

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. SIMALUNGUN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM**, **FOLAT**, dan **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **BAYAM**.
- Berikan **GULAI DAUN WALUH** sebagai salah satu pilihan menu makanan.

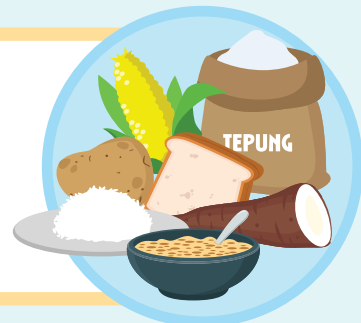
PESAN PGS-PL

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



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk
• Bayam 1 - 2x sehari (1 gelas = 100 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
(1/2 - 1 potong = 25 - 55 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)

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)



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



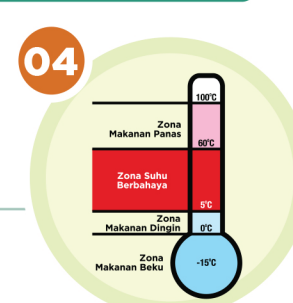
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

