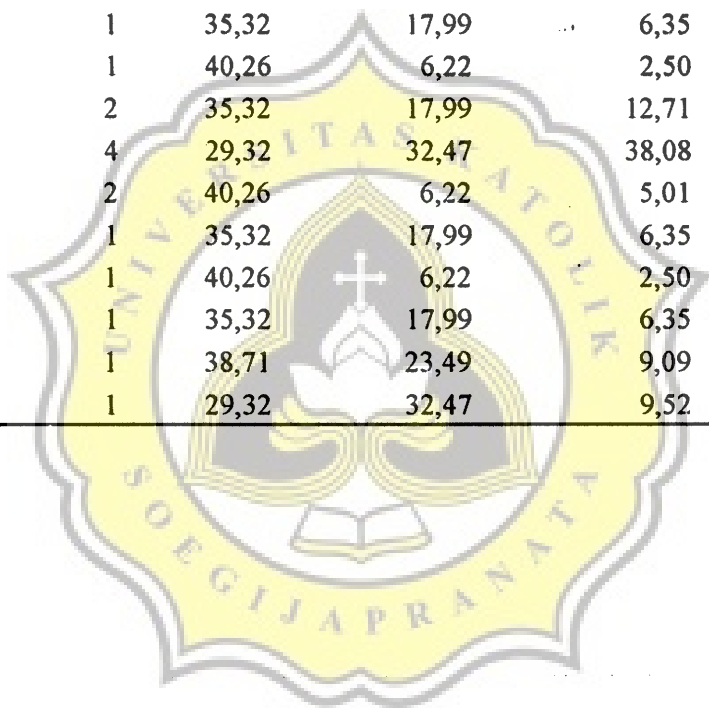
### EMPIRAN 3

arnya Kadar Lemak dan Tingkat Asupan Lemak Makanan Gorengan

ponden : Mahasiswa Teknologi Pertanian

Jenis Gorengan	Jumlah Konsumsi per minggu (buah)	Berat (gram)	Kadar Lemak (%)	Asupan Lemak (gram/minggu)	Asupan Lemak (gram/hari)
1 Mendoan	3	35,32	17,99	19,06	2,72
2 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
3 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
4 Tahu isi	1	38,71	23,49	9,09	1,30
5 Tahu isi	3	38,71	23,49	27,28	3,90
6 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
7 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
8 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
9 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
10 Tahu petis	2	29,32	32,47	19,04	2,72
11 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
12 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
13 Tahu petis	1	29,32	32,47	9,52	1,36
14 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
15 Tahu isi	1	38,71	23,49	9,09	1,30
16 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
17 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
18 Tahu petis	7	29,32	32,47	66,64	9,52
19 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
20 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
21 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
22 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
23 Tahu isi	2	38,71	23,49	18,19	2,60
24 Lain - lain	-	-	-	-	-
25 Lain - lain	-	-	-	-	-
26 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
27 Pisang goreng	3	40,26	6,22	7,51	1,07
28 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
29 Mendoan	3	35,32	17,99	19,06	2,72
30 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
31 Tahu isi	4	38,71	23,49	36,37	5,20
32 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
33 Tahu petis	2	29,32	32,47	19,04	2,72
34 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
35 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
36 Tahu petis	1	29,32	32,47	9,52	1,36
37 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82

8 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
9 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
0 Mendoan	3	35,32	17,99	19,06	2,72
1 Tahu isi	3	38,71	23,49	27,28	3,90
2 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
3 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
4 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
5 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
6 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
7 Pisang goreng	3	40,26	6,22	7,51	1,07
8 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
9 Lain - lain	2	-	-	-	-
0 Tahu petis	1	29,32	32,47	9,52	1,36
1 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
2 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
3 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
4 Tahu petis	4	29,32	32,47	38,08	5,44
5 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
6 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
7 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
8 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
9 Tahu isi	1	38,71	23,49	9,09	1,30
0 Tahu petis	1	29,32	32,47	9,52	1,36

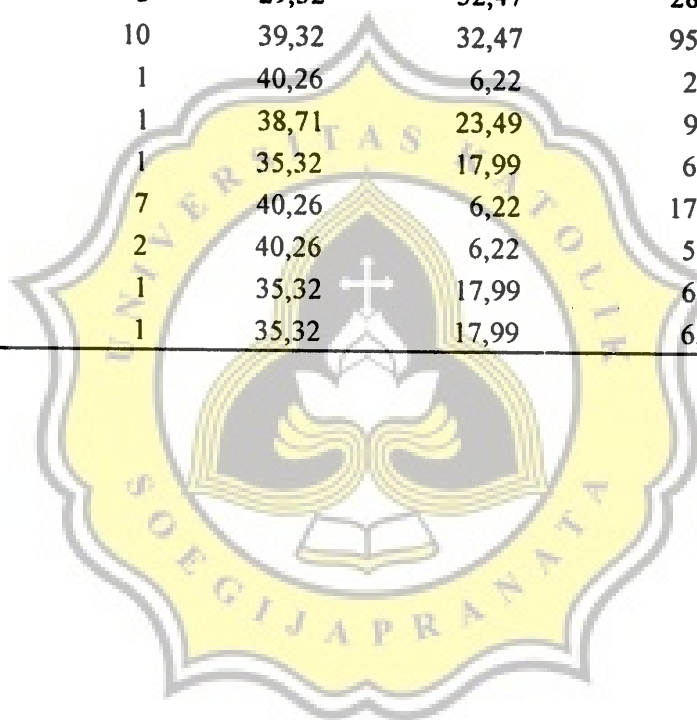


arnya Kadar Lemak dan Tingkat Asupan Lemak Makanan Gorengan

ponden : Mahasiswa Psikologi

Jenis Gorengan	Jumlah Konsumsi per minggu (buah)	Berat (gram)	Kadar Lemak (%)	Asupan Lemak (gram/minggu)	Asupan Lemak (gram/hari)
1 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
2 Lain - lain	-	-	-	-	-
3 Tahu isi	3	38,71	23,49	27,28	3,89
4 Tahu petis	4	29,32	32,47	38,08	5,44
5 Mendoan	3	35,32	17,99	19,06	2,72
6 Tahu petis	5	29,32	32,47	47,60	6,80
7 Pisang goreng	3	40,26	6,22	7,51	1,07
8 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
9 Tahu isi	3	38,71	23,49	27,28	3,89
10 Tahu petis	4	29,32	32,47	38,08	5,44
11 Pisang goreng	4	40,26	6,22	10,02	1,43
12 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
13 Tahu petis	5	29,32	32,47	47,51	6,79
14 Pisang goreng	5	40,26	6,22	12,52	1,79
15 Tahu isi	3	38,71	23,49	27,28	3,89
16 Tahu petis	5	29,32	32,47	47,6	6,80
17 Pisang goreng	5	40,26	6,22	12,52	1,79
18 Tahu petis	1	29,32	32,47	9,52	1,36
19 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
20 Lain - lain	-	-	-	-	-
21 Tahu isi	4	38,71	23,49	36,37	5,19
22 Mendoan	5	35,32	17,99	31,77	4,54
23 Tahu isi	2	38,71	23,49	18,19	2,60
24 Pisang goreng	4	40,26	6,22	10,02	1,43
25 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
26 Tahu isi	4	38,71	23,49	36,37	5,19
27 Tahu petis	2	29,32	32,47	19,04	2,72
28 Lain - lain	3	-	-	-	-
29 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
30 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
31 Lain - lain	7	-	-	-	-
32 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
33 Pisang goreng	4	40,26	6,22	10,02	1,43
34 Lain - lain	1	-	-	-	-
35 Pisang goreng	7	40,26	6,22	17,53	2,50
36 Mendoan	10	35,32	17,99	63,54	9,08
37 Tahu petis	9	29,32	32,47	85,68	12,24
38 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
39 Pisang goreng	5	40,26	6,22	12,52	1,79

0 Pisang goreng	4	40,26	6,22	10,02	1,43
1 Tahu isi	1	38,71	23,49	9,09	1,30
2 Tahu isi	2	38,71	23,49	18,19	2,60
3 Mendoan	3	35,32	17,99	19,06	2,72
4 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
5 Pisang goreng	5	40,26	6,22	12,52	1,79
6 Tahu petis	5	29,32	32,47	47,6	6,80
7 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
8 Tahu isi	10	38,71	23,49	90,93	12,99
9 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,82
0 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
1 Mendoan	2	35,32	17,99	12,71	1,81
2 Tahu petis	3	29,32	32,47	28,56	4,08
3 Tahu petis	10	39,32	32,47	95,20	13,60
4 Pisang goreng	1	40,26	6,22	2,50	0,36
5 Tahu isi	1	38,71	23,49	9,09	1,30
6 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
7 Pisang goreng	7	40,26	6,22	17,53	2,50
8 Pisang goreng	2	40,26	6,22	5,01	0,72
9 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91
0 Mendoan	1	35,32	17,99	6,35	0,91



## LAMPIRAN 4

### Penghitungan Kadar Lemak Gorengan

- Tahu petis

#### Kadar air

$$\begin{aligned}\text{Berat awal} &= 14,53 \text{ gram} \\ \text{Berat akhir} &= 7,97 \text{ gram} \\ \text{Kadar air} &= \frac{14,53 - 7,97}{14,53} \times 100 \% \\ &= 45,15 \%\end{aligned}$$

#### Kadar lemak

##### Ulangan 1

$$\begin{aligned}\text{Berat sampel} &= 1,957 \text{ gram} \\ \text{Berat akhir} &= 0,811 \text{ gram} \\ \text{Kadar air yang tersisa} &= 100 \% - 45,15 \% = 54,85\% \\ \% \text{ lemak Bk} &= \frac{1,957 - 0,811}{1,957} \times 100 \% \\ &= 58,56 \% \\ \text{Kadar lemak} &= \frac{54,85}{100} \times 58,56 \% \\ &= 32,12 \%\end{aligned}$$

##### Ulangan 2

$$\begin{aligned}\text{Berat sampel} &= 1,68 \text{ gram} \\ \text{Berat akhir} &= 0,675 \text{ gram} \\ \text{Kadar air yang tersisa} &= 100 \% - 45,15 \% = 54,85\% \\ \% \text{ lemak Bk} &= \frac{1,68 - 0,675}{1,68} \times 100 \% \\ &= 59,82 \% \\ \text{Kadar lemak} &= \frac{54,85}{100} \times 59,82 \% \\ &= 32,81 \%\end{aligned}$$

$$\text{Kadar lemak rata - rata} = \frac{32,12 \% + 32,81 \%}{2} = 32,47 \%$$

- Pisang goreng

Kadar air

Berat awal = 35,71 gram

Berat akhir = 16,71 gram

$$\text{Kadar air} = \frac{35,71 - 16,71}{35,71} \times 100 \% = 53,21 \%$$

Kadar lemak

Ulangan 1

Berat sampel = 3,084 gram

Berat akhir = 2,75 gram

Kadar air yang tersisa = 100 % - 53,21 % = 46,79 %

$$\% \text{ lemak Bk} = \frac{3,084 - 2,75}{3,084} \times 100 \% = 10,83 \%$$

$$\text{Kadar lemak} = \frac{46,79}{100} \times 10,83 \% = 5,067 \%$$

Ulangan 2

Berat sampel = 3,121 gram

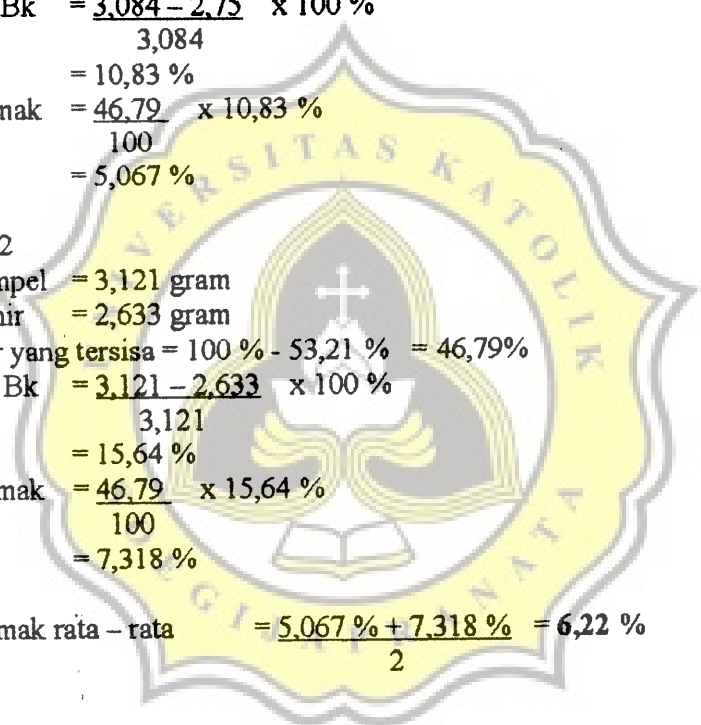
Berat akhir = 2,633 gram

Kadar air yang tersisa = 100 % - 53,21 % = 46,79%

$$\% \text{ lemak Bk} = \frac{3,121 - 2,633}{3,121} \times 100 \% = 15,64 \%$$

$$\text{Kadar lemak} = \frac{46,79}{100} \times 15,64 \% = 7,318 \%$$

$$\text{Kadar lemak rata - rata} = \frac{5,067 \% + 7,318 \%}{2} = 6,22 \%$$



- Tahu isi

Kadar air

Berat awal = 27,36 gram

Berat akhir = 15,48 gram

Kadar air =  $\frac{27,36 - 15,48}{27,36} \times 100\%$   
 = 43,42 %

Kadar lemak

Ulangan 1

Berat sampel = 2,88 gram

Berat akhir = 1,784 gram

Kadar air yang tersisa = 100 % - 43,42 % = 56,58%

% lemak Bk =  $\frac{2,88 - 1,784}{2,88} \times 100\%$   
 = 38,05 %

Kadar lemak =  $\frac{56,58}{100} \times 38,05\%$   
 = 21,53 %

Ulangan 2

Berat sampel = 2,353 gram

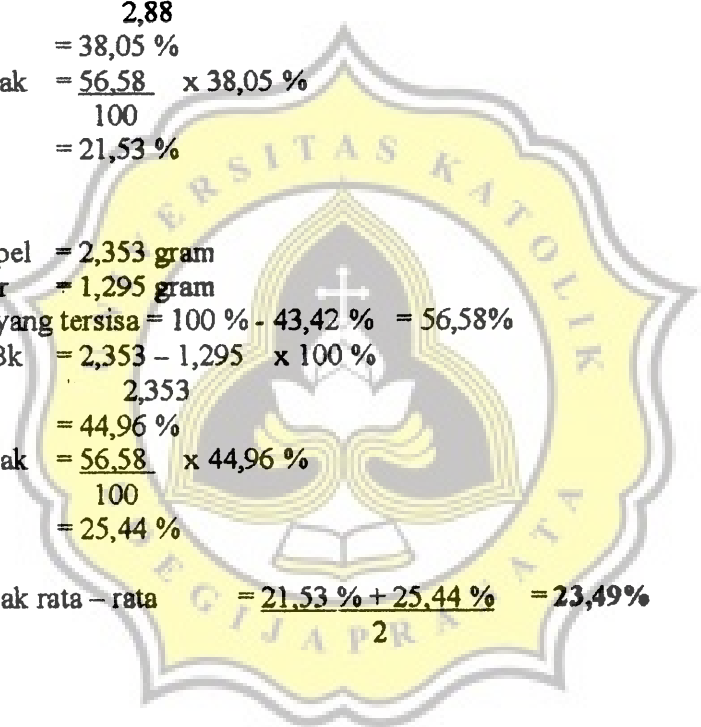
Berat akhir = 1,295 gram

Kadar air yang tersisa = 100 % - 43,42 % = 56,58%

