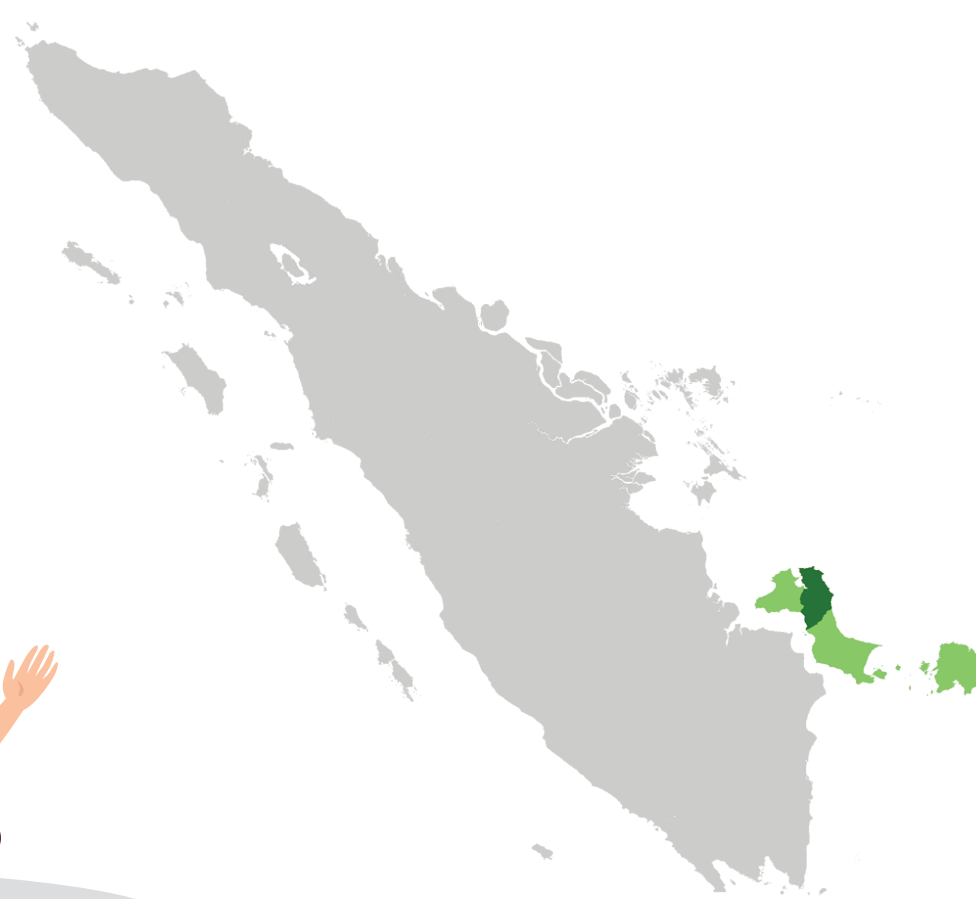


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. BANGKA

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, VITAMIN B6, dan FOLAT**.

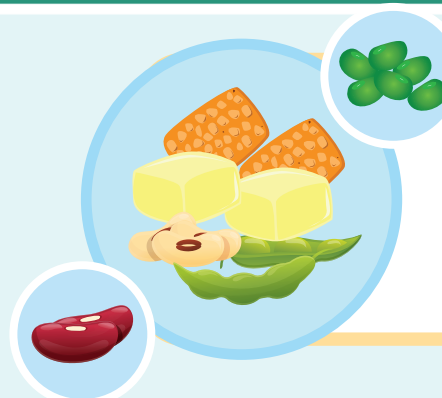


Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

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



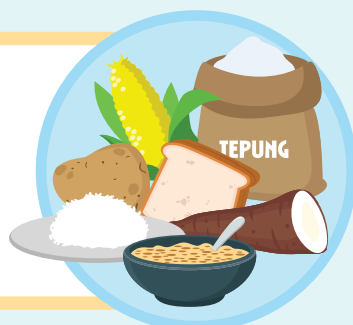
Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:
• **Olahan kacang hijau** 3x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
• **Olahan kacang merah** 1x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 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 (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
• **Otak-otak** 3x seminggu (1 buah = 20 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



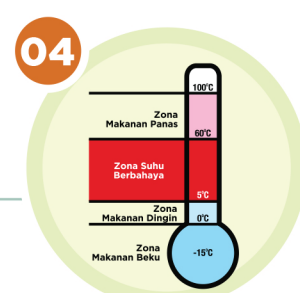
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

