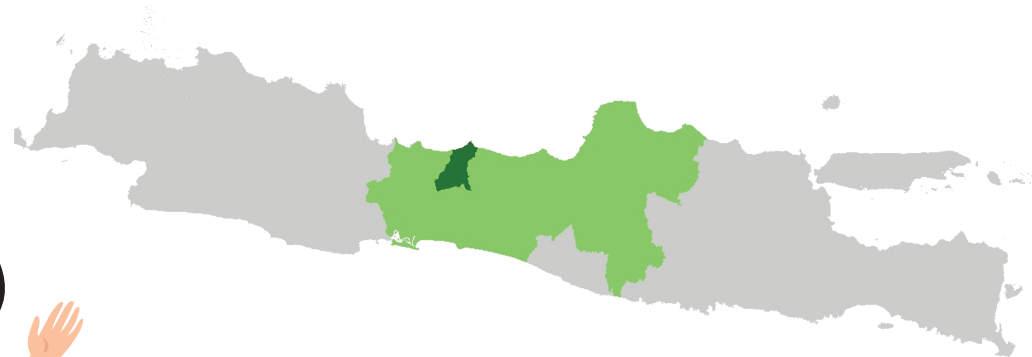


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. PEMALANG

Apa yang terjadi?

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

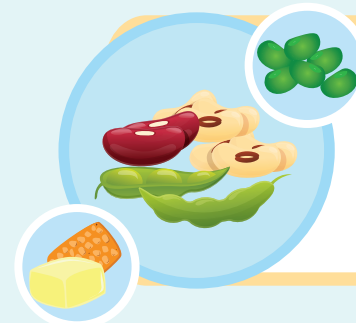


Apa yang bisa dilakukan?

- 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 mangkok
Makanan keluarga, dimasak biasa



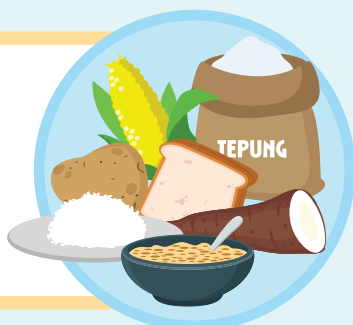
Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 3x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
• **Olahan kacang hijau** 4x seminggu (1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak

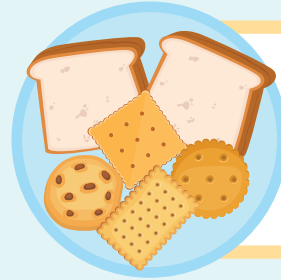


Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 1 - 2x sehari (2 sdm = 20 g)

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

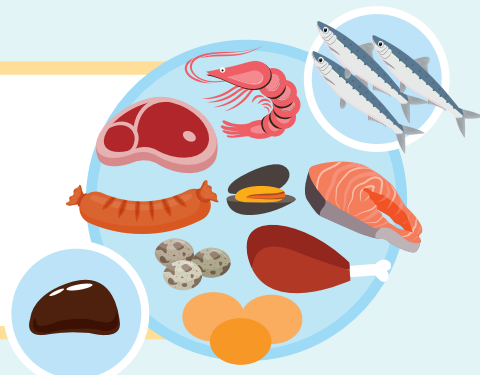


Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 g)



Berikan 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)

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)



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



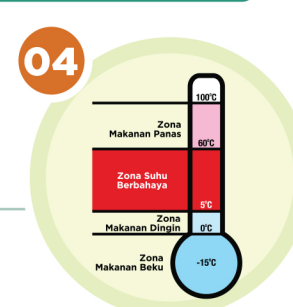
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman