

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

Apa yang terjadi?

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

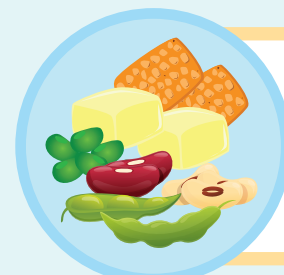


Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** seperti **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



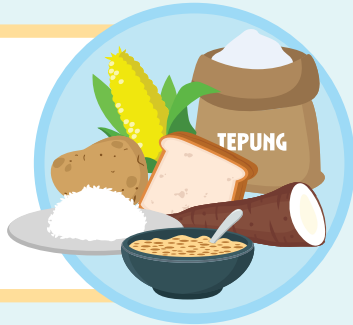
Berikan protein nabati 2x sehari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



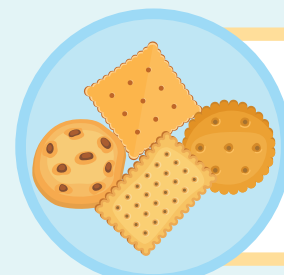
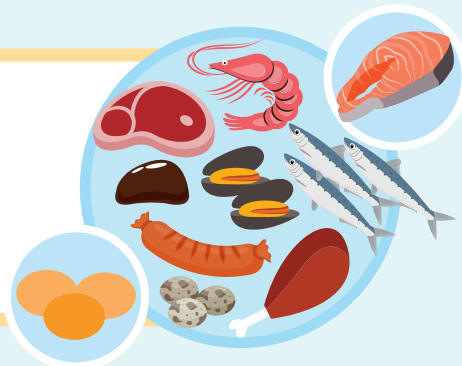
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu
(2 sdm = 20 g)

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



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

- Berikan 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 jajanan padat gizi sebagai selingan, seperti:
• Biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu
(5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti
minyak/mentega/margarin (1 - 2 sdt) atau
santan (5 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



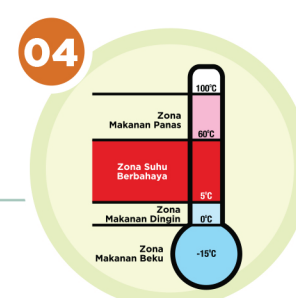
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

