

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN termasuk IKAN LELE, dan SAYURAN HIJAU DAUN.
- Berikan DAYOK (HATI AYAM) NABINATUR sebagai salah satu 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:

- 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 lele 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 g)



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



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

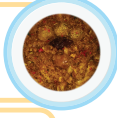
- Brokoli 1 - 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan Dayok (hati ayam) Nabinatur sebagai salah satu pilihan menu makanan 3x seminggu (1 buah sedang hati ayam = 25 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

HATI AYAM NABINATUR*)

Porsi: 3-4 porsi

- Bahan:**
- 100 g hati ayam
 - 50 g kelapa parut
 - 1 sdm air jeruk nipis
 - 2 batang serai
 - 2 lembar daun salam
 - Garam dan secukupnya (untuk anak usia >1 tahun)

Bumbu halus:

- 1 ruas lengkuas muda
- 1/2 ruas jahe
- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih



Cara pembuatan:

1. Cuci bersih hati ayam
2. Sangrai kelapa parut hingga berwarna kecokelatan. Kemudian haluskan hingga berbentuk termasuk pasta.
3. Tumis bumbu halus, tambahkan serai, daun salam, garam, dan gula.
4. Masukkan hati ayam, aduk rata. Tambahkan air supaya tidak terlalu kering.
5. Setelah 10 menit atau setengah matang, masukkan kelapa sangrai yang sudah halus. aduk rata.
6. Tambahkan air jeruk nipis dan cek rasa. Siap disajikan.

Tips:

Berikan dayok nabinatur sebagai MP-ASI (usia anak <1 tahun) tanpa menggunakan tambahan gula dan garam, bisa diganti dengan kaldu jamur atau ganti air dengan kaldu ayam. Kemudian potong kecil hati ayam atau dihaluskan dengan bahan makanan pendamping lain menjadi bubur saring.

*)modifikasi resep dari ayam nabinatur

Modifikasi resep dari:

- <https://cookpad.com/id/resep/12778417-dayok-nabinatur-bumbu-gotatanpa-gotakhas-batak-simalungunto>
- <http://pardoloksilau.blogspot.com/2013/09/resep-dayok-nabinatur-khas-simalungun.html>

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

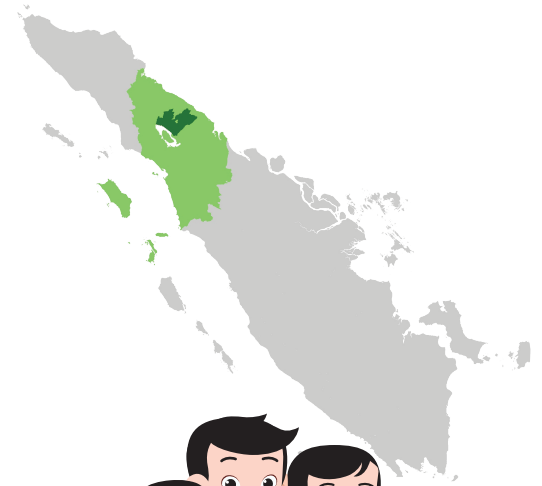


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Sumatera Utara

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. SIMALUNGUN



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, BESI, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, SAYURAN HIJAU DAUN, BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE.
- Berikan DAYOK (HATI AYAM) NABINATUR sebagai salah satu pilihan menu makanan.

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
• Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)



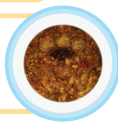
Berikan protein nabati 2x sehari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• Buah kaya vitamin A (pepaya, mangga, dan lainnya)
1x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Berikan panganan padat gizi termasuk
Dayok (hati ayam) Nabinatur 5x seminggu
(1 buah sedang hati ayam = 25 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 KALSIMUM, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, SAYURAN HIJAU DAUN termasuk BAYAM.
- Berikan GULAI DAUN WALUH sebagai salah satu 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
(1/2 - 1 potong = 25 - 55 g)

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



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Bayam 1 - 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)

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



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk
olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 2x sehari
(4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)



Berikan Gulai Daun Waluh sebagai salah satu
pilihan menu makanan 3x seminggu
(1/2 mangkok = 50 g)



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 KALSIMUM, BESI, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN KEMBUNG, IKAN TERI, SAYURAN HIJAU DAUN termasuk DAUN SINGKONG, dan BUAH KAYA VITAMIN C.
- Berikan GULAI DAUN WALUH sebagai salah satu 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 kembung 1x sehari (1/2 ekor sedang = 60 g)
• Ikan teri 3x seminggu (3,5 sdm = 35 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)
• Daun singkong 5x seminggu (2 sdm = 20 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)
1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



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



Berikan Gulai Daun Waluh sebagai salah satu
pilihan menu makanan 5x seminggu
(1/2 mangkok = 50 g)



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

