

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, SENG, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, dan VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk HATI AYAM, TELUR AYAM, dan IKAN, PROTEIN NABATI termasuk TEMPE.

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 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)
- Telur ayam 3x seminggu (1/2 butir = 30 g)
- Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Tempe 3x seminggu (1 potong kecil = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 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

AYAM KRISPI TELUR ASIN

Porsi: 3 porsi

Bahan ayam crispy:

- 3 bungkus tepung ayam krispi/kentucky instan
- 140 ml air
- 250 gr dada ayam (potong sesuai selera, cuci bersih, beri perasan jeruk nipis)
- minyak goreng secukupnya (untuk menggoreng)

Bahan saus telur asin:

- 3 buah telur asin matang (haluskan yang kuningnya saja)
- 100 ml air
- 4 sendok makan minyak goreng (untuk menumis)
- 3 siung bawang putih (cincang kasar)



Cara membuat ayam crispy:

- Campurkan 1 bungkus tepung ayam krispi dan air. Aduk rata.
- Masukkan dada ayam ke dalam adonan basah. Angkat dan gulirkan ke dalam tepung kering sambil dicubit ringan.
- Goreng dalam minyak panas dengan api sedang hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan sisihkan.

Cara membuat saus telur asin:

- Campurkan kuning telur asin dengan air. Aduk rata dan sisihkan.
- Panaskan 4 sendok makan minyak goreng. Tumis bawang putih sampai harum.
- Masukkan adonan kuning telur asin. Aduk sampai berbutir.
- Tuang saus telur asin di atas ayam krispi.
- Ayam Krispi Telur Asin siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

<http://www.dapurkobe.co.id/ayam-crispy-telur-asin>

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

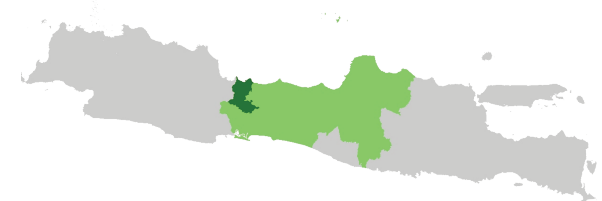


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jawa Tengah

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. BREBES



PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT, dan VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk HATI AYAM, PROTEIN NABATI termasuk TEMPE, dan SAYURAN termasuk SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE.

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, termasuk:

- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- Tempe 1x sehari (1 potong kecil = 10 g)

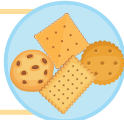
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 3x seminggu (2 sdm = 20 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1 - 2x sehari (2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu (5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 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 FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, SAYURAN termasuk SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN 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
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (2,5 sdm = 25 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1 - 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, anggur, dan lainnya) 1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



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 BESI, KALSIMUM, 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 dan HATI AYAM, SAYURAN termasuk SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE.

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 (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
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)
- 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

