

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

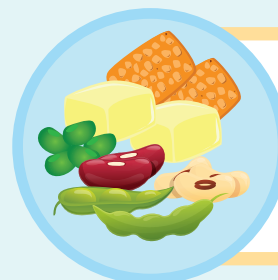


Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **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



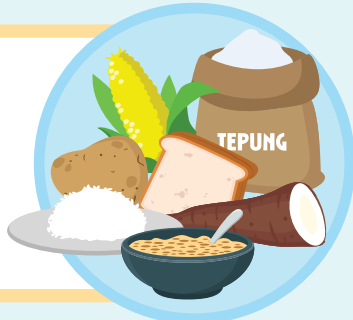
Berikan protein nabati 2x sehari
(1 potong sedang = 25 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



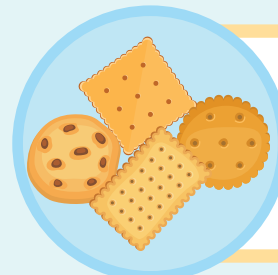
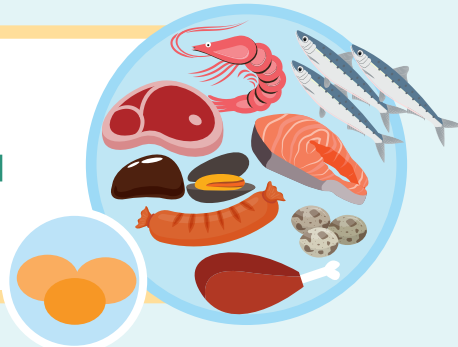
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2 sdm = 20 g)

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



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
• **Telur** 1x sehari (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 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

5 Kunci Keamanan Pangan



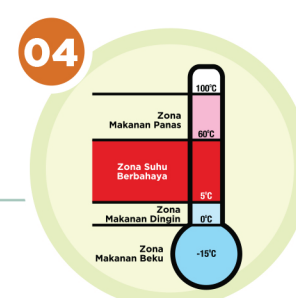
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

