

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

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** termasuk **KANGKUNG**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

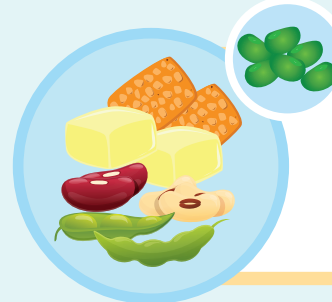
PESAN PGS-PL

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



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- Olahan kacang hijau 1x seminggu
(1 buah sedang atau 3 sdm = 30 g)



Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (2 sdm = 20 g)



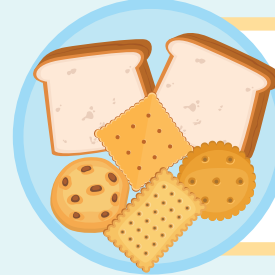
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



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)



Berikan protein hewani 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 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



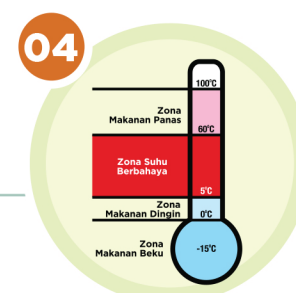
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman