

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

## Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, VITAMIN A, VITAMIN B6, FOLAT, dan VITAMIN C.**

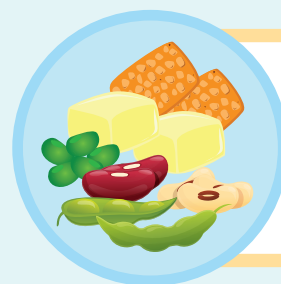


## Apa yang bisa dilakukan?

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

## PESAN PGS-PL

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



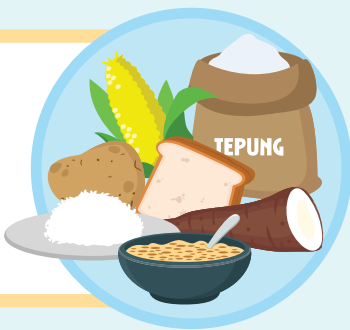
Berikan protein nabati 2x sehari  
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

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



Berikan buah setiap hari, termasuk:  
• **Pepaya** 2x seminggu (1 potong panjang = 100 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 **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

## 5 Kunci Keamanan Pangan



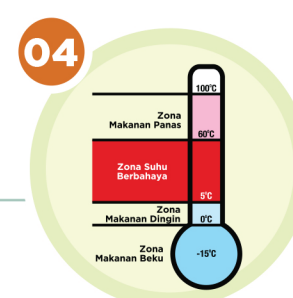
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman