

# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN)

## Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

## Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

## 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** 3x seminggu (1/2 butir telur ayam/bebek atau 3 butir telur puyuh = 30 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- **Olahan kacang hijau** 1x seminggu (5 sdm = 50 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

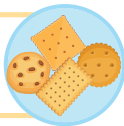
- **Sayuran hijau daun** 4x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan jajan padat gizi sebagai selingan termasuk **biskuit kaya vitamin dan mineral** 5x seminggu (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

### IKAN KERUTUP DAUN BAYAM

Porsi: 4 porsi

Bahan:

- 3 ekor ikan patin ukuran besar bagi 2 bagian (bisa diganti ikan nila atau ikan lainnya)
- 1 ikat daun bayam, iris
- 2 buah cabai merah besar, iris
- 10 butir bawang merah, iris
- 1 sendok makan air asam jawa (dari 1 sendok makan asam jawa dan 3 sendok makan air)
- 2 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula pasir
- 3 lembar daun pisang untuk membungkus

Bumbu halus:

- 10 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 butir cabe rawit merah (sesuai selera)
- 5 butir kemiri
- 2 cm kunyit bakar
- 2 sendok teh ketumbar
- minyak untuk menggoreng secukupnya



Cara pembuatan:

1. Bersihkan ikan patin. Lumuri dengan 1 sendok teh garam dan 1 sendok teh air jeruk nipis. Diamkan 15 menit.
2. Aduk rata bumbu halus, cabai merah besar, bawang merah, air asam, garam, dan gula pasir. Tambahkan ikan patin. Diamkan 30 menit.
3. Ambil daun pisang. Beri ikan patin beserta bumbunya dan daun bayam iris. Bungkus. Semat dengan lidi.
4. Goreng dalam minyak sedikit yang sudah dipanaskan di atas api kecil sambil ditutup sampai matang.

Modifikasi resep dari:

<https://sajiansedap.grid.id/read/10720440/kerutup-ikan?page=all>

## 5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

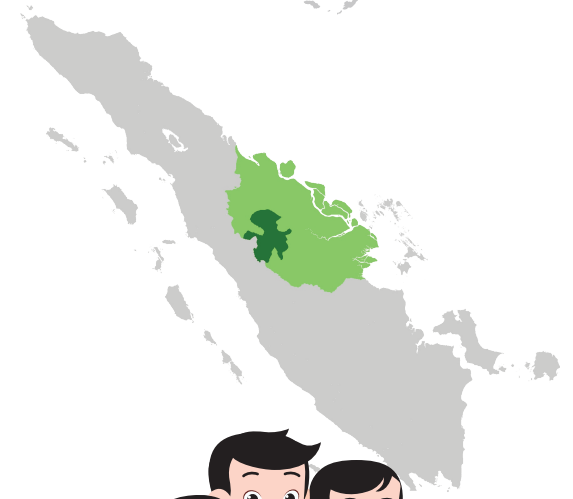


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Riau

# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

## KAB. KAMPAR



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

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

### Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

### Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN dan TELUR dan SAYURAN HIJAU DAUN.

### 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, termasuk:

- Ikan 5x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur 4x seminggu (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 g)



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

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

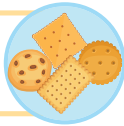
- Sayuran hijau daun 5x seminggu (2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu (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, SENG, FOLAT, VITAMIN C.

### Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, 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, termasuk:

- Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari  
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 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 BESI, KALSIMUM, VITAMIN A, VITAMIN B2, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.

### Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR dan IKAN PATIN, PROTEIN NABATI termasuk KACANG HIJAU, SAYUR HIJAU DAUN, dan BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE seperti 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 4x seminggu (1 butir telur ayam atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- Ikan patin 2x seminggu (1 ekor sedang = 80 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kacang hijau 1x seminggu (5 sdm = 50 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Pepaya 1x seminggu (1 potong panjang = 100 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani