

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, SENG, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR AYAM** dan **IKAN TUNA**, **SAYURAN**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.
- Berikan **BUBUR TIM HATI AYAM** DAN **BAYAM** 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:

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



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



Berikan sayuran setiap hari
(1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan Bubur Hati Ayam dan Bayam sebagai salah satu pilihan menu makanan 3x seminggu
(1/2 mangkok = 50 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

BUBUR KANGKUNG IKAN TUNA

Porsi: 2 porsi

Bahan:

- 1 sdm beras putih
- 4 sdm air panas
- 350 ml air
- 1 siung bawang putih
- Daun bawang secukupnya, iris tipis
- 1 sdm daging ikan tuna (bisa diganti tongkol, lele, patin, dll)
- 1 potong kecil tahu
- 1 mangkok kecil daun kangkung, iris tipis/cincang (bisa diganti sayuran hijau daun lainnya)
- Pala bubuk secukupnya
- Ketumbar bubuk secukupnya
- Minyak sayur secukupnya



Cara pembuatan:

- Rendam beras dalam air panas. Rebus 350 ml air hingga mendidih.
- Masukkan beras, daun bawang dan kangkung, aduk sesekali, masak hingga menjadi bubur.
- Tumis bawang putih hingga harum, tambahkan daging ikan, masak hingga berubah warna.
- Tambahkan air, tahu, pala bubuk, dan ketumbar bubuk. Aduk rata hingga air habis.
- Saring olahan daging ikan dan tahu, kemudian campurkan dengan bubur kangkung. Siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

https://cookpad.com/id/resep/12873560-day-7-bubur-kangkung-dan-lele-6-month?via=search&search_term=kangkung%20ikan

5 Kunci Keamanan Pangan



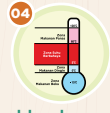
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

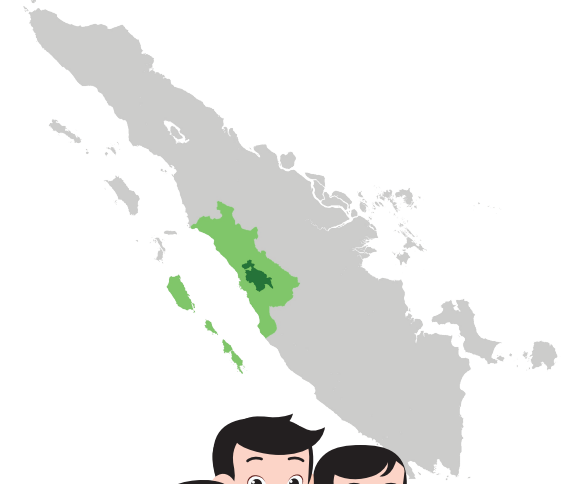


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Sumatera Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. SOLOK



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, VITAMIN A, VITAMIN B6, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN LELE dan IKAN TERI, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE seperti PEPAYA.

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- Ikan lele 1x seminggu (1 ekor sedang = 70 g)
- Ikan teri 3x seminggu (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)



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

Berikan sayuran 2 - 3x sehari (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Pepaya 2x seminggu (1 potong panjang = 100 g)

Berikan Nasi Tim sebagai salah satu pilihan menu makanan 5x seminggu (1/2 mangkok = 50 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, VITAMIN A dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR, PROTEIN NABATI termasuk KACANG HIJAU, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE seperti PEPAYA.

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:

- Telur 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kacang hijau 1x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Kangkung 3x seminggu (1 gelas = 100 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Pepaya 3x seminggu (1 potong panjang = 100 g)



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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR PUYUH, PROTEIN NABATI termasuk TEMPE, SAYURAN HIJAU DAUN termasuk DAUN SINGKONG dan KANGKUNG dan SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE termasuk WORTEL, serta BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE seperti PEPAYA.

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:

- Telur puyuh 2x seminggu (5 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Tempe 2x seminggu (2 potong sedang = 50 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Daun singkong 1x seminggu (1 gelas = 100 g)
- Kangkung 1x seminggu (1 gelas = 100 g)
- Wortel 2x seminggu (1 gelas = 100 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Pepaya 1x seminggu (1 potong panjang = 100 g)



Berikan Nasi Tim sebagai salah satu pilihan menu makanan 3x seminggu (1/2 mangkok = 50 g)

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Biskuit kaya vitamin dan mineral 3x sehari (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)
- Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 5x seminggu (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)



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