

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

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

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

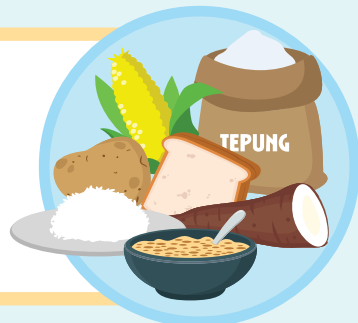
PESAN PGS-PL

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



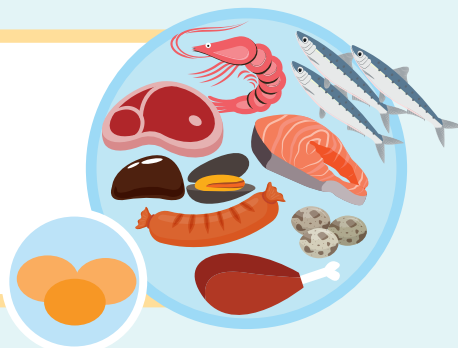
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Kangkung** 3x seminggu (1 gelas = 100 g)

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



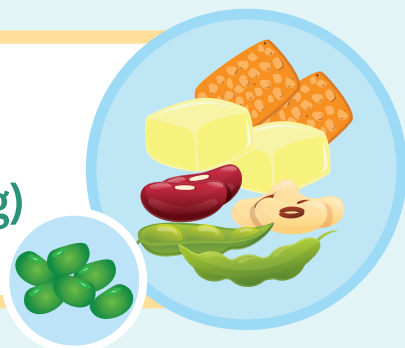
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Pepaya** 3x seminggu (1 potong panjang = 100 g)

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Telur** 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir = 55 g)



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

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kacang hijau** 1x seminggu (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



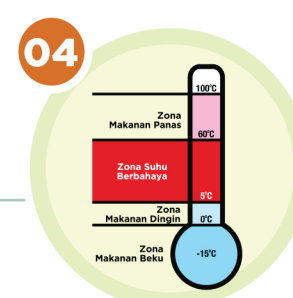
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman