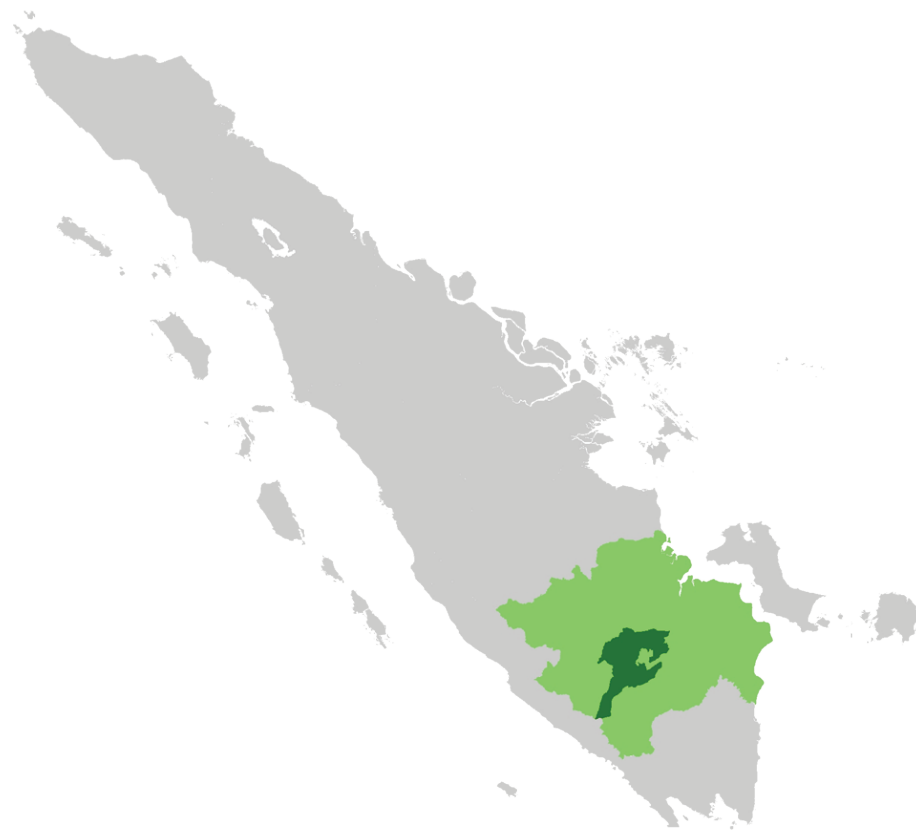


# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. MUARA ENIM

## Apa yang terjadi?

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



## Apa yang bisa dilakukan?

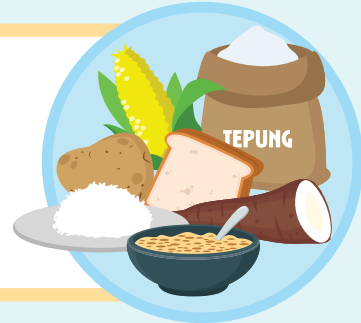
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **DAGING AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, dan **SAYUR HIJAU DAUN**.

## PESAN PGS-PL

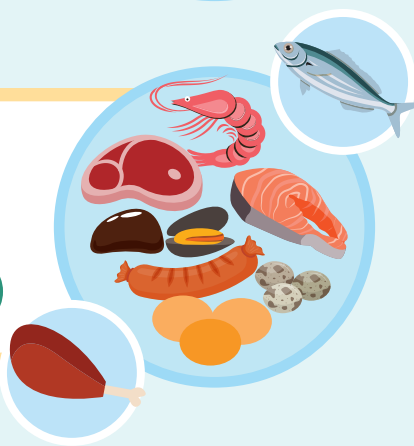
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan  
1 piring  
Makanan keluarga, dimasak biasa



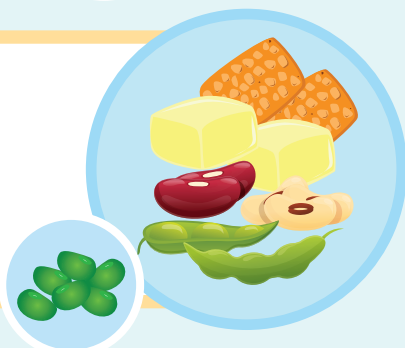
Makanan pokok setiap kali makan  
(1 piring kecil = 100 g)



- 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:
- 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

Porsi per kali makan

## 5 Kunci Keamanan Pangan



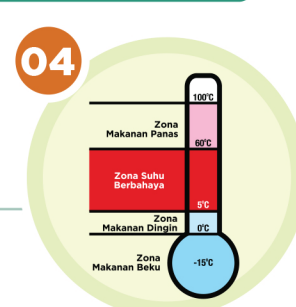
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