% lemak Bk =  $\frac{2,353 - 1,295}{2,353} \times 100\%$   
 = 44,96 %

Kadar lemak =  $\frac{56,58}{100} \times 44,96\%$   
 = 25,44 %

Kadar lemak rata - rata =  $\frac{21,53\% + 25,44\%}{2}$  = 23,49%





- Mendoan

Kadar air

$$\begin{aligned} \text{Berat awal} &= 38,87 \text{ gram} \\ \text{Berat akhir} &= 23,63 \text{ gram} \\ \text{Kadar air} &= \frac{38,87 - 23,63}{38,87} \times 100 \% \\ &= 39,21 \% \end{aligned}$$

Kadar lemak

Ulangan 1

$$\begin{aligned} \text{Berat sampel} &= 3,807 \text{ gram} \\ \text{Berat akhir} &= 2,593 \text{ gram} \\ \text{Kadar air yang tersisa} &= 100 \% - 39,21 \% = 60,79\% \\ \% \text{ lemak Bk} &= \frac{3,807 - 2,593}{3,807} \times 100 \% \end{aligned}$$

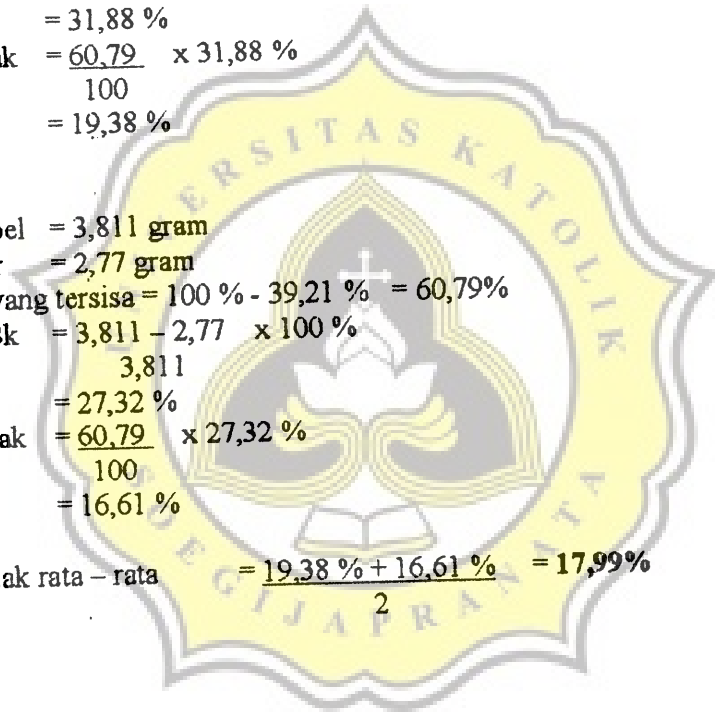
$$\begin{aligned} &= 31,88 \% \\ \text{Kadar lemak} &= \frac{60,79}{100} \times 31,88 \% \\ &= 19,38 \% \end{aligned}$$

Ulangan 2

$$\begin{aligned} \text{Berat sampel} &= 3,811 \text{ gram} \\ \text{Berat akhir} &= 2,77 \text{ gram} \\ \text{Kadar air yang tersisa} &= 100 \% - 39,21 \% = 60,79\% \\ \% \text{ lemak Bk} &= \frac{3,811 - 2,77}{3,811} \times 100 \% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= 27,32 \% \\ \text{Kadar lemak} &= \frac{60,79}{100} \times 27,32 \% \\ &= 16,61 \% \end{aligned}$$

$$\text{Kadar lemak rata - rata} = \frac{19,38 \% + 16,61 \%}{2} = 17,99\%$$



**Appendix 3.1 Comparison of recommended intake of fat and its components: RNI Malaysia (2005), WHO/FAO (2003) and IOM (2002)**

Nutrient	Age groups	Malaysia (2005)		WHO/FAO (2003)	IOM (2002)
		Recommended intake (g/day)	% of total energy intake	% of total energy intake	
Total fat	Infants				
	0 - 5 months	31 - 37	50 - 60	50 - 60	50 - 60
	6 - 11 months	21 - 28	30 - 40	30 - 40	30 - 40
	Children (boys)				
	1 - 3 years	27 - 38	25 - 35	15 - 30	30 - 40
	4 - 6 years	30 - 45	20 - 30	15 - 30	25 - 35
	7 - 9 years	40 - 59	20 - 30	15 - 30	25 - 35
	Children (girls)				
	1 - 3 years	25 - 35	25 - 35	15 - 30	30 - 40
	4 - 6 years	29 - 43	20 - 30	15 - 30	25 - 35
	7 - 9 years	35 - 53	20 - 30	15 - 30	25 - 35
	Adolescents (10 - 18 years)				
	Boys	57 - 86	20 - 30	15 - 30	25 - 35
	Girls	46 - 69	20 - 30	15 - 30	25 - 35
	Adults (19 - 59 years)				
	Men	54 - 82	20 - 30	15 - 30	25 - 35
	Women	46 - 70	20 - 30	15 - 30	25 - 35
Elderly (≥ 60 years)					
Men	45 - 67	20 - 30	15 - 30	25 - 35	
Women	40 - 59	20 - 30	15 - 30	25 - 35	
Pregnancy					
2 <sup>nd</sup> trimester	54 - 82	20 - 30	15 - 30	25 - 35	
3 <sup>rd</sup> trimester	57 - 85	20 - 30	15 - 30	25 - 35	
Lactation					
1 <sup>st</sup> 6 months	58 - 86	20 - 30	15 - 30	25 - 35	
Omega-6 PUFA (linoleic acid)	General population	-	3.0 - 7.0	5.0 - 8.0	3.0 - 10.0
	Pregnancy	-	5.0 - 7.0	5.0 - 8.0	5.0 - 10.0
	Lactation	-	5.0 - 7.0	5.0 - 8.0	5.0 - 10.0
Omega-3 PUFA (ALA + EPA + DHA)	General population	-	0.3 - 1.2	1.0 - 2.0	0.6 - 1.2
Saturated fatty acids		-	< 10	< 10	< 10
Monounsaturated fatty acids		-	12 - 15	-	-
Trans fatty acids		-	< 1	< 1	-

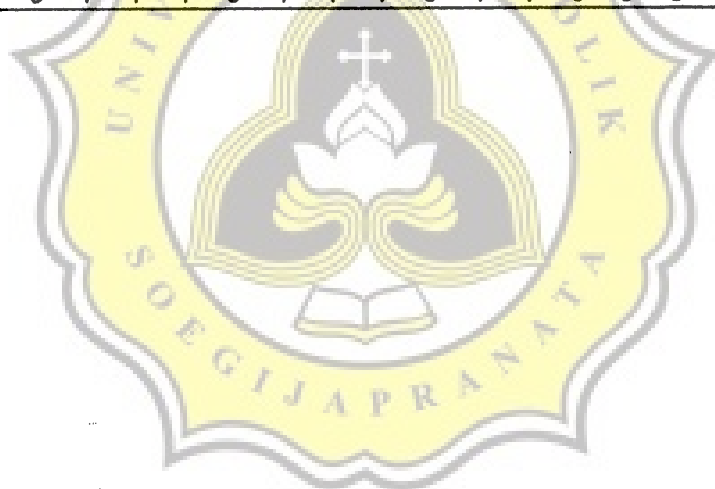
↓  
SUNOZAR  
sd  
Malaysia



														Total	Konsumsi									
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	24	2	4	1	3	3	1	3	0	1
0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	24	2	4	1	1	3	3	3	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	31	2	4	1	1	3	2	2	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	1	2	2	4	1	4	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	2	2	1	4	3	4	3	1	2
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	26	2	4	1	1	2	3	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	28	2	1	1	3	2	5	3	0	3
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	25	2	3	1	3	1	2	2	0	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	2	4	1	1	3	2	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	2	4	1	1	2	4	3	1	1
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	26	2	2	1	1	3	2	3	0	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	2	4	1	2	1	3	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1	1	1	1	1	1	3	1	1
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	2	4	1	1	3	2	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	2	4	1	4	1	4	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1	1	0	2	1	4	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1	2	0	3	2	2	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	2	4	1	1	7	3	3	0	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	2	4	1	2	2	3	3	1	1
1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	25	2	2	1	1	3	2	3	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	2	4	1	2	1	3	3	1	1
1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	25	2	2	1	1	3	2	3	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	1	4	0	4	2	3	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1	1	0	5	0	5	3	1	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	2	2	0	5	0	0	3	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	1	4	0	3	1	1	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	30	2	4	1	1	3	2	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	30	2	1	1	3	3	4	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	1	4	1	2	2	1	3	1	2
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	2	4	1	4	4	5	2	1	3
1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	24	2	1	1	2	2	2	4	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	2	4	1	1	2	3	3	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	2	4	0	2	1	2	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1	2	1	2	1	3	3	1	1
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	2	4	1	1	1	1	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	29	2	4	1	3	2	1	3	0	2
1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	18	1	1	0	3	1	1	2	0	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	2	4	0	3	1	2	3	1	1
1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	28	2	4	1	3	3	4	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	2	4	1	4	3	4	3	1	2
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	24	2	4	1	2	2	2	3	0	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	2	1	1	2	1	1	3	0	2
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	21	2	2	1	2	2	2	3	0	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	2	3	1	2	2	3	3	0	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	2	4	1	1	3	1	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	2	3	1	2	3	4	3	1	2

48 RATNA	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
49 SATRIA	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50 VICTOR	1	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
51 INDRA	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
52 FANNY	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
53 GRACELIA	2	2	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
54 NERRISA	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
55 NICHOLAS	1	4	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
56 MARINI	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
57 PRASTIWI	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
58 ARUM	2	3	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
59 FERRY	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
60 DEWI	2	3	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
61 HENDRY	1	3	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
62 CITRA	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
63 ELIZABETH	2	3	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
64 SANTY	2	5	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0
65 FRANSISKA	2	3	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0
66 MARIA	2	2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0
67 YULINA	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
68 MONITA	2	4	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0
69 CITRA	2	2	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
70 NOVITA	2	4	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
71 CITRA	2	4	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1
72 NOOR	2	3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0
73 AGNES	2	2	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0
74 YOHANA	2	3	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0
75 DESI	2	3	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
76 ANNIE	2	3	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
77 DIAN	2	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
78 NOVI	2	3	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
79 RENA	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0
80 IKA	2	2	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
81 INEZ	2	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
82 YESSY	2	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
83 RATRI	2	2	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
84 RIESKA	1	5	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
85 HARTO	2	4	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0
86 YOSSYLIA	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
87 VERA	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0
88 GRACIA	2	2	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0
89 SONIA	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0
90 NDARU	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
91 DESI	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
92 GALUH	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0
93 RIZKA	2	3	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
94 YOHANITA	2	2	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0
95 DYAN	2	2	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
96 LORETTA	2	3	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
97 SRI	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
98 INDRI	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
99 TRIVENA	2	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0

00 AMMARYLIA	2	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01 TRI	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0
02 PERTIWI	2	2	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0
03 NAOMI	2	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0
04 CHRIST	1	2	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
05 SATNO	1	2	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
06 YOSEPH	1	3	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
07 PANJI	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1
08 DIONOSIUS	1	2	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
09 ANDIKA	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0
10 LIA	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0
11 KOSMAS	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0
12 TYAS	2	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0
13 RIA	2	3	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
14 FENTI	2	4	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15 KRISTIN	2	2	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
16 ALODIA	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0
17 YULY	2	3	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
18 VERONICA	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19 SULISTYOWATI	2	2	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20 AGUSTINA	2	3	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0



