

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

Apa yang terjadi?

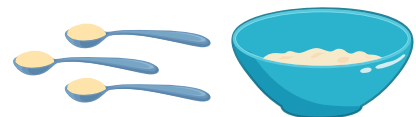
- Kurang asupan zat gizi BESI, SENG, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.



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



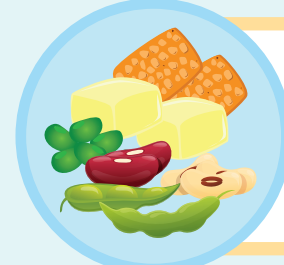
Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- Bubur bayi instan 2x seminggu (5 sdm = 50 g)
- Kentang 4x seminggu (12 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 sdm = 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

5 Kunci Keamanan Pangan



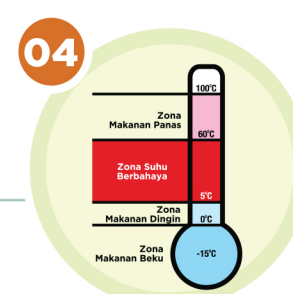
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

