

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR, PROTEIN NABATI termasuk KACANG-KACANGAN, dan SAYURAN HIJAU DAUN.

PESAN PGS-PL



6 - 8 bulan

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



9 - 11 bulan

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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan:

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

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Telur 3x seminggu (1/2 butir telur ayam/bebek atau 3 butir telur puyuh = 30 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kacang-kacangan 1x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin and mineral 5x 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

GULAI TABOH

Porsi: 6 porsi

Bahan:

- 500 g ikan nila, bersihkan
- 1 ruas jahe, parut
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 2 batang serai, memarkan
- 2 ruas lengkuas, memarkan
- 2 gelas air
- 1 gelas santan kental, dari 1 butir kelapa parut
- 1/2 buah labu siam, potong dadu 1,5 cm
- 1 buah sedang wortel, potong-potong
- 1 mangkok daun melinjo
- 3 buah kacang panjang
- 1 buah jagung, potong-potong
- 2 buah cabai merah, iris serong
- 1 batang bawang daun, iris-iris
- 1 sdt tempoyak
- 1/4 sdt garam
- 1/2 sdt gula
- 1/2 sdt merica putih bubuk
- 5 lembar daun kemangi

Bumbu, haluskan:

- 8 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 3 butir kemiri



Cara pembuatan:

- Lumuri ikan dengan jahe dan air jeruk nipis. Panggang sebentar hingga kulit ikan matang. Angkat dan sisihkan.
- Tumis bumbu halus, masukkan serai, lengkuas, dan air. Masak hingga mendidih. Tambahkan santan, masak sambil diaduk perlahan hingga mendidih.
- Masukkan labu siam, wortel, daun melinjo, jagung, cabai merah, dan bawang daun. Aduk hingga sayuran matang. Tambahkan ikan nila, masak hingga matang.
- Bumbui dengan tempoyak, garam, gula, dan merica, aduk rata. Masukkan daun kemangi, angkat. Sajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://www.femina.co.id/ikan-seafood/resep-gulai-taboh-ikan-nila->

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. TANGGAMUS



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi SENG dan FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG ENDEL**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **DAUN KATUK**.

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



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- Kacang endel 1x seminggu (2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Daun katuk 4x seminggu (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari
(1 potong kecil = 10 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 KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE**.

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 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

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



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye (mangga, pepaya, dan lainnya) 3x seminggu (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



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM, VITAMIN A, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYUR HIJAU DAUN** termasuk **DAUN SINGKONG** dan **PARE/KARAWILA**.

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)
- Telur 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 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:

- Daun singkong 2x seminggu (1 gelas = 100 g)
- Pare/karawila 1x seminggu (1 gelas = 100 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Minuman sereal 1x sehari (1 bungkus = 29 g)
- Biskuit kaya vitamin dan mineral 2x seminggu (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

