

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **BESI**, **KALSIUM**, **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

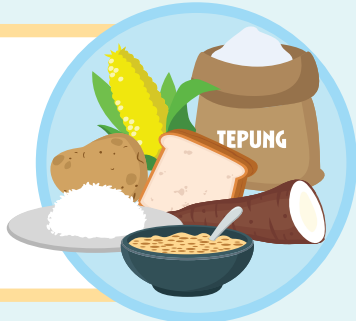
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)



Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



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



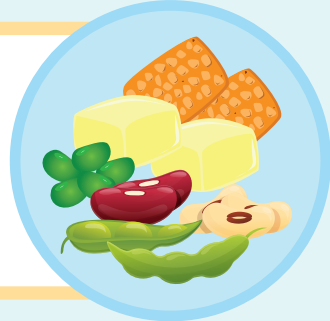
Berikan lempah darat sebagai pilihan menu makanan
4x seminggu (1 mangkok = 100 g)



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)



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



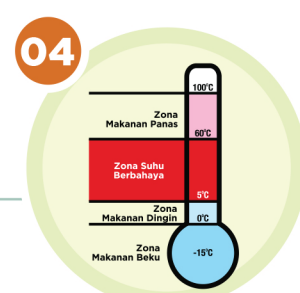
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman



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