

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, 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.**

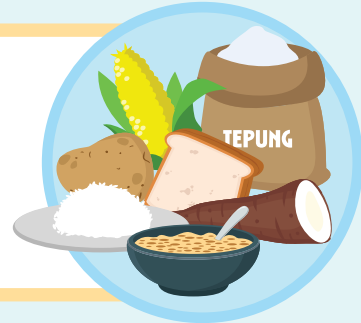
PESAN PGS-PL

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



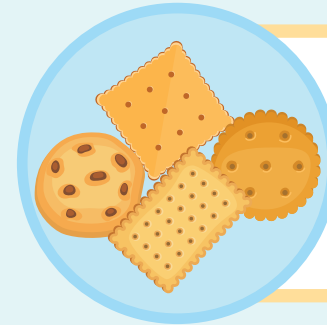
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

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



Berikan buah 1 - 2x sehari (1 potong kecil = 10 g)

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



Berikan jajan padat gizi sebagai selingan termasuk **biskuit kaya vitamin dan mineral** 1 - 2x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- **Olahan kacang hijau** 3x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)
- **Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 4x seminggu (1 potong sedang atau 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



01



Jagalah kebersihan

02



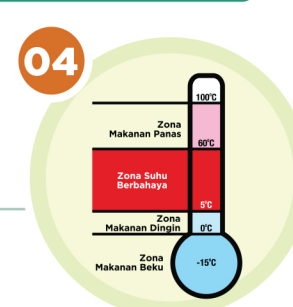
Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku yang aman



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA