

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

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

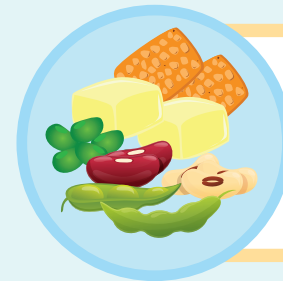
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE.**
- Berikan **DAYOK (HATI AYAM) NABINATUR** sebagai salah satu pilihan menu makanan.

PESAN PGS-PL

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



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



Berikan ASI sesuai kemauan anak

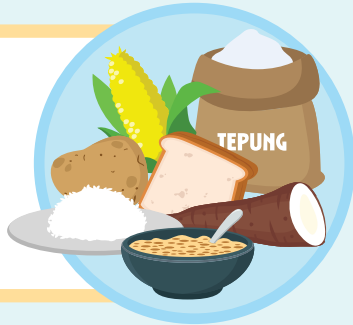


Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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

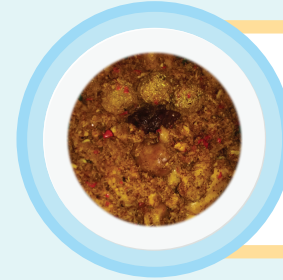


Berikan buah setiap hari, termasuk:

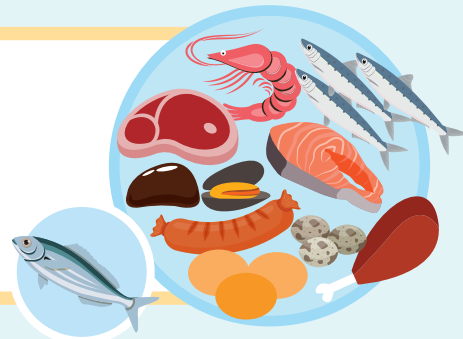
- Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 3x seminggu (1 potong kecil = 10 g)



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



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

5 Kunci Keamanan Pangan



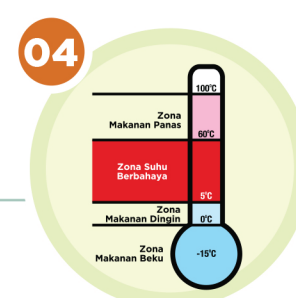
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

