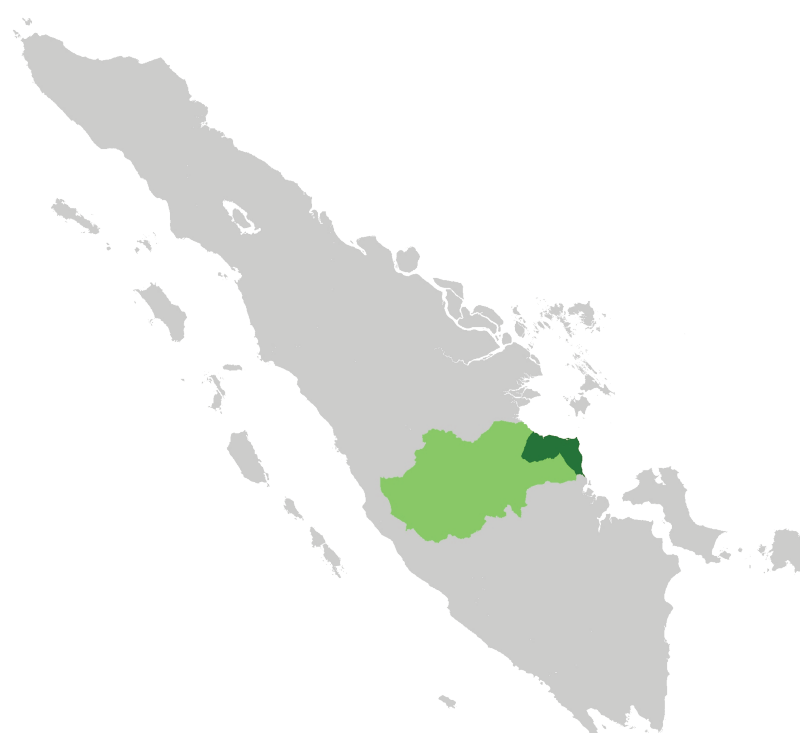


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN

KAB. TANJUNG JABUNG TIMUR

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

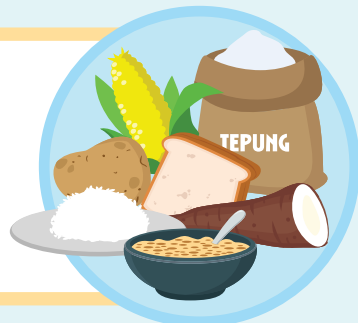
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN, IKAN DENGAN TULANG** termasuk **BELUT** dan **REBON**, **TELUR**, **DAGING AYAM**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

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 sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(2,5 sdm = 25 g)



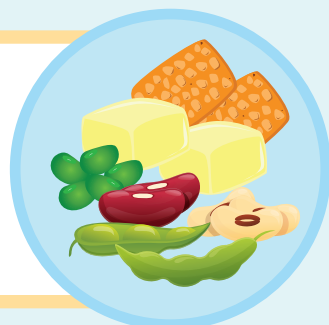
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)
2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



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 = 40 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)



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



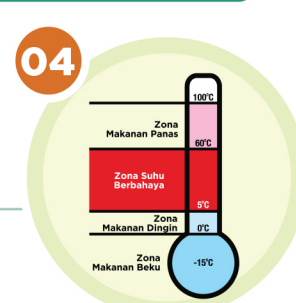
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

