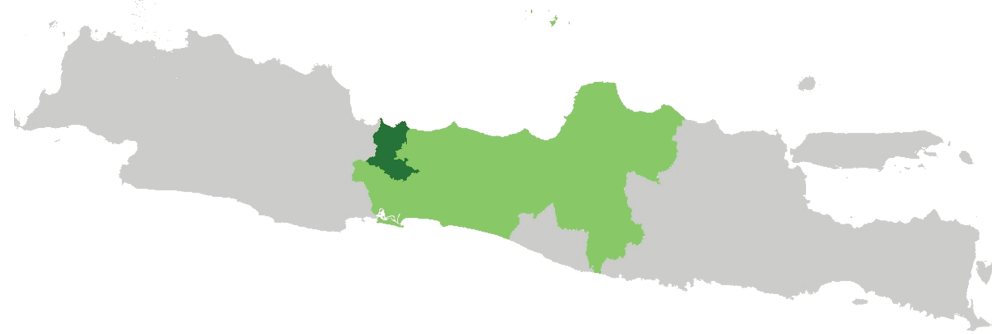


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. BREBES

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** dan **SAYURAN** termasuk **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**.

PESAN PGS-PL

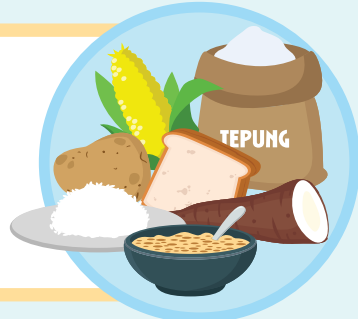
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

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

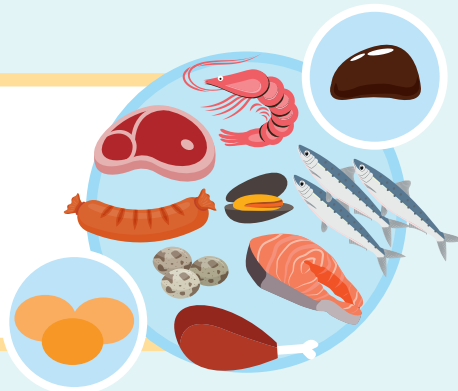
Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



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

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

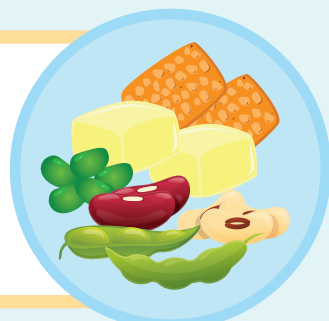
- **TELUR** 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- **HATI ayam** 1x seminggu (2 buah sedang = 50 g)



Berikan 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)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 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



01



Jagalah kebersihan

02



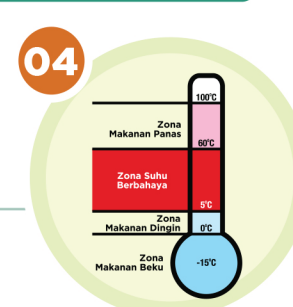
Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku yang aman



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA