

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. KAMPAR

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **BESI, KALSIUM, VITAMIN A, VITAMIN B2, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.**



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** seperti **TELUR** dan **IKAN PATIN**, **PROTEIN NABATI** seperti **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)



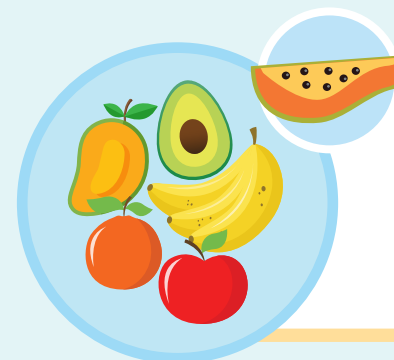
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

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



Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

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



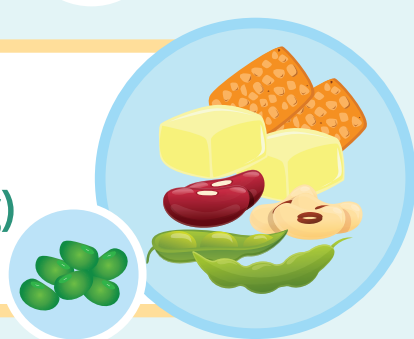
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- 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)



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



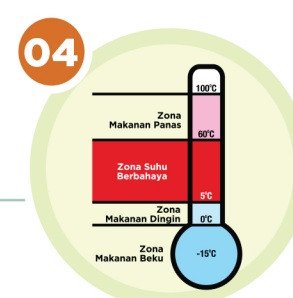
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman