

# Latar Belakang

Sebagian besar orang makan siang dengan terburu-buru. Ada yang hanya makan roti lapis di meja atau salad kecil dengan kolega. Bahkan ada yang tidak makan siang sama sekali. Sarapan pagi dinilai sebagai makan terpenting dalam satu hari. Makan malam dinilai sebagai yang paling nikmat. Sedangkan makan siang tidak terlalu mendapat perhatian. Namun sebenarnya makan siang cukup penting bagi tubuh kita.

Mengapa makan siang di anggap penting? Apa alasannya ?

## 1. Kesehatan :

Dengan mengonsumsi makanan pada tengah hari, akan mengembalikan energi pada tubuh, walaupun mengonsumsi makan siang dengan porsi yang sedikit akan mengembalikan energi dan membuat anda segar kembali. Selain itu mengonsumsi makan siang juga dapat menjaga proses metabolisme untuk tetap aktif. Selain itu melewatkan makan siang, akan membuat Anda cenderung ‘jajan’ pada sore hari atau menjelang malam. Entah itu, junk food ataupun makanan yang tidak bergizi.

## 2. Psikologi :

Dengan mengonsumsi makan siang tentu akan meningkatkan kadar gula kita yang berarti juga menaikkan serta memfokuskan daya konsentrasi kita yang mulai menurun

Tubuh memerlukan nutrisi yang terdapat dari beberapa jenis makanan yang sehat. Termasuk pada menu makan siang yang sehat dan seimbang. Nutrisi tersebut terdiri dari beberapa zat tertentu. Sehingga ketika anda memilih menu untuk makan siang, pastikan makanan tersebut sudah mengandung beberapa zat pemenuh nutrisi sebagai berikut :

- Karbohidrat
- Lemak tak jahat
- Protein
- Mineral

- Vitamin, dan masih banyak lagi.

Tapi minimal kelima zat tersebut sudah ada pada setiap makanan yang anda konsumsi.

## **Format Makalah**

1. Cover
2. Latar belakang
3. Situational Analysis
  - PEST Analysis = Politic, Economic, Social, Technology
  - SWOT Analysis = Strength, Weakness, Opportunity, Threat
4. STP Analysis (Segmentation, Target, Positioning)
5. BMC (Business Model Canvas)
6. Retail Mix
7. Conclusion
8. Reference