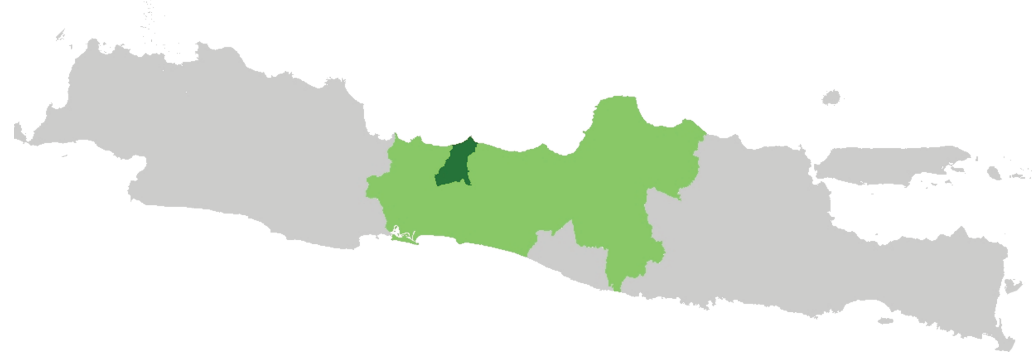


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. PEMALANG

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**.

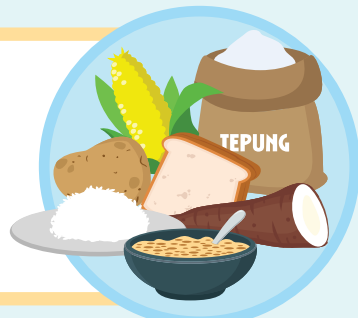
PESAN PGS-PL

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



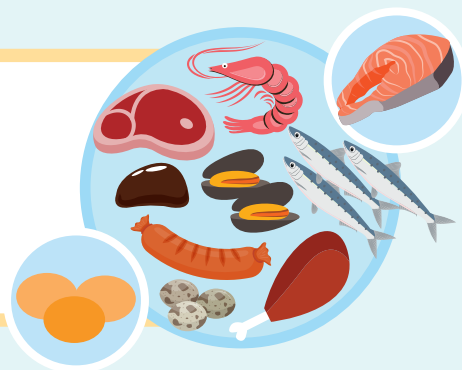
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 2x sehari
(2,5 sdm = 25 g)

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



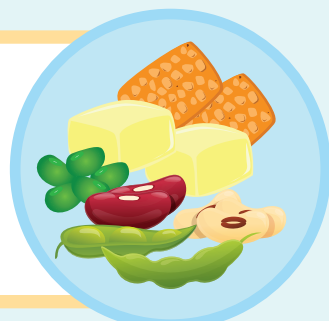
Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 - 100 g)

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Ikan 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 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)

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



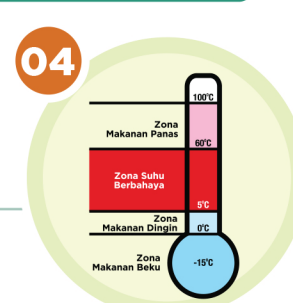
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman