

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, dan SAYURAN HIJAU DAUN.

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:

- Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (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

TIM TELUR HATI AYAM

Porsi: 3 porsi

Bahan:

- 100 gram daging ayam giling/cincang halus
- 2 pasang hati ayam giling/ cincang halus
- 1 butir telur, kocok lepas
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdt garam
- 1 sdt minyak sayur
- 1/4 sdt gula pasir
- 1/4 sdt merica bubuk
- 100 ml air



Taburan:

- 1 batang daun bawang, iris halus
- 1 sdm bawang putih, cincang lalu goreng

Cara pembuatan:

- Panaskan panci kukusan atau dandang. Sisihkan.
- Dalam wadah, campur semua bahan menggunakan garpu hingga rata.
- Tuang adonan ke dalam wadah tahan panas termasuk loyang, pyrex, atau mangkok aluminium.
- Kukus adonan hingga setengah matang. Beri bahan taburan di atasnya. Kukus kembali hingga matang. Angkat.
- Siap disajikan.

TIPS

- Saat mengukus, buka sedikit tutup panci kukusan / dandang agar telur tidak mengembang waktu dikukus.
- Jenis dan takaran bahan taburan bisa disesuaikan dengan selera.
- Daging ayam dapat diganti daging lain.

Modifikasi resep dari:

<https://resepkoki.id/resep/resep-tim-telur-daging/>

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. PEKALONGAN



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR, PROTEIN NABATI dan SAYURAN HIJAU DAUN.

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:
• Telur 1x sehari (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 g)



Berikan protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x 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 1x sehari (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 KALSIMUM, 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 IKAN, TELUR, DAGING UNGGAS, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, SAYURAN HIJAU DAUN DAN SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE, dan BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE dan 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, termasuk:
• Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
• Telur 1 - 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
• Daging unggas 4x seminggu (1 potong sedang = 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1 - 2x sehari (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)
• Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1x sehari (2,5 sdm = 25 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) 4x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk 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



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM, 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 IKAN, TELUR dan HATI AYAM, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, serta SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN LAINNYA.

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:
• Ikan 1x sehari (1/3 ekor ikan = 30 - 40 g)
• Telur 1 - 2x 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, termasuk:
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1 - 2x sehari (1 - 2 potong sedang = 20 - 40 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)
• Sayuran lainnya (toge, terong, sawi putih, dan lainnya) 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan 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 5x seminggu (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)



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

