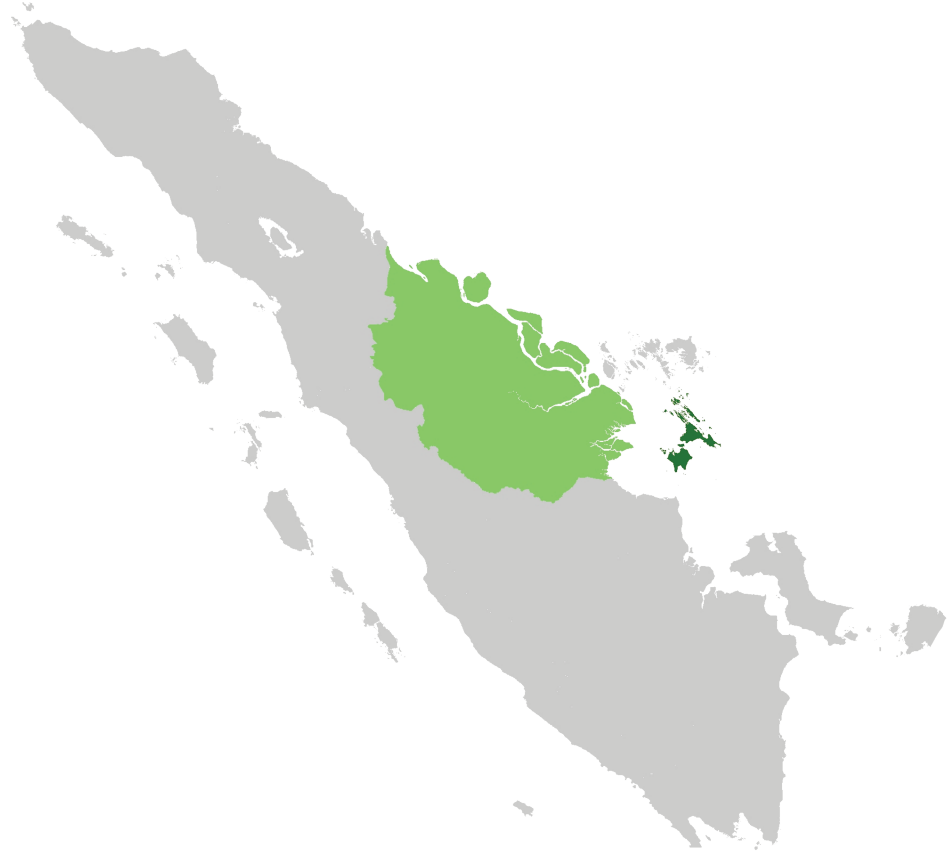


# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. LINGGA

## Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, 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.

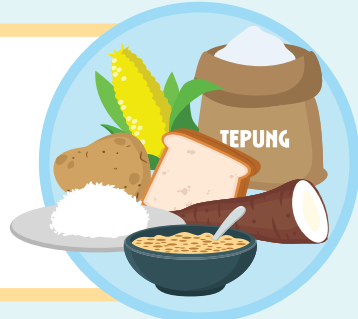
## PESAN PGS-PL

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



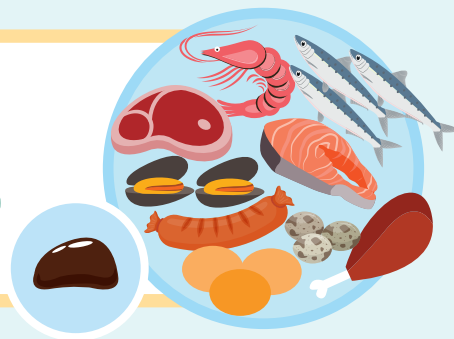
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:  
• Sayuran hijau daun 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)

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



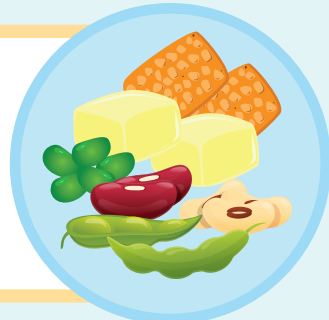
Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 - 100 g)

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:  
• Hati ayam 2x seminggu (2 buah sedang = 50 g)



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

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

Porsi per kali makan

## 5 Kunci Keamanan Pangan



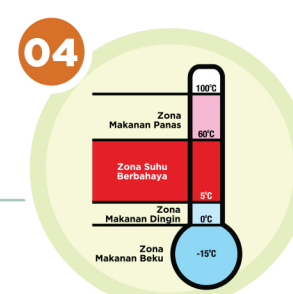
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman