

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. MUARA ENIM

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT, VITAMIN B12.

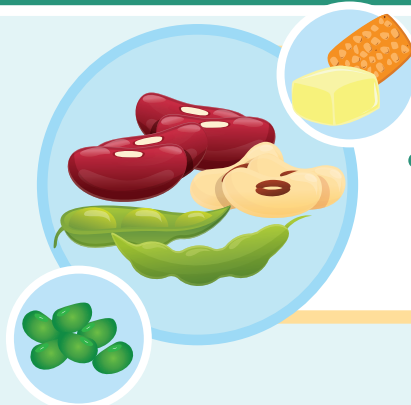


Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

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



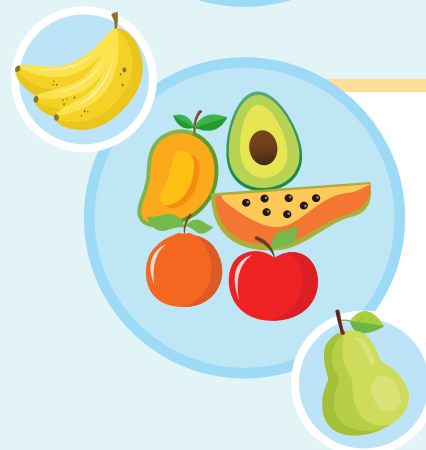
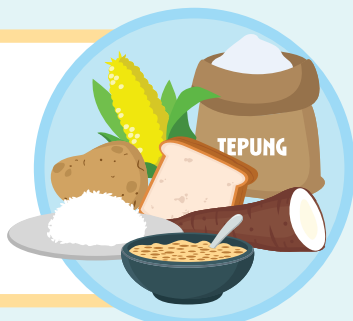
- Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
- Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
 - Kacang hijau** 3x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



- Berikan buah setiap hari, termasuk:
- Buah lainnya** (pisang, pir, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Berikan protein hewani 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 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

5 Kunci Keamanan Pangan



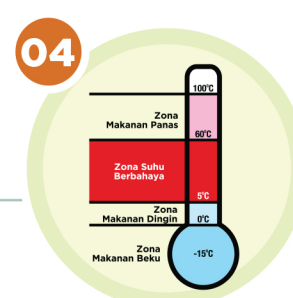
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

