

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR**, **SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **KANGKUNG**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

PESAN PGS-PL

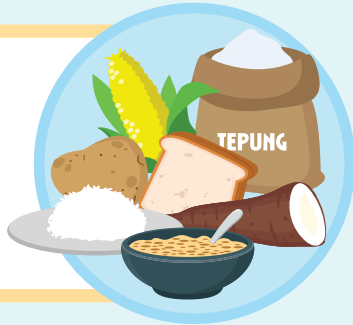
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
3/4 - 1 mangkok
Makanan keluarga, dimasak biasa



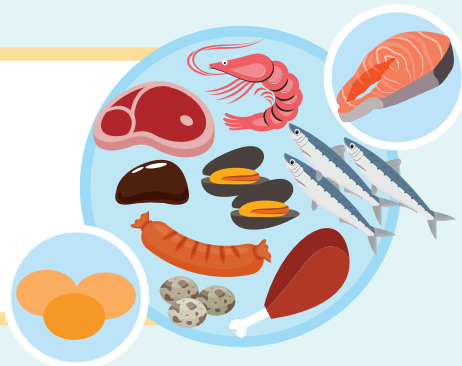
Berikan ASI sesuai kemauan anak



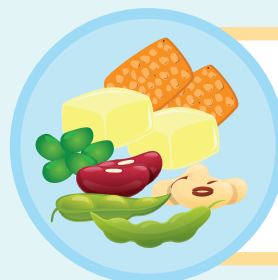
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



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



Berikan protein nabati 2x sehari
(1 potong sedang = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Kangkung** 4x seminggu (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C** (jeruk, jambu, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Minuman sereal** 2x seminggu (1 bungkus = 29 g)
- Biskuit kaya vitamin dan mineral** 2x seminggu (5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 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



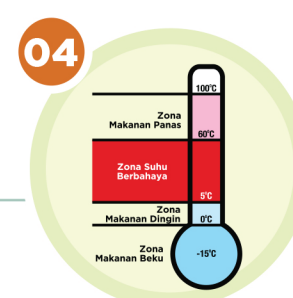
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

