

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

USIA BALITA (6 - 11 BULAN)

KAB. ACEH TIMUR

Apa yang terjadi?

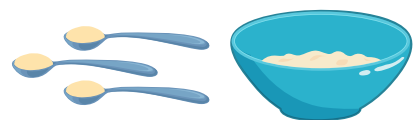
- Kurang asupan zat gizi **BESI, VITAMIN B3, dan FOLAT.**



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR AYAM** dan **SAYURAN** termasuk **WORTEL**.
- Berikan **PLIEK'U HATI AYAM 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

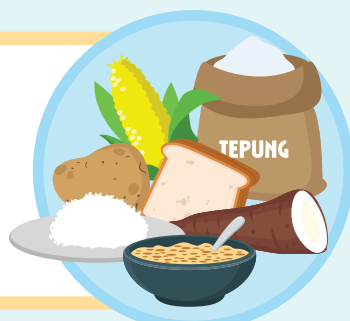
- 3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
- 1/2 - 3/4 mangkok
- Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi

Berikan ASI sesuai kemauan anak



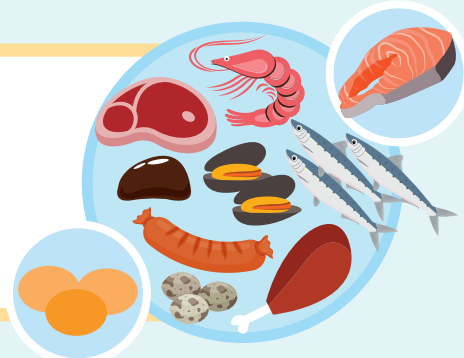
Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 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)

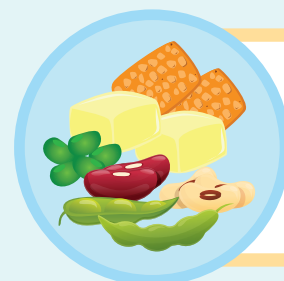


Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

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



Porsi per kali makan



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



5 Kunci Keamanan Pangan



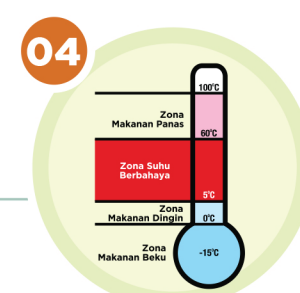
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

