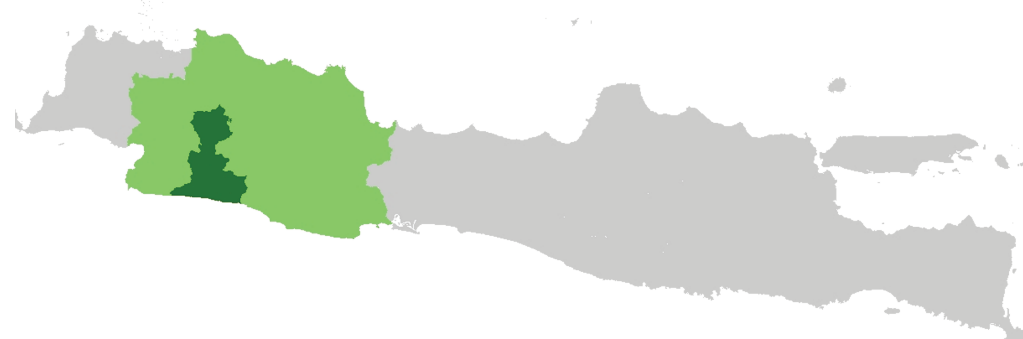


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. CIANJUR

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** seperti **TELUR AYAM, PROTEIN NABATI** seperti **OLAHAN KEDELAI** dan **KACANG HIJAU**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

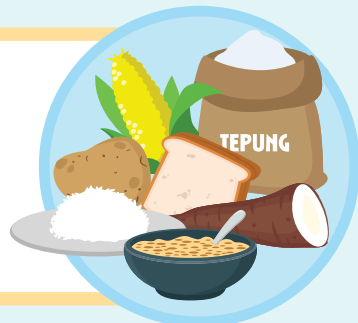
PESAN PGS-PL

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



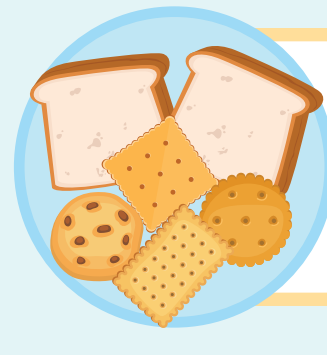
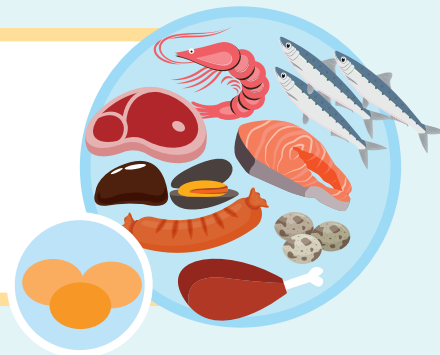
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan seperti roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 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)



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

Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



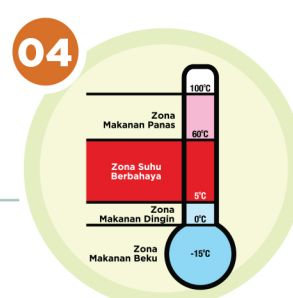
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman