

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

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

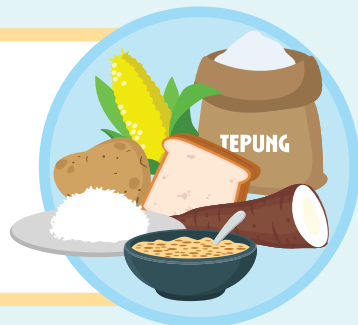
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR, IKAN, dan UDANG KECIL (EBI)**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI** dan **KACANG-KACANGAN**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

PESAN PGS-PL

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



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



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)



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



01



Jagalah kebersihan

02



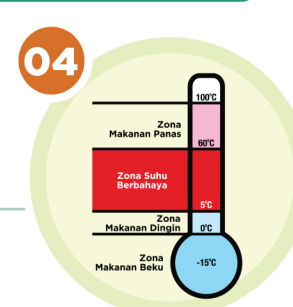
Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku yang aman