

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** termasuk **IKAN PATIN**, **TELUR AYAM** dan **HATI AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN** serta **SAYURAN LAINNYA**.

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:

- 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:

- Ikan 2x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Ikan patin 1x seminggu (1 ekor sedang = 110 g)
- Telur 4x seminggu (1/2 butir telur ayam/bebek atau 3 butir telur puyuh = 30 g)
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)
- Sayuran lainnya (labu siam, toge, dan lainnya) 4x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Biskuit kaya vitamin dan mineral 5x seminggu (3 buah kecil atau 1 buah besar = 10 g)
- Berikan bubur hati ayam sebagai salah satu pilihan menu makanan 3x seminggu (1/2 mangkok = 50 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

GULAI IKAN PATIN DAUN BAYAM

Porsi: 10 porsi

Bahan:

- 4 potong ikan patin bagian perut (bisa diganti dengan tongkol, kerapu atau tenggiri)
- 1 ikat daun bayam (bisa diganti daun ruku-ruku, daun singkong, dll)
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 1 sdt asam larutkan dalam 2 sdm air
- 5 buah daun salam atau salam koja jika ada
- 1 cm lengkuas, geprek
- 1 buah serai, geprek
- 2 lembar daun jeruk purut
- 500 ml santan kental
- 50 ml minyak goreng
- 2 sdt garam atau sesuai selera

Bumbu halus:

- 2 bh cabe merah
- 6 bh cabe rawit (opsional)
- 4 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kunyit, sangrai atau 1 sdt kunyit bubuk
- 2 cm jahe
- 1 sdt jintan atau 1/2 sdt jintan bubuk



Cara pembuatan:

- Lumuri ikan dengan garam dan air jeruk nipis. Sisihkan selama 15 menit. Cuci bersih, tiriskan.
- Goreng ikan dalam minyak banyak yang panas sampai matang dan kecoklatan. Sisihkan.
- Tumis bumbu halus hingga berbau harum.
- Tambahkan serai, lengkuas dan daun jeruk purut, aduk sebentar, angkat.
- Masukkan bumbu tumis ke dalam panci ukuran sedang.
- Masukkan ikan goreng, air asam dan santan. Aduk rata.
- Tambahkan daun salam koja. Masak di atas api sedang sambil sesekali diaduk supaya santan tidak pecah.
- Masak sampai santan mendidih dan mengental. Cicipi dan tambahkan garam sesuai selera.

Modifikasi resep dari:

<https://lestariweb.com/Indonesia/Gulaikan.php>

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

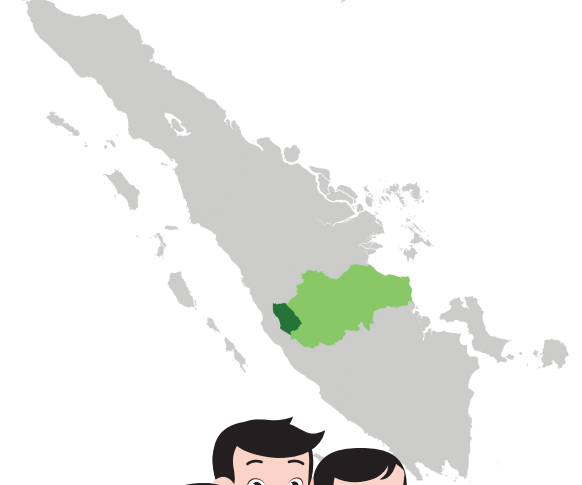


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jambi

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. KERINCI



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 FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **HATI AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, 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:
• **Hati ayam** 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kacang hijau** 3x seminggu
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 4x seminggu (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari
(1 potong kecil = 10 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 FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** dan **SAYURAN** termasuk **SAYURAN HIJAU DAUN**, **SAYURAN KAYA VITAMIN C** termasuk **BROKOLI**, serta **SAYURAN LAINNYA** (SAWI PUTIH, TOGE, KEMBANG KOL, dan lainnya).

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)



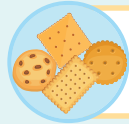
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari
(1/2 - 1 potong = 25 - 55 g)

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



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 3x seminggu (2,5 sdm = 25 g)
• **Bayam** 3x seminggu (1 gelas = 100 g)
• **Brokoli** 1x seminggu (1 gelas = 100 g)
• **Sayuran lainnya** (sawi putih, toge, dan lainnya)
1x seminggu (1 gelas = 100 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
biskuit kaya vitamin dan mineral 2x seminggu
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 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 KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **TAHU** dan **TEMPE**, **BUAH KAYA VITAMIN C** termasuk **JERUK** dan **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE** termasuk **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
(1/2 - 1 ptg sedang = 25 - 55 g)

Berikan protein nabati 1-2x sehari, termasuk:
• **Tahu** 4x seminggu (2 potong sedang = 50 g)
• **Tempe** 1x seminggu (2 potong sedang = 40 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Jeruk** 2x seminggu (1 buah sedang = 50 g)
• **Pepaya** 1x seminggu (1 potong panjang = 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:
• **Biskuit kaya vitamin dan mineral** 2x seminggu
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)
• **Olahan susu** (susu, es krim, dan lainnya) 4x seminggu,
termasuk **olahan susu kaya vitamin dan mineral** 2x seminggu
(4sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)

Berikan bubur ayam sebagai salah satu pilihan
menu makanan 3x seminggu (1 piring kecil = 100 g)



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