

# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN)

## Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN B3, dan FOLAT.

## Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR AYAM**, dan **SAYURAN** termasuk **WORTEL**.
- Berikan **PLIEK'U HATI AYAM/UDANG DAUN MELINJO** sebagai pilihan menu makanan.

## PESAN PGS-PL



### 6 - 8 bulan

- 2 - 3x makan utama, 1 - 2x selingan
- Mulai 2 - 3 sdm hingga 1/2 mangkok
- Mulai dengan bubur kental, makanan lumat



### 9 - 11 bulan

- 3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
- 1/2 - 3/4 mangkok
- Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 6 bulan (pengenalan 2 - 3 sdm)
- 6 - 8 bulan (1/4 - 1/2 mangkok = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan (1/2 mangkok = 40 - 45 g)

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur ayam 1x sehari (1/2 butir = 30 g)



Berikan protein nabati setiap hari  
(1 potong kecil = 10 - 15 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Wortel 5x seminggu (1 sdm = 10 g)



Berikan buah setiap hari  
(1 potong kecil = 10 g)



Berikan **Pliek'u Hati Ayam Daun Melinjo**  
2x seminggu (2 sdm = 20 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk  
minyak/mentega/margarin (1/2 - 1 sdt) atau  
santan (3 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani



Porsi per kali makan

## RESEP LOKAL

### PLIEK'U HATI AYAM/UDANG DAUN MELINJO

#### Bahan:

- 2 pasang hati ayam / 3 buah udang
- 2 sdm daun melinjo
- 2 buah buah melinjo
- 1 sdm toge
- 1 potong kecil tempe
- 1 sdm santan
- 2 sdm pliek'u/ patanara
- 1 sdt minyak
- Garam secukupnya

#### Bahan bumbu halus:

- 1/2 sdt ketumbar giling kering
- 2 sdm kelapa gongseng (ulhee)
- 5 siung bawang Merah
- 1 siung bawang putih
- 1 ruas jahe
- 1 sdt kunyit halus
- 3 buah asam sunti

#### Bahan bumbu rajang:

- 3 buah bawang merah
- 2 batang serai, geprek
- 5 lembar daun jeruk



#### Cara pembuatan:

- Gongseng pliek'u dengan api kecil sampai baunya harum, tambahkan 1 gelas air, sesudah mendidih disaring (buang airnya). Blender pliek'u hingga halus.
- Rebus hati ayam/udang.
- Potong daun melinjo, hati ayam/udang, giling bumbu sampai halus dan rajang bumbu rajang.
- Masukkan semua bahan, bumbu giling, bumbu rajang ke dalam panci kemudian aduk-aduk hingga rata. Masukkan air sedikit lalu direbus.
- Sesudah berasap masukkan santan encer lalu aduk secara perlahan.
- Ketika hampir matang masukkan daun jeruk.

## 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

## Aceh

# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

## KAB. ACEH TIMUR



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

## PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN

### Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM dan FOLAT.

### Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN**, **TELUR AYAM**, dan **DAGING AYAM**.
- Berikan **PLIEK'U UDANG DAUN MELINJO** sebagai pilihan menu makanan.

### PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan  
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- Ikan 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur ayam 3x seminggu (3/4 butir = 40 g)
- Daging ayam 2x seminggu (1 potong sedang = 40 g)



Berikan protein nabati setiap hari  
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan sayuran setiap hari  
(2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari  
(1 potong kecil = 10 g)

Berikan **Pliek'u Udang Daun Melinjo**  
2x seminggu (3 sdm = 30 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 - 2 sdt) atau santan (5 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan

## PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN

### 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

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



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

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

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



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

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

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



Berikan **Pliek'u Hati Ayam Daun Melinjo**  
4x seminggu (4 sdm = 40 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

## PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN

### Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B6, FOLAT, dan VITAMIN C.

### Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN**.
- 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

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



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- Telur ayam 4x seminggu (1 butir = 55 g)
- Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayur lainnya (termasuk toge, sawi putih, dan lainnya) 4x seminggu (3,5 sdm = 35 g)

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



Berikan **Pliek'u Hati Ayam Daun Melinjo**  
5x seminggu (1 sdm = 40 g)

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan, termasuk:

- Biskuit kaya vitamin dan mineral 2x seminggu (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)
- Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 2x 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