

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN A, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **HATI** dan **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI** dan **KACANG HIJAU**, **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**.

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:

- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)
- Telur ayam 3x seminggu (1/2 butir = 30 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 4x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
- Kacang hijau 2x seminggu (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)
- Sayuran berwarna merah/oranye (labu kuning, wortel, dan lainnya) 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

TUMIS KANGKUNG TAHU

Porsi: 4 porsi

Bahan:

- 2 ikat kangkung, petik daun
- 2 potong sedang tahu, potong ukuran 1 cm
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 buah cabai merah, iris serong
- 2 batang daun kemangi, petik daun
- 2 sdm taoge
- 1 buah tomat, buang biji dan potong-potong
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 3 sdm Kecap Manis
- 1/2 sdt Kaldu ayam/sapi bubuk (opsional)
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 1/2 gelas air
- 3 sdm minyak sayur



Cara pembuatan:

- Panaskan minyak di wajan. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan tahu sutera dan tumis hingga kecokelatan.
- Masukkan cabai merah, daun kemangi, taoge, dan kangkung. Masak selama dua menit hingga matang dan kangkung layu.
- Tambahkan air, Royco Kaldu Sapi, garam, gula, dan Kecap Manis Bango. Aduk rata.
- Masukkan tomat dan daun bawang. Tumis sebentar kemudian angkat dan sajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://www.masakapahariini.com/resep/resep-tumis-kangkung-tahu-campur/>

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

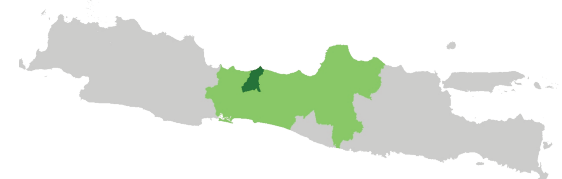


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jawa Tengah

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. PEMALANG



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi VITAMIN A, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 3x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
- Olahan kacang hijau 4x seminggu (1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan, termasuk roti atau 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 BESI, KALSIUM, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH-BUAHAN**.

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 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)

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



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1 - 2x sehari (4 sdm = 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 BESI, KALSIUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH KAYA 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 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur ayam 1 - 2x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 2x sehari
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1 - 2x sehari (4 sdm = 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

