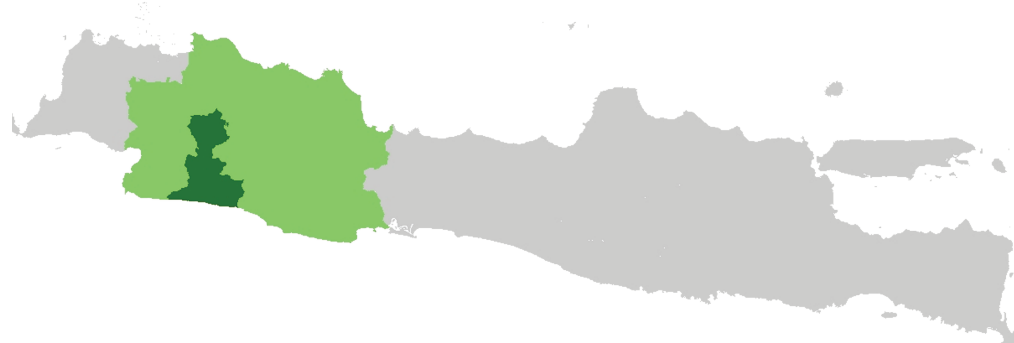


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN) KAB. CIANJUR

Apa yang terjadi?

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

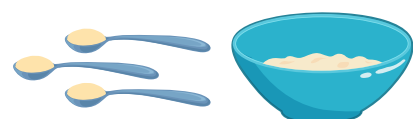


Apa yang bisa dilakukan?

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



PESAN PGS-PL



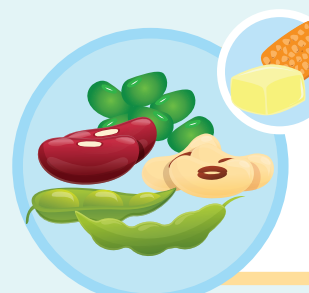
6 - 8 bulan

- 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 protein nabati setiap hari, termasuk:

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



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

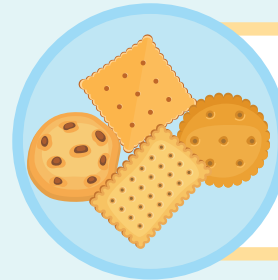
- Sayuran hijau daun** 4x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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

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



Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti **minyak/mentega/margarin** (1/2 - 1 sdt) atau **santan** (3 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan



5 Kunci Keamanan Pangan



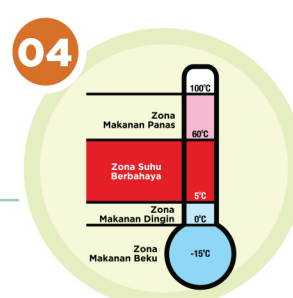
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman