

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk HATI AYAM, SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE, dan BUAH KAYA VITAMIN A termasuk PEPAYA.

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 2x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati setiap hari (1 potong kecil = 10 - 15 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Pepaya 2x seminggu (1/4 potong panjang = 25 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

GEHU HATI AYAM

Porsi: 15 porsi

Bahan:

- Tahu kulit (isi 10 biji)



Bahan isi:

- 150 gram taoge
- 1 buah sedang wortel, cincang/ iris halus
- 5 sdm/ 50 g daging ayam, haluskan/ giling
- 2 pasang hati ayam, rebus, cincang
- 4 tangkai daun kucai, iris halus
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 3 sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung tapioka
- 1/2 sdt kaldu bubuk
- Gula dan garam secukupnya
- Lada secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

Cara pembuatan:

1. Siapkan wajan/ penggorengan, masukkan 1 sdm minyak.
2. Masukkan bawang putih cincang, tumis sampai harum. Kemudian tambahkan daging ayam giling.
3. Setelah daging ayam berwarna putih, masukkan toge, wortel, daun kucai, dan hati ayam.
4. Tambahkan kaldu bubuk, lada, gula dan garam secukupnya. Aduk rata dan cek rasa. Matikan api (setengah matang).
5. Belah bagian ujung tahu, masukkan sayuran yg udah di tumis.
6. Buat adonan tepung dengan menambahkan air pada campuran tepung terigu dan tapioka. Tambahkan sedikit kaldu bubuk.
7. Celupkan gehu ke dalam adonan tepung, lalu goreng hingga warna keemasan.
8. Gehu hati ayam siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

Cookpad Rima Kitchen

https://cookpad.com/id/resep/13217403-gehu?via=search&search_term=RESEP%20GEHU

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. MAJALENGKA



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

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 dan SAYURAN.

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
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

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



Berikan buah setiap hari
(1 potong kecil = 10 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 KALSIMUM, BESI, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, TELUR, dan DAGING UNGGAS, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE, serta BUAH KAYA VITAMIN A dan VITAMIN C.

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:

- Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur 1 - 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- Daging unggas 3x seminggu (1 potong sedang = 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)

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 KALSIMUM, BESI, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR termasuk TELUR PUYUH dan HATI AYAM, PROTEIN NABATI termasuk TEMPE dan TAHU, serta BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE dan BUAH KAYA VITAMIN C.

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 1x sehari, termasuk telur puyuh 2x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- Hati ayam 1x seminggu (2 buah sedang = 50 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Tempe 4x seminggu (1 potong sedang = 25 g)
- Tahu 4x seminggu (2 potong sedang = 50 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)
- Biskuit kaya vitamin dan mineral 4x seminggu (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)
- Tape singkong 3x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

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