1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	27	2	1	1	3	2	1	3	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1	2	0	5	2	2	3	1	1
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	2	2	1	1	1	4	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1	1	0	3	1	3	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	2	1	1	2	1	4	2	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	2	4	1	3	2	2	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	27	2	2	1	1	4	3	1	0	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	2	3	1	2	2	3	3	0	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	1	1	1	3	1	4	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	2	4	1	2	1	4	3	1	3
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	2	3	1	3	1	2	3	1	3
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	19	2	2	0	1	1	2	3	0	1
0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	9	2	2	0	2	2	2	4	0	7
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	2	1	0	5	0	2	3	1	0
0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	15	2	1	1	4	3	4	4	0	4	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	17	2	2	1	1	4	3	3	1	3	
0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	23	2	4	1	3	3	2	3	0	4	
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	2	2	1	1	5	2	3	0	3	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	27	1	1	1	2	3	2	3	1	4	
0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	16	2	2	1	3	1	3	3	0	4	
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	18	2	3	1	4	3	3	3	0	3	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	9	2	2	0	1	4	4	3	0	3	
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	19	2	4	1	2	4	1	3	0	5	
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	20	2	4	1	2	2	4	3	0	2	
0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	20	1	1	1	1	5	4	3	0	2	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	16	2	3	1	2	5	3	1	0	5	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	24	2	2	1	4	3	4	1	0	4	
0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	26	2	1	1	1	5	4	2	0	4	
0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	11	2	2	1	2	5	2	3	0	2	
0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	19	2	1	1	1	1	4	3	0	6	
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	21	2	4	1	3	2	2	3	1	2	
0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	11	2	1	0	5	1	4	3	0	4	
0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	10	2	2	0	4	4	2	3	0	1	
0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	12	1	1	0	3	5	1	3	0	7	
0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	14	2	4	1	4	2	2	3	0	3	
0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	15	1	2	0	2	4	1	4	0	4	
0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	18	2	4	1	3	2	1	3	0	4	
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	2	1	1	4	4	1	3	1	3	
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	22	2	4	1	1	2	2	3	0	2	
0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	13	2	2	1	5	3	1	4	0	3	
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	22	2	4	1	2	2	2	3	1	2	
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	11	2	1	1	2	2	3	2	0	2	
0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	9	2	2	1	5	7	2	3	0	4	
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	15	2	2	1	3	2	2	1	0	2	
0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	11	2	2	0	2	4	4	3	0	4	
0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	18	2	1	1	5	1	2	3	0	2	
1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	12	1	4	1	2	7	2	4	1	4	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	9	2	2	0	3	10	2	3	0	2	
0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	11	2	3	1	1	9	4	4	0	1	
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	8	2	4	1	2	2	1	2	0	1	
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	7	1	2	0	2	5	1	4	0	8	

0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	10	2	1	0	2	4	3	3	0	3
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	12	2	1	0	4	1	4	3	0	1
1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	18	2	3	1	4	2	3	4	1	3
1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	16	2	2	1	3	3	4	2	0	2
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	12	1	1	0	1	3	4	3	0	1
1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	8	1	1	0	2	5	1	2	0	9
0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	12	1	3	1	1	5	1	3	0	3
0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	15	2	1	1	3	2	2	1	0	2
1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	12	2	2	0	4	10	2	4	0	7
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22	2	4	1	3	2	2	3	1	1
1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	16	2	2	1	2	2	2	1	0	2
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22	2	4	1	3	2	2	3	1	1
0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	14	2	4	1	1	3	1	3	0	1
0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	9	1	1	0	1	10	4	3	0	1
0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	12	1	1	0	2	1	2	3	0	3
0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	12	1	1	0	4	1	4	3	0	2
0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	21	2	4	1	3	1	1	3	0	2
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	9	1	2	0	2	7	4	2	0	8
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	2	4	1	2	2	3	3	1	1
0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	10	1	4	1	3	1	1	2	0	6
1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	21	2	4	1	2	3	4	3	0	1

