

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

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI** termasuk **TAHU** dan **TEMPE**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C** termasuk **JERUK** dan **BUAH BERWARNA MERAH/ ORANYE** termasuk **PEPAYA**.

PESAN PGS-PL

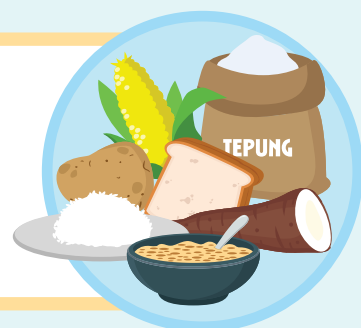
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa



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



Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Jeruk 2x seminggu (1 potong sedang = 50 g)
- Pepaya 1x seminggu (1 potong panjang = 100 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari
(1/2 - 1 ptg sedang = 25 - 55 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 (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)

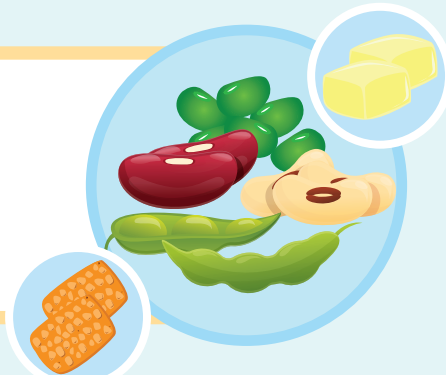


Berikan bubur ayam sebagai salah satu pilihan menu makanan 3x seminggu (1 piring kecil = 100 g)



Berikan protein nabati 1-2x sehari, termasuk:

- Tahu 4x seminggu (2 potong sedang = 50 g)
- Tempe 1x seminggu (2 potong sedang = 40 g)



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



Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



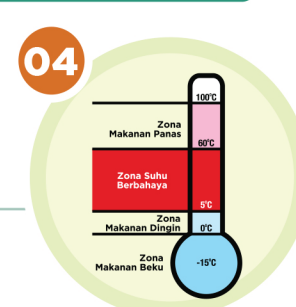
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman