

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, 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 **DAGING UNGGAS**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**, dan konsumsi **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE** dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

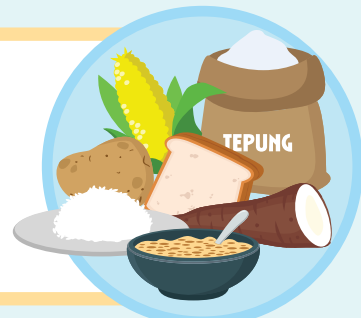
PESAN PGS-PL

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



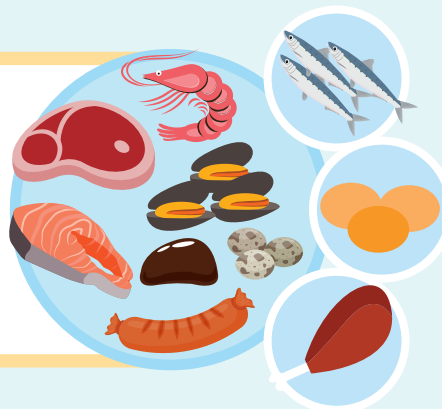
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk
• Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 25 g)
• Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1x sehari (3,5 sdm = 25 g)

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

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)



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



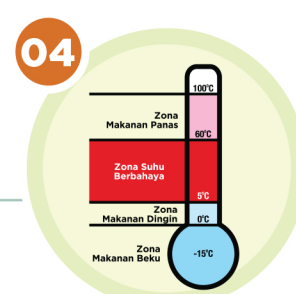
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

