

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

Apa yang terjadi?

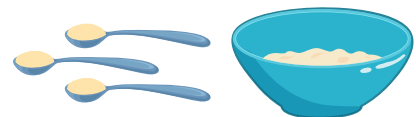
- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM**, **BESI**, **SENG**, **VITAMIN B1**, **VITAMIN B2**, **VITAMIN B3**, **VITAMIN B6**, **FOLAT**, **VITAMIN B12** dan **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL



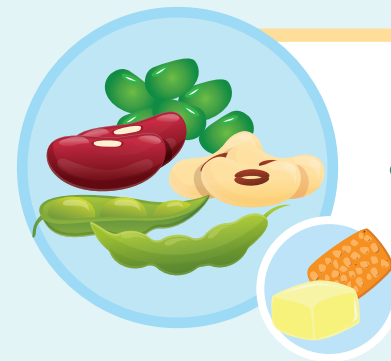
6 - 8 bulan

- 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 protein nabati setiap hari, termasuk:
- Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

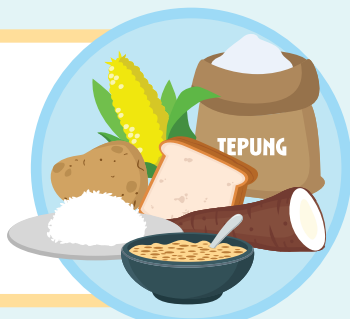
Berikan ASI sesuai kemauan anak



- Berikan sayuran setiap hari, termasuk:
- Sayuran hijau daun** 1 - 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)

Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

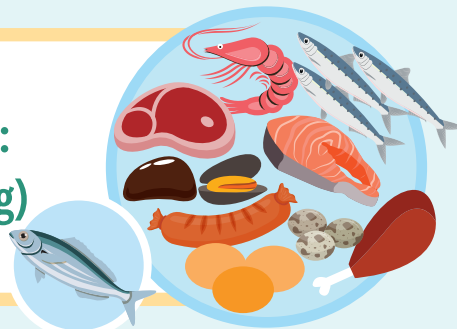
- 6 bulan** (pengenalan 2 - 3 sdm)
- 6 - 8 bulan** (1/4 - 1/2 mangkok = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan** (1/2 mangkok = 40 - 45 g)



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

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

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

5 Kunci Keamanan Pangan



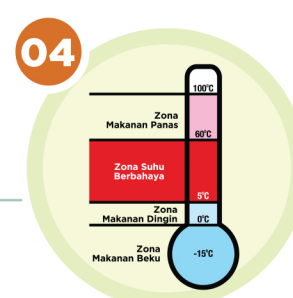
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

