

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. BENGKULU UTARA

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi
KALSIUM, SENG, FOLAT,
dan **VITAMIN C.**



Apa yang bisa dilakukan?

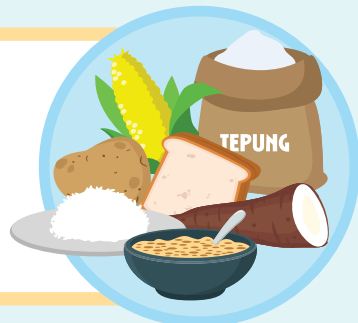
- Tingkatkan konsumsi
PROTEIN HEWANI termasuk
IKAN, PROTEIN NABATI
termasuk **OLAHAN KEDELAI,**
dan **SAYUR HIJAU DAUN.**

PESAN PGS-PL

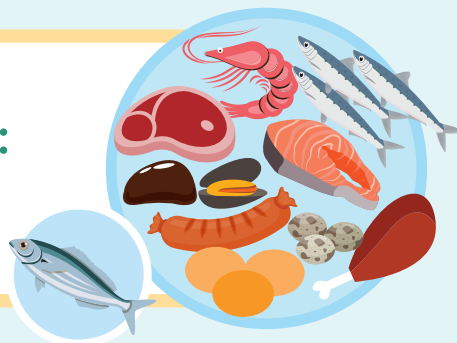
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa



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



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Ikan** 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)



Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 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



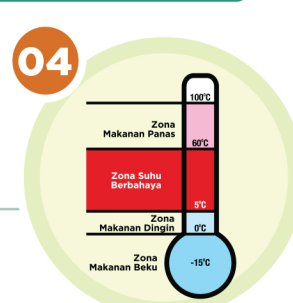
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

