

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, BESI, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.**



Apa yang bisa dilakukan?

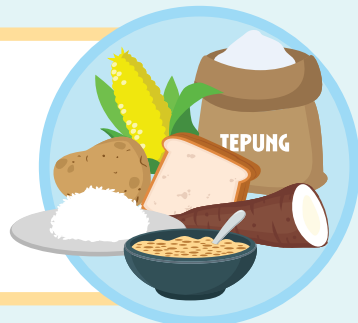
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN KEMBUNG**, dan **IKAN TERI**, **SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **DAUN SINGKONG**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C.**
- Berikan **GULAI DAUN WALUH** sebagai salah satu pilihan menu makanan.

PESAN PGS-PL

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



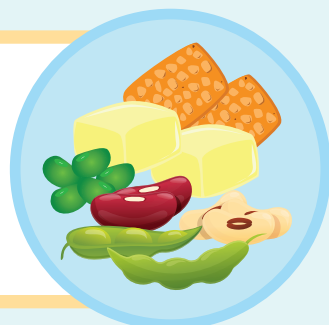
Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



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 mangkuk = 50 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



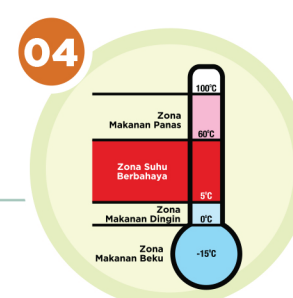
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

