

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

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, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C** termasuk **JERUK**.

PESAN PGS-PL



6 - 8 bulan

- 2 - 3x makan utama, 1 - 2x selingan
- Mulai 2 - 3 sdm hingga 1/2 mangkuk
- Mulai dengan bubur kental, makanan lumat



9 - 11 bulan

- 3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
- 1/2 - 3/4 mangkuk
- Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 6 bulan (pengenalan 2 - 3 sdm)
- 6 - 8 bulan (1/4 - 1/2 mangkuk = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan (1/2 mangkuk = 40 - 45 g)

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Ikan 5x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 3x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Jeruk 1x seminggu (1 buah sedang = 50 g)

Berikan jajan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 4x seminggu (3 buah kecil atau 1 buah besar = 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

RESEP LOKAL

MALBI HATI

Porsi: 6 porsi

Bahan:

- 500 gram hati sapi, dipotong kotak
- 1 sendok makan air asam jawa
- 100 gram kentang mini, direbus, digoreng
- 10 buah cabai rawit merah
- 2 sendok makan kecap manis
- 1/2 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula merah
- 350 ml air
- 100 ml santan dari 1/4 butir kelapa
- 3 butir bawang merah, diiris, digoreng
- 1 sendok makan minyak untuk menumis



Bumbu halus:

- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 2 buah cabai rawit merah
- 1/4 sendok teh merica
- 2 cm jahe

Cara pembuatan:

- Lumuri hati sapi bersama air asam jawa. Sisihkan.
- Panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan hati sapi. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan kentang, cabai rawit merah, dan kecap manis. Aduk rata.
- Masukkan air, garam, dan gula merah. Masak sampai matang.
- Tuang santan. Masak sampai meresap dan kuahnya kental. Tambahkan bawang merah goreng. Angkat dan sajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://sajiansedap.grid.id/read/10715088/malbi-hati-pedas-variati-semur-andalan-kota-palembang?page=all>

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

Lampung

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. LAMPUNG TENGAH



PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **HATI AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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:

- Hati ayam 2x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

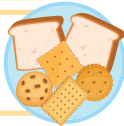
- Olahan kacang hijau 4x seminggu (1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 g)

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari (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

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi VITAMIN A, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR AYAM** dan **IKAN**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG KORO**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

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:

- Telur ayam 5x seminggu (1 butir = 55 g)
- Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kacang koro 1x sehari (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)

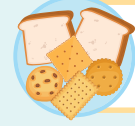


Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk roti dan biskuit kaya vitamin dan mineral 2x sehari (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani



PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **IKAN**, dan **UDANG KECIL (EBI)**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI** dan **KACANG-KACANGAN**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

PESAN PGS-PL



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

Makanan pokok setiap kali makan
(1 - 1,5 piring kecil = 100 - 150 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- Telur 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Udang kecil (ebi) 1x seminggu (5 sdm = 50 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kedelai (tempe, tahu, dan lainnya) 5x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)
- Olahan kacang-kacangan 3x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1 - 2x 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