

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk IKAN, TELUR dan HATI AYAM dan SAYURAN HIJAU DAUN.

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 instan 2x seminggu (5 sdm = 50 g)
- Kentang 4x seminggu (2 potong kecil = 20 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, termasuk:

- Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur 3x 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
(1 potong kecil = 10 - 15 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 2x seminggu
(1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan
termasuk kerupuk ikan 1x seminggu
(1 keping = 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

BUBUR KACANG HIJAU ISI PISANG

Porsi: 4 porsi

Bahan:

- 400 g Kacang hijau
- 400 ml susu cair
- 40 ml santan cair
- 40 gr gula pasir
- 4 lembar daun pandan, ikat simpul
- 1/4 sdt garam
- 200 g pisang kepok
- 2 lembar roti tawar



Cara pembuatan:

- Cuci bersih kacang hijau, lalu rendam semalaman
- Pagi hari tiriskan kacang hijau, didihkan air dan masukan kacang hijau, pisang kepok dan daun pandan
- Setelah kacang hijau mulai empuk, tambahkan gula pasir
- Aduk hingga gula larut
- Masukkan susu cair, santan cair dan sejumput garam
- Terus aduk
- Biarkan mendidih sebentar
- Angkat dan siap hidangkan dengan potongan roti tawar

Modifikasi resep dari:

<https://cookpad.com/id/resep/10520379-bubur-kacang-ijo-dan-pisang>

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

Sumatera Selatan

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. MUARA ENIM



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, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI** dan **KACANG HIJAU**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH** termasuk **PISANG**.

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
1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 g



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
• Olahan kacang hijau 3x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• Buah lainnya (pisang, pir, 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 FOLAT, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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:
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 2x seminggu (2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu
(2,5 sdm = 25 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

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, VITAMIN B3, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **DAGING AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, dan **SAYUR HIJAU DAUN**.

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)
• Daging ayam 3x seminggu (1 potong sedang = 40 g)

Berikan protein nabati 1-2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 2x seminggu (3 sdm = 30 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x 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