

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk HATI AYAM, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, dan SAYURAN HIJAU DAUN.

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:

- 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:

- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)
- Olahan daging (bakso, sosis, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 20 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 1x seminggu (3 buah kecil atau 1 buah besar = 10 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

IKAN TONGKOL MASAK TAUCO

Porsi: 5 porsi

Bahan:

- 500 g daging ikan tongkol (bisa diganti dengan ikan lain)
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 2 buah tomat
- 4 siung bawang putih, iris
- 6 siung bawang merah, iris
- 1 ruas jahe, iris
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 sdm tauco (sesuai selera)
- Kecap manis, kecap asin, saos tiram secukupnya
- Minyak goreng secukupnya



Cara pembuatan:

- Lumuri ikan dengan air perasan jeruk nipis, diamkan sekitar 10 menit.
- Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum
- Masukkan tomat, jahe, lengkuas, dan daun salam, aduk rata hingga tomat layu.
- Tambahkan taucu dan saos tiram secukupnya, lalu masukkan air sesuai selera.
- Tambahkan kecap manis dan kecap asin secukupnya. Bisa ditambahkan gula/ garam sesuai selera. Cek rasa.
- Masukkan ikan kembung goreng, masak hingga bumbu meresap. Siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

- https://cookpad.com/id/resep/13183567-ikan-kembung-masak-taucu?via=search&search_term=ikan%20tauco
- https://cookpad.com/id/resep/7500274-6-ikan-masak-taucu-mpasi?via=search&search_term=resep%20tauco%20mpasi

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

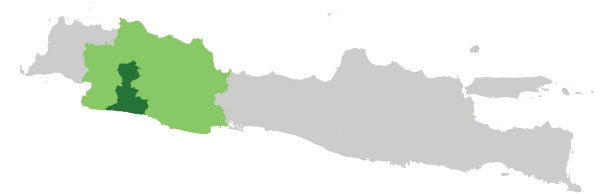


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jawa Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. CIANJUR



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KACANG HIJAU**, **SAYURAN**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

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
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 3x seminggu
(1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari (2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari
(5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 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 BESI, 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 **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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:
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 3x seminggu
(1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya)
4x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



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

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 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 BESI, KALSIMUM, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR AYAM** dan **IKAN**, **PROTEIN NABATI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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:
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)
• Ikan 5x seminggu
(1/3 ekor sedang = 30-40 g)

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



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

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 2x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau
santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

