

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, SAYURAN termasuk SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE.

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, termasuk:

- Bubur bayi kaya vitamin dan mineral 1x sehari (5 sdm = 50 g)
 - 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
(1 - 2 potong kecil atau 1 - 2 sdm = 15 - 30 g)



Berikan protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (labu kuning, wortel, dan lainnya) 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 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

NASI GEMUK DENGAN SUWIRAN AYAM, TELUR PUYUH DAN IKAN TERI

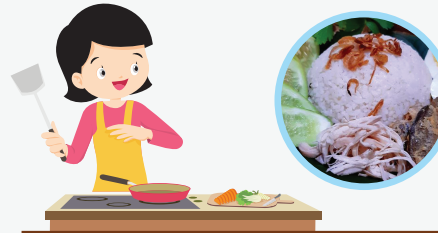
Porsi: 18 porsi

Bahan:

- 3 cuangkir beras putih
- Air secukupnya untuk menanak nasi
- 1 ruas lengkuas, digeprek
- 1 batang serai, digeprek
- 1 lembar daun salam
- 2 lembar daun pandan disimpulkan
- 1 lembar daun jeruk, disobek-sobek
- 1 bungkus santan instant, ukuran 65 gr
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1/4 sdt jintan
- 1 sdt garam

Pelengkap :

- 360 gr daging ayam
- 270 ikan asin teri
- 36 butir telur puyuh



Cara pembuatan:

- Cuci beras lalu tempatkan pada panci penanak, beri sebagian bumbu halus dan aneka rempah daunnya serta santan. Tuang air sebagaimana ukuran memasak nasi.
- Masak nasi sampai matang dan tanak.
- Bahan ayam suwir: rebus daging ayam dengan diisi bumbu diatas. Beri daun jeruk dan salam. Masak hingga bumbu meresap dan ayam empuk. Lalu suwirkan.
- Sajikan nasi gemuk bersama perlengkapannya.

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

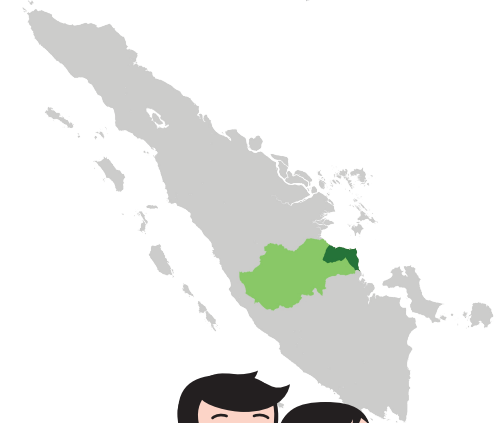


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jambi

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. TANJUNG JABUNG TIMUR



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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk IKAN, IKAN DENGAN TULANG termasuk BELUT dan REBON, DAGING AYAM, dan TELUR, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

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
(3/4 - 1 piring kecil = 75 - 100 g)

- Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
- Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
 - Belut 1x seminggu (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)
 - Rebon 1x seminggu (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)
 - Daging ayam 3x seminggu (1 potong sedang = 40 g)
 - Telur 4x seminggu (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 g)



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

Berikan sayuran 2 - 3x sehari
(2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)

2x seminggu (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 BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk IKAN, IKAN DENGAN TULANG termasuk BELUT dan REBON, TELUR, dan DAGING AYAM, 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 protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
- Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
 - Belut 1x seminggu (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)
 - Rebon 1x seminggu (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)
 - Daging ayam 3x seminggu (1 potong sedang = 20 g)
 - Telur 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 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 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)

2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 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 BESI, KALSIMUM, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk IKAN dan TELUR, DAGING AYAM, dan SAYURAN.

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, termasuk:
- Ikan 5x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
 - Telur 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
 - Daging ayam 3x seminggu (1 potong sedang = 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 g)



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

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



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