

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

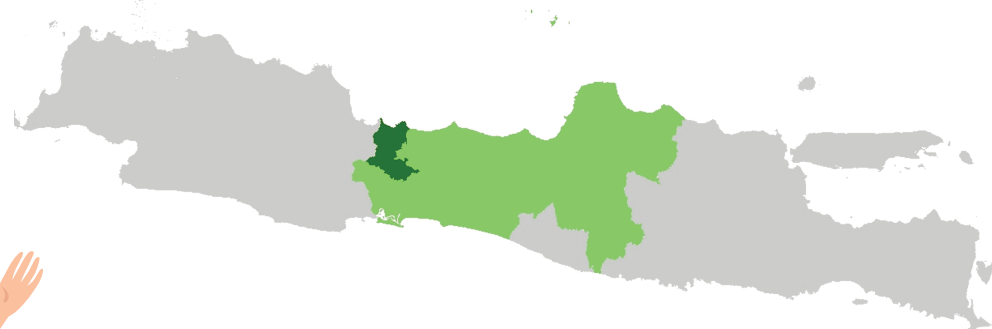
Apa yang terjadi?

- 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**.



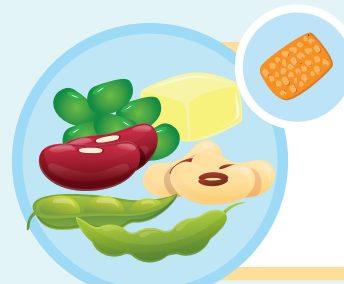
PESAN PGS-PL

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



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

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



Berikan ASI sesuai kemauan anak

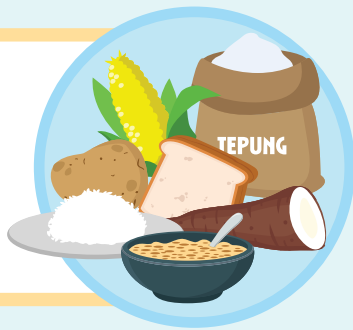


Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

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



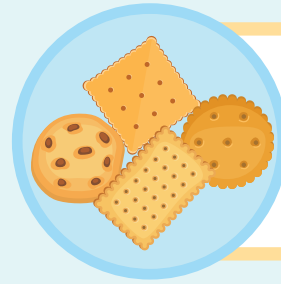
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



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

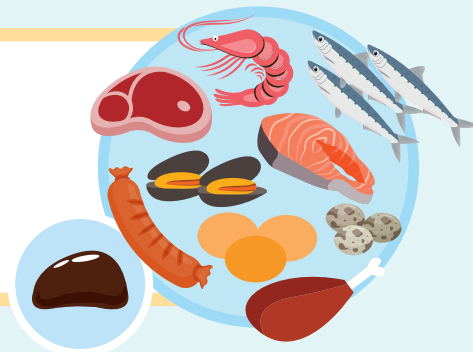


Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk **biskuit kaya vitamin dan mineral** 3x seminggu (5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 20 g)



Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- **Hati ayam** 1x seminggu (1 buah sedang = 25 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

5 Kunci Keamanan Pangan



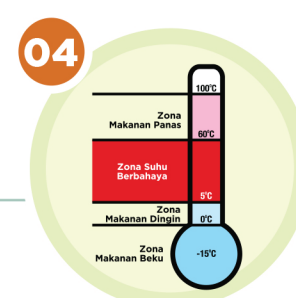
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman