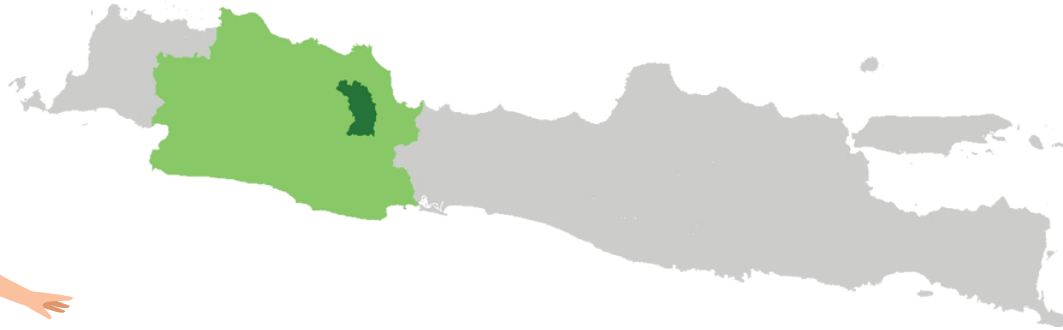


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. MAJALENGKA

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, 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, TELUR PUYUH, HATI AYAM, PROTEIN NABATI** termasuk **TEMPE dan TAHU, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH BERWARNA MERAH/ ORANYE** serta **BUAH KAYA VITAMIN C.**

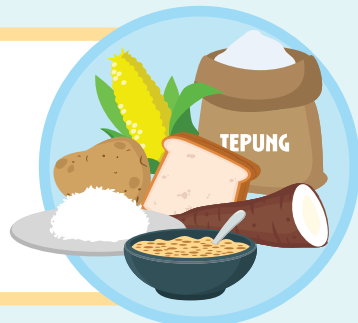
PESAN PGS-PL

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



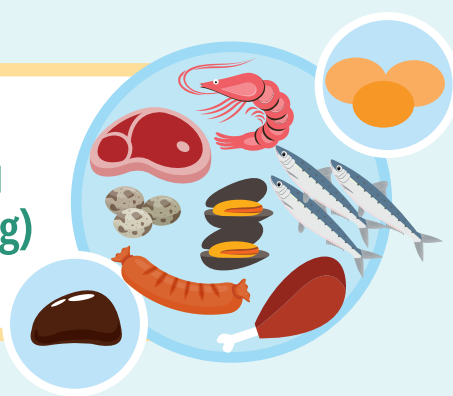
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(3,5 sdm = 35 g)

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



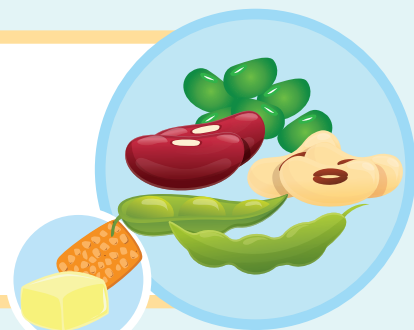
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)

Berikan 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 jajan 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 = 20g)
• Tape singkong 3x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Tempe 4x seminggu (1 potong sedang = 25 g)
• Tahu 4x seminggu (2 potong sedang = 50 g)



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

Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



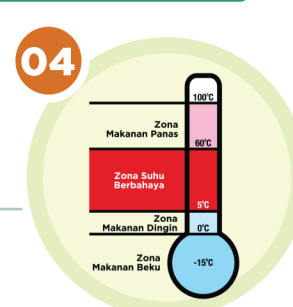
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

