

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 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 HATI AYAM, PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI, SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN LAINNYA.**

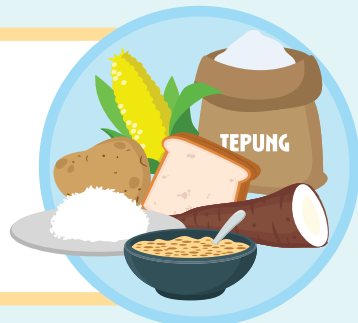
PESAN PGS-PL

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



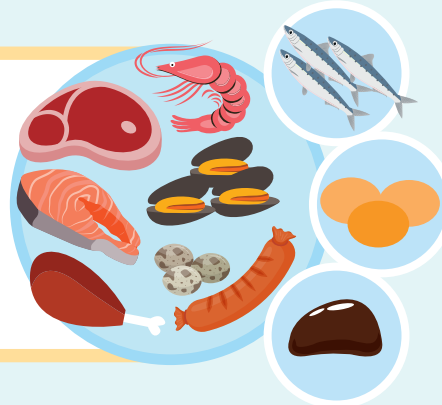
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)
• Sayuran lainnya (toge, sawi putih, dan lainnya) 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)

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



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

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Ikan 1x sehari (1/3 ekor ikan = 40 g)
• Telur 1x sehari, termasuk telur puyuh 1 - 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
• Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 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 = 20g)

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



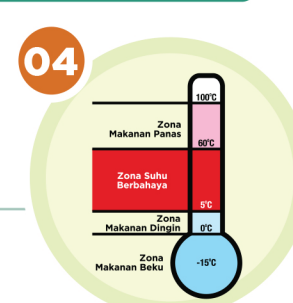
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

