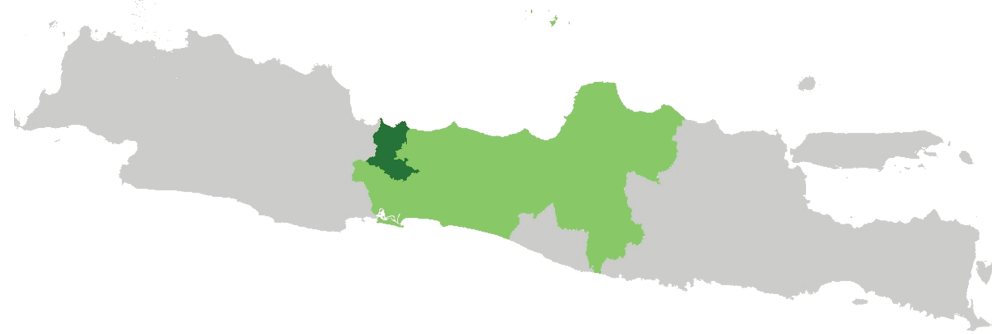


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. BREBES

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.



Apa yang bisa dilakukan?

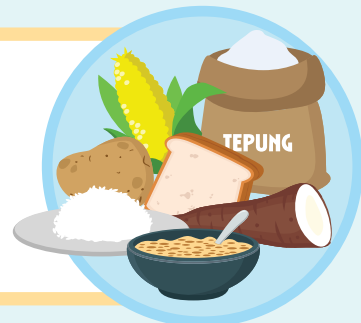
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **SAYURAN** termasuk **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

PESAN PGS-PL

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



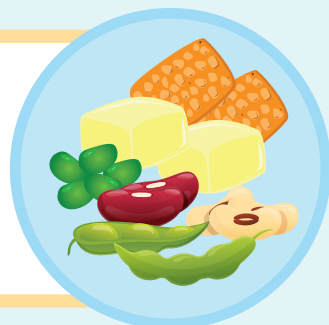
Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



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

Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



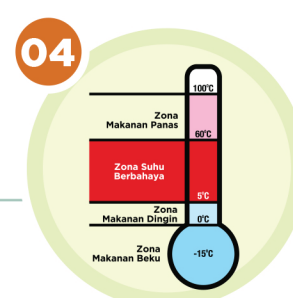
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman