

# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN

## KAB. TANJUNG JABUNG TIMUR

### 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, TELUR, DAGING AYAM,** dan **SAYURAN.**

## PESAN PGS-PL

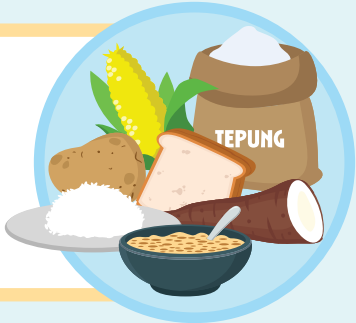
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan  
1 piring  
Makanan keluarga, dimasak biasa



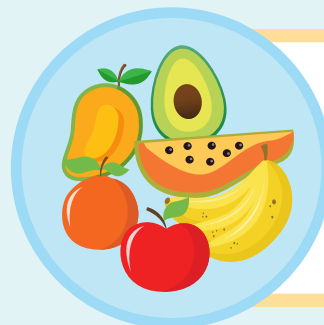
Berikan sayuran 3 - 4x sehari (3,5 sdm = 35 g)



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



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



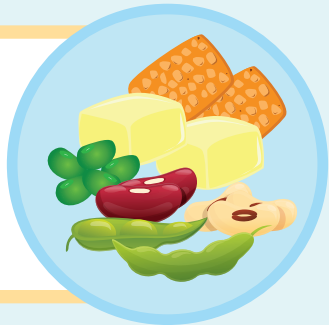
- Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
- Ikan** 5x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
  - Telur** 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
  - Daging ayam** 3x seminggu (1 potong sedang = 40 g)



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



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



Porsi per kali makan

## 5 Kunci Keamanan Pangan



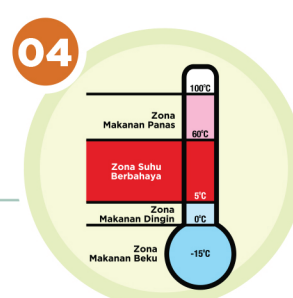
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman