

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi
**KALSIUM, SENG, VITAMIN A,
VITAMIN B2, VITAMIN B6,
FOLAT, VITAMIN B12.**



Apa yang bisa dilakukan?

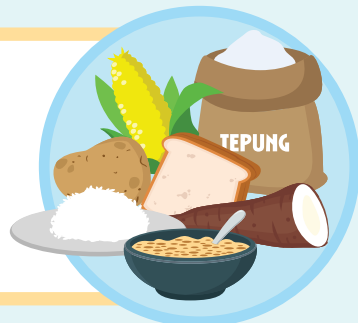
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE**.

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)



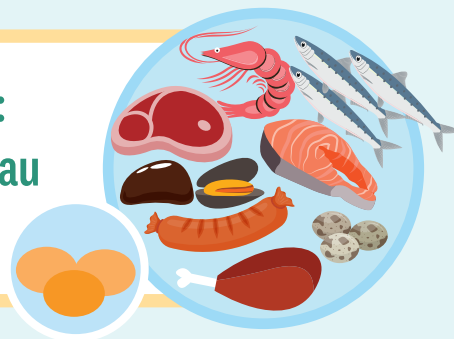
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 4x seminggu
(2,5 sdm = 25 g)



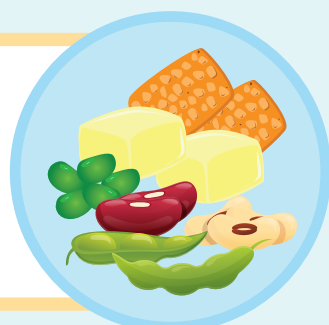
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah berwarna merah/oranye (mangga, pepaya, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



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)



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



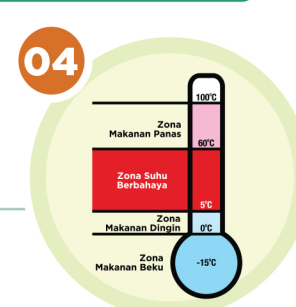
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman