

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.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR AYAM** dan **HATI AYAM**, **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**.

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, termasuk:

- 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 2x seminggu (1/2 butir = 30 g)
- Hati ayam 4x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



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



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1 - 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari
(3 buah kecil atau 1 buah besar = 10 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

TUMIS KANGKUNG IKAN TONGKOL SUWIR

Bahan:

- 2 ikat kangkung, potong - potong dan cuci bersih
- 150 gr daging tongkol, goreng lalu suwir
- 1 batang daun bawang, rajang
- 1 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- Garam, gula dan kaldu jamur/kaldu bubuk secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm minyak wijen untuk menumis

Bumbu Iris:

- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 6 buah cabe rawit merah (sesuai selera)



Cara pembuatan:

- Tumis bumbu iris sampai harum, lalu masukkan ikan tongkol yang sudah disuwir.
- Tambahkan air secukupnya, garam, gula, kaldu jamur, merica bubuk, kecap manis, kecap asin, saus tiram aduk rata, masak sampai mendidih.
- Masukkan kangkung, aduk rata, masak sampai matang, koreksi rasa, bila sudah pas, tambahkan irisan daun bawang aduk rata matikan api kompor.
- Sajikan.

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

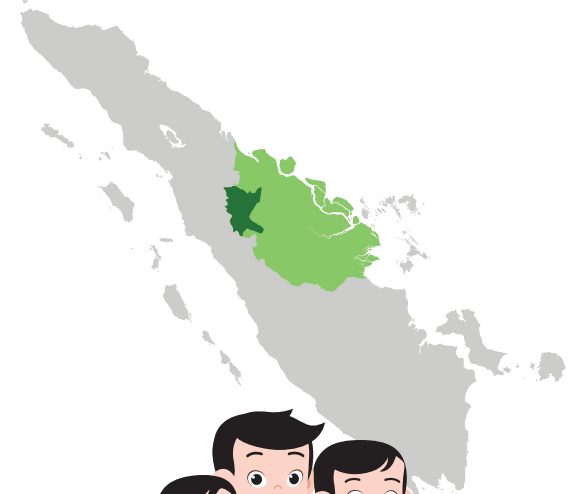


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Riau

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. ROKAN HULU



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI termasuk KACANG HIJAU, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

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
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 1x seminggu
(1 buah sedang atau 3 sdm = 30 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari
(5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 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, VITAMIN A, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI dan KACANG HIJAU, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

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)



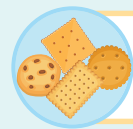
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari
(1/2 - 1 potong = 25 - 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 4x seminggu
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)
• Olahan kacang hijau 3x seminggu
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 1 - 2x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 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 SENG, FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR AYAM, PROTEIN NABATI termasuk KACANG HIJAU, dan SAYURAN termasuk SAYURAN HIJAU DAUN serta SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE.

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 ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Kacang hijau 1x seminggu
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)
• Sayuran berwarna merah/oranye (labu kuning, wortel, dan lainnya) 2x seminggu (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan, termasuk:
• Biskuit kaya vitamin dan mineral sebagai selingan 1 - 2x sehari (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)
• Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1 - 2x sehari (4 sdm = 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

