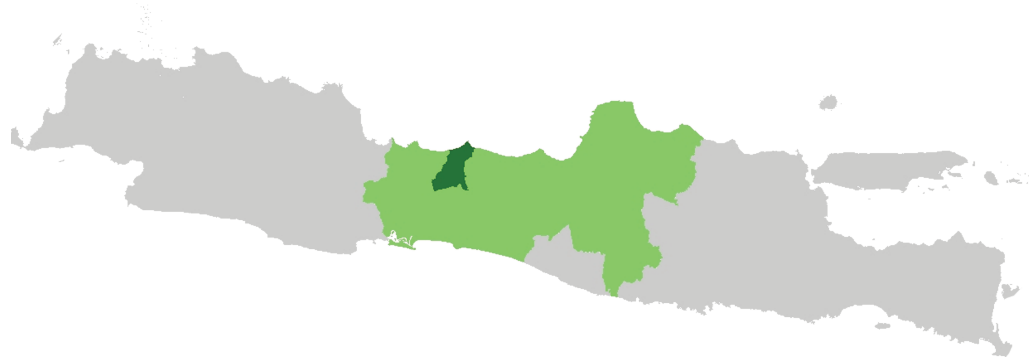


# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. PEMALANG

## Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, 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**.

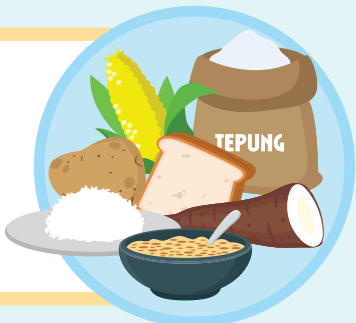
## PESAN PGS-PL

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



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:  
• Sayuran hijau daun 1x sehari  
(3,5 sdm = 35 g)

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



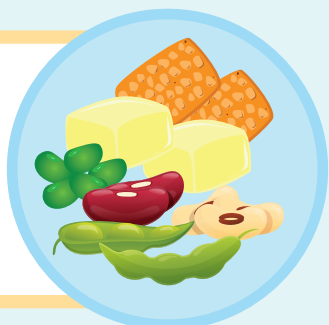
Berikan buah 2x sehari, termasuk:  
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)  
3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)

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 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 potong sedang = 20 - 40 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



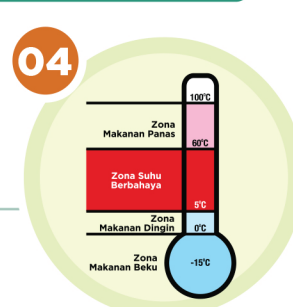
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman