

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

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?

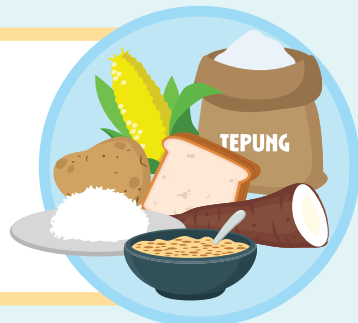
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR PUYUH, PROTEIN NABATI** termasuk **TEMPE, SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **DAUN SINGKONG, KANGKUNG** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE** termasuk **WORTEL**, dan **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE** termasuk **PEPAYA**.

PESAN PGS-PL

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

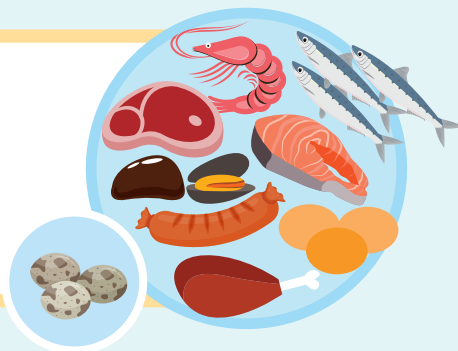


Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



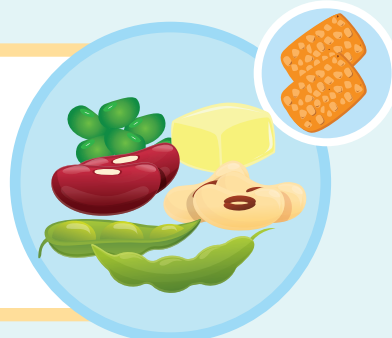
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- 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



Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



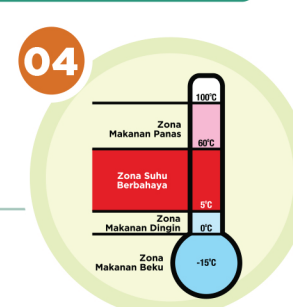
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

