

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

## Apa yang terjadi?

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



## Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN**, **TELUR AYAM**, dan **DAGING 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



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



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

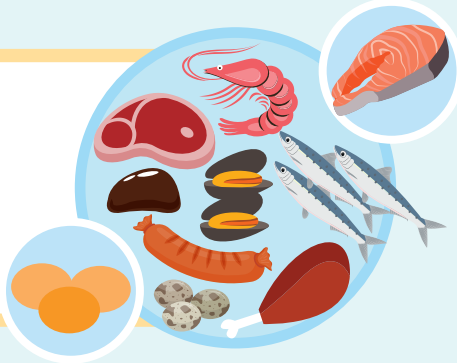


Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

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



Berikan **Pliek Hati Ayam Daun Melinjo**  
5x seminggu (4 sdm = 40 g)

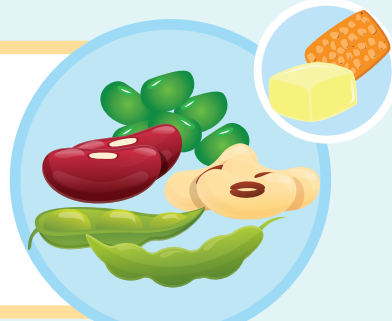


Berikan jajan padat gizi sebagai selingan, termasuk:

- 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)



Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:  
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya)  
2x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



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



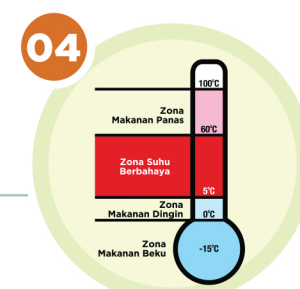
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah  
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada  
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku  
yang aman



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