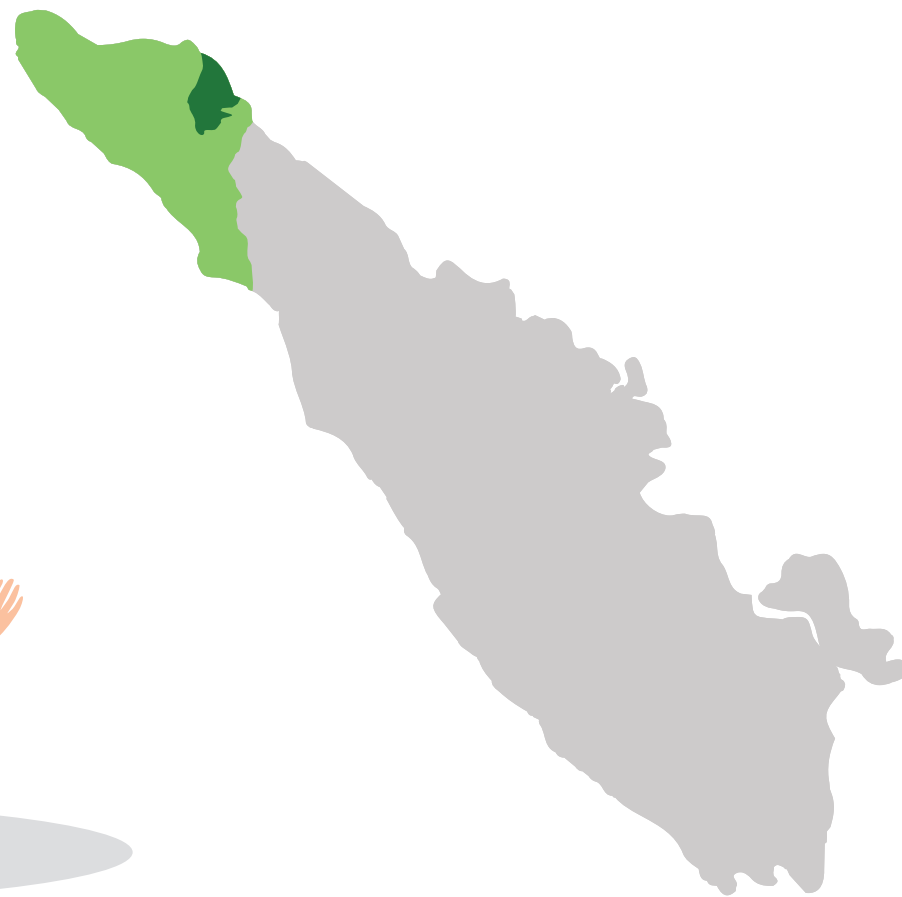


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. ACEH TIMUR

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM** dan **FOLAT**.



Apa yang bisa dilakukan?

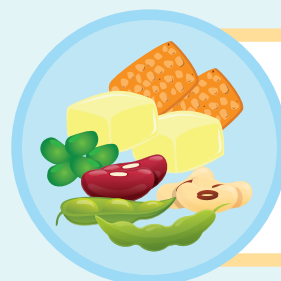
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN**, **TELUR AYAM**, dan **DAGING AYAM**.
- Berikan **PLIEK'U UDANG DAUN MELINJO** sebagai pilihan menu makanan.

PESAN PGS-PL

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



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



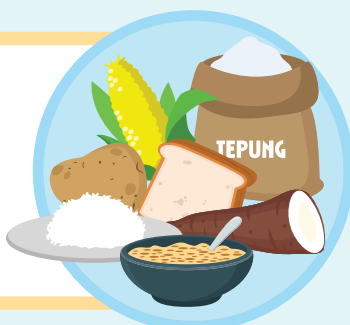
Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran setiap hari (2 sdm = 20 g)



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



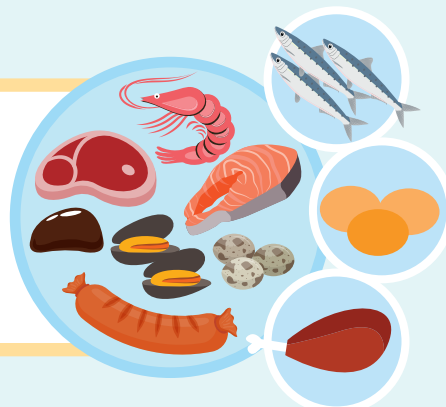
Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 g)



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



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

5 Kunci Keamanan Pangan



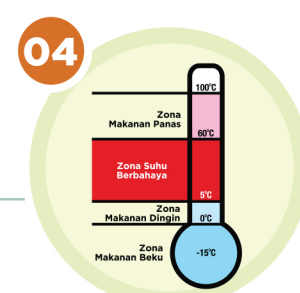
Jagalah kebersihan



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.