

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. ACEH TIMUR

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **FOLAT** dan **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN TUNA**, dan **SAYURAN** termasuk **TOGE** dan **BAYAM**.
- Berikan **PLIEK'U UDANG DAUN MELINJO** sebagai pilihan menu makanan.

PESAN PGS-PL

3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa

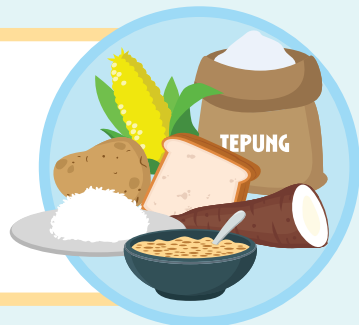


Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Toge** 2x seminggu (1 gelas = 100 g)
- Bayam** 3x seminggu (1 gelas = 100 g)



Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)

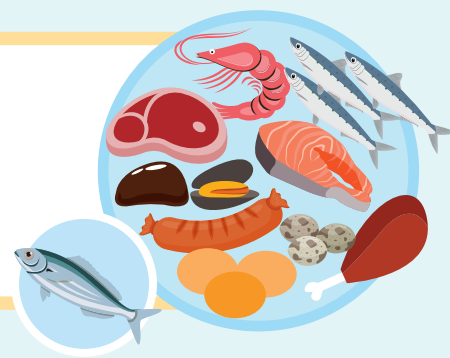


Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

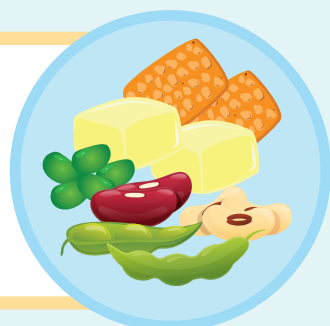
- Ikan tuna** 2x sehari (1/2 ekor sedang = 50 g)



Berikan **Pliek Hati Ayam Daun Melinjo**
4x seminggu (4 sdm = 40 g)



Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



Berikan jajanan kaya vitamin dan mineral sebagai selingan,
termasuk **olahan susu** (susu, es krim, dan lainnya)
3x seminggu (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau
santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani



Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



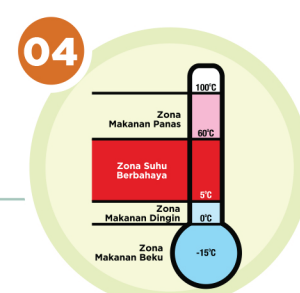
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman