

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

## Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **SENG** dan **FOLAT**.

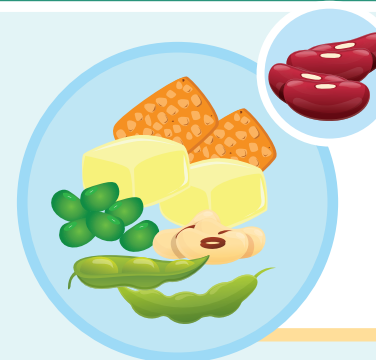


## Apa yang bisa dilakukan?

- 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 protein nabati 2x sehari, termasuk:

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

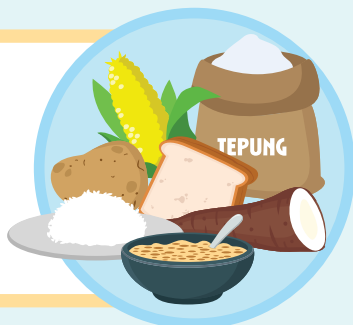
Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

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

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



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- Ikan** 5x seminggu (1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 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



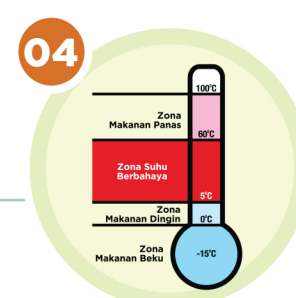
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman