

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi
VITAMIN B6, 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

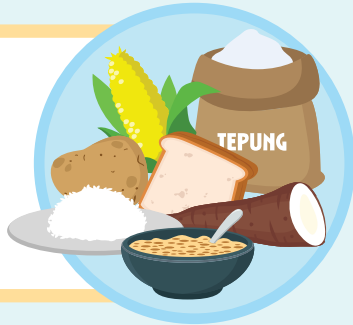
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
3/4 - 1 mangkok
Makanan keluarga, dimasak biasa



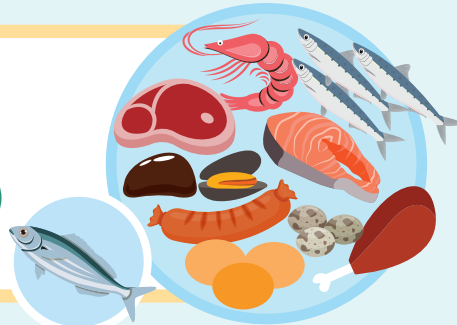
Berikan ASI sesuai kemauan anak



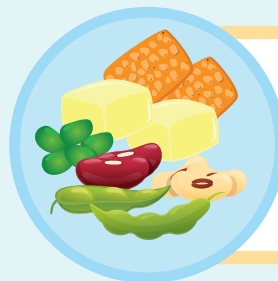
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



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

5 Kunci Keamanan Pangan



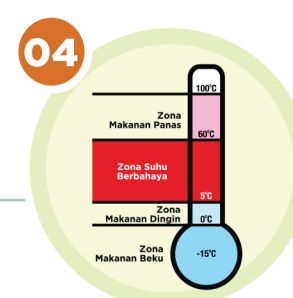
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman