

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. LINGGA

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12** dan **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

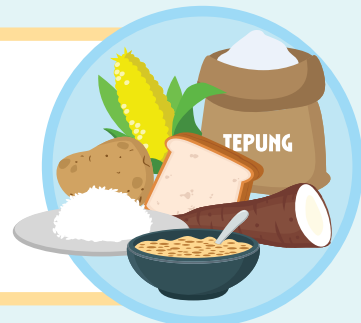
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **HATI AYAM, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH KAYA VITAMIN C**.
- Berikan **LENDOT** sebagai salah satu pilihan menu makanan.

PESAN PGS-PL

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



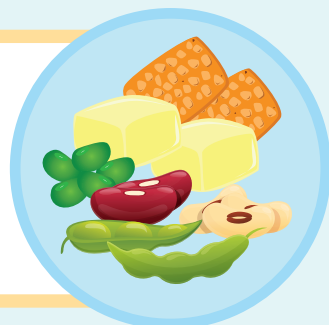
Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



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 = 25 g)



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 mangkuk = 50 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



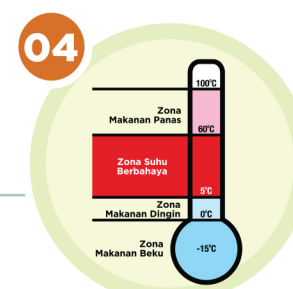
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman