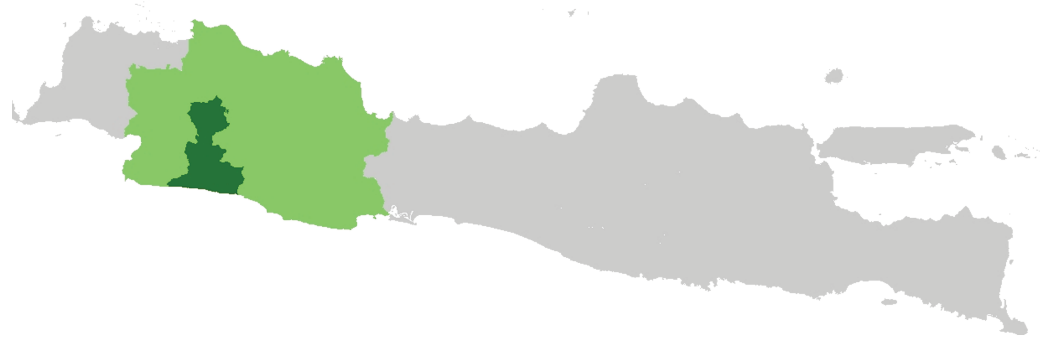


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. CIANJUR

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** seperti **TELUR AYAM** dan **IKAN**, **PROTEIN NABATI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

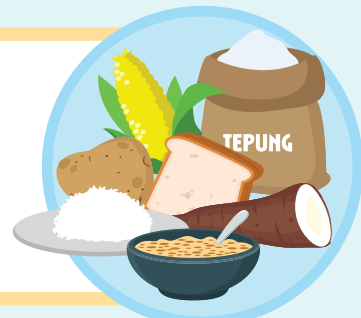
PESAN PGS-PL

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



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

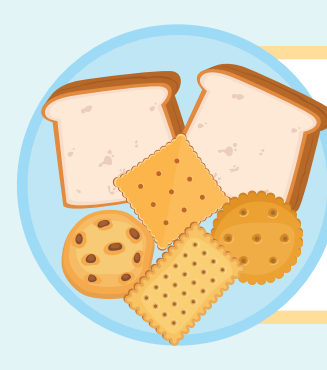
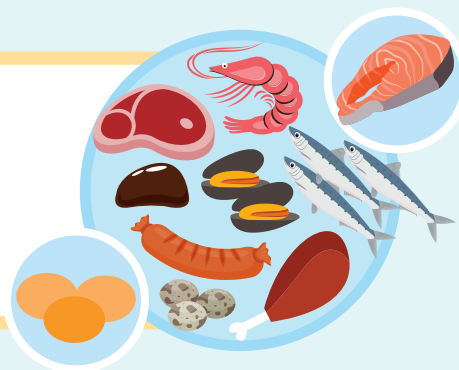
Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



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

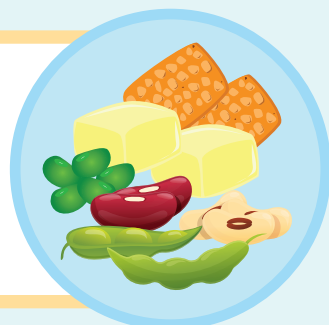
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

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



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

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



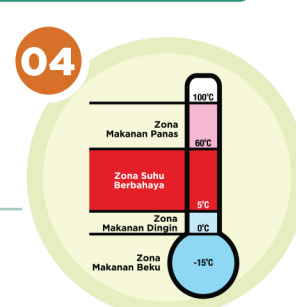
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman