

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, SENG, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELU, PROTEIN NABATI, SAYURAN, dan BUAH.
- Berikan BUBUR HATI AYAM dan BAYAM sebagai salah satu 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:
- Bubur bayi instan 3x seminggu (5 sdm = 50 g)
 - 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, termasuk:

- Telur ayam 1x seminggu (1/2 butir = 30 g)



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



Berikan sayuran setiap hari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan Bubur Hati Ayam dan Bayam sebagai salah satu pilihan menu makanan 3x seminggu
(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

LENDOT

Porsi: 5-6 porsi

Bahan:

- 1/2 kg tepung sagu
- 1 ikat kangkung
- 2 sdm ikan teri
- 1,5 gelas air

Bumbu halus:

- 5 buah cabai merah (sesuai selera)
- 3 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 1 sdt kecil terasi
- 1 sdt merica bubuk
- Garam dan gula secukupnya



Cara pembuatan:

- Bersihkan kangkung dan iris sesuai selera.
- Masukkan tepung sagu ke dalam wajan/kuali, masak hingga setengah matang (agak kecokelatan). Kemudian tambahkan air sedikit demi sedikit supaya sagu menggumpal kecil-kecil. Angkat sagu yang sudah masak.
- Masukkan bumbu halus dan ikan teri, aduk hingga harum, kemudian tambahkan air.
- Setelah air mendidih, masukkan sayur kangkung dan cek rasa
- Terakhir, masukkan gumpalan sagu tadi, aduk rata. Tambahkan air jika terlalu kental.
- Sajikan.

Modifikasi resep dari:

https://cookpad.com/id/resep/5028047-londeklendotsempolet-khas-melayu-bikinramadanberkesan?via=search&search_term=lendot

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

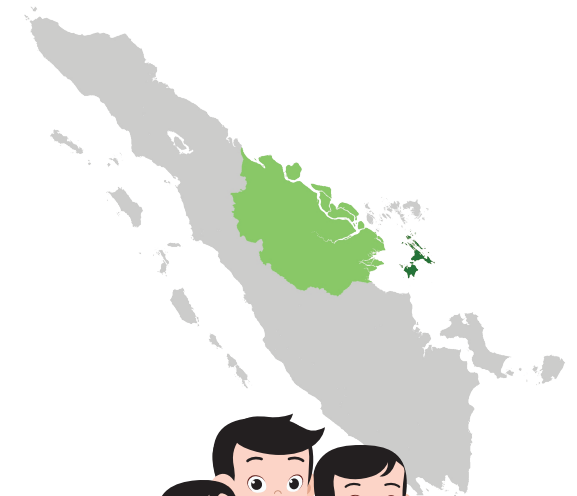


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Kepulauan Riau

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. LINGGA



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 VITAMIN B6 dan FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN dan SAYURAN HIJAU DAUN.
- Berikan BUBUR LAMBUK sebagai salah satu pilihan menu makanan.

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 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)



Berikan protein nabati 2x sehari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari
(2 sdm = 20 g)



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

Berikan Bubur Lambuk sebagai salah satu
pilihan menu makanan 5x seminggu
(3/4 mangkok = 75 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 KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk HATI AYAM, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH KAYA VITAMIN C.
- Berikan LENDOT sebagai salah satu 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
• Hati ayam 2x seminggu (2 buah sedang = 50 g)

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



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

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)
2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 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 Lendot sebagai salah satu pilihan menu
makanan 3x seminggu (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 KALSIMUM, BESI, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk HATI AYAM dan SAYURAN HIJAU DAUN.
- Berikan LENDOT dan DAUN SINGKONG TUMIS BELACAN sebagai salah satu 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:
• Hati ayam 2x 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 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)

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



Berikan Lendot sebagai salah satu pilihan
menu makanan 1x seminggu (1/2 mangkok = 50 g)

Berikan Daun Singkong Tumis Belacan sebagai
salah satu pilihan menu makanan 4x seminggu
(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