

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, SENG, FOLAT, VITAMIN C.**



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** seperti **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 sayuran 2 - 3x sehari, termasuk

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



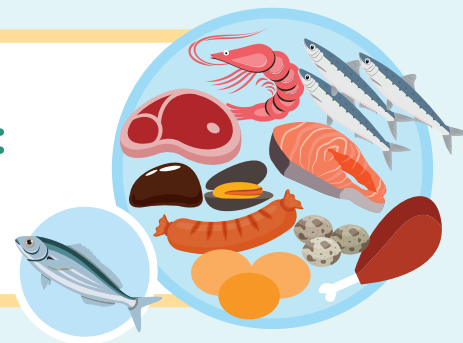
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)
1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)

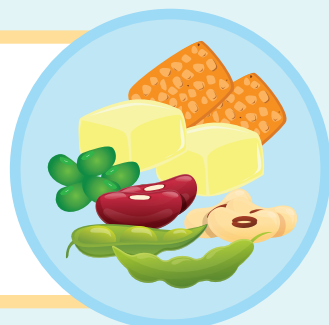


Berikan protein hewani 2-3x sehari, termasuk:

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



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



Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti
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



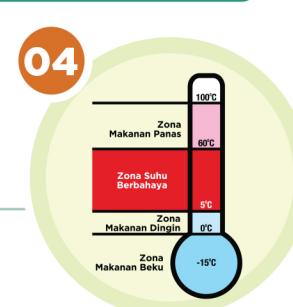
Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada
suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku
yang aman



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