

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN B6, FOLAT dan VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI dan SAYUR HIJAU DAUN.
- Berikan BUBUR HATI AYAM dan BAYAM sebagai pilihan menu makanan.

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, termasuk:

- 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
(1 - 2 potong kecil atau 1 - 2 sdm = 15 - 30 g)



Berikan protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 2x seminggu
(1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan bubur hati ayam dan bayam 1x sehari
(1/2 mangkok = 50 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

BUBUR HATI AYAM DAN BAYAM

Porsi: 1 orang

Bahan:

- 4 sdm beras
- 1 pasang hati ayam
- 30 g daging ayam tanpa kulit (boleh tidak)
- 1/4 sdt air perasan lemon/jeruk nipis
- 1/4 mangkok kecil bayam segar
- 2 sdm jagung manis muda, pipil
- 350 ml air kaldu ayam/ air biasa
- 1 buah bawang putih halus atau 1 sdm bawang putih bubuk
- 1 sdt bubuk jamur (boleh tidak)
- Minyak wijen secukupnya (boleh minyak sayur biasa)
- Garam dan merica secukupnya (untuk anak usia >1 tahun)



Cara pembuatan:

- Blender hati ayam dan daging ayam, tambahkan air perasan lemon/jeruk nipis.
- Masak beras dengan air kaldu ayam/air biasa hingga setengah jadi bubur, masukkan bahan lainnya (kecuali tepung maizena)
- Tambahkan air bila perlu, aduk terus sambil dimasak di api sedang hingga mengental. Tutup panci, matikan kompor dan biarkan 3 menit. Siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

https://cookpad.com/id/resep/5720208-bubur-ati-ayam-bayam?via=search&search_term=resep%20bubur%20hati%20ayam%20dan%20bayam

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

Kepulauan Bangka Belitung

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. BANGKA



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 KALSIMUM, VITAMIN B6, dan FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk IKAN dan OTAK-OTAK, **PROTEIN NABATI** KACANG HIJAU dan KACANG MERAH, dan SAYUR 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)

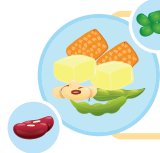
Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- Ikan 5x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Otak-otak 3x seminggu (1 buah = 20 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kacang hijau 3x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
- Olahan kacang merah 1x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 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 BESI, KALSIMUM, VITAMIN A, VITAMIN B6, FOLAT dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** dan SAYURAN HIJAU DAUN.
- Berikan LEMPAH DARAT sebagai pilihan menu makanan.

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
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



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

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



Berikan lempah darat sebagai pilihan menu makanan
1x sehari (1/2 mangkok = 50 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 B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk IKAN dan HATI AYAM dan SAYURAN HIJAU DAUN.
- Berikan LEMPAH DARAT sebagai pilihan menu makanan.

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 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Hati ayam 3x seminggu (2 buah sedang = 50 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun (3,5 sdm = 35 g)

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



Berikan lempah darat sebagai pilihan menu makanan
4x seminggu (1 mangkok = 100 g)

Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)



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

