PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

USIA BALITA (6 - 11 BULAN)

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan **zat gizi BESI, SENG, VITAMIN B1, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12** dan **VITAMIN C**.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI, SAYURAN BERWARNA MERAH/ ORANYE**, dan **SAYURAN KAYA VITAMIN C**.

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
(1 - 2 potong kecil atau 1 - 2 sdm = 15 - 30 g)

Berikan protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:
- Sayuran kaya vit C (pare, brokoli, dan lainnya) 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1 - 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)

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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 2x sehari
(3 buah kecil atau 1 buah besar = 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

SUP SENEREK DAGING AYAM

Porsi: 8 orang

Bahan 1:
- 500 g daging ayam, rebus setengah matang
- 1.000 ml air kelapa
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 6 butir bawang merah, haluskan
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sendok teh ketumbar
- 1 sendok makan garam
- 50 gram gula merah

Bumbu halus:
- 6 butir bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 sendok teh merica butiran

Bahan 2:
- 2.000 ml kaldu sapi
- 250 gram wortel, potong bulat
- 250 gram kacang merah segar
- 1/2 sendok teh pala bubuk
- 2 cm kayumanis
- 2 butir cengkih
- 2 sendok makan garam
- 2 sendok makan gula pasir
- 2 batang daun bawang, potong 1 cm
- 2 sendok makan minyak, untuk menumis

Cara pembuatan:

1. Rebus air kelapa, daun salam, lengkuas, bawang merah, bawang putih, ketumbar, garam, dan gula merah hingga mendidih.
2. Masukkan daging ayam. Masak di atas api kecil hingga meresap dan matang. Angkat. Potong-potong. Goreng sebentar di dalam minyak di atas api sedang.
3. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, pala bubuk, kayumanis, dan cengkih sampai harum. Masukkan kaldu, garam dan gula pasir. Masak sampai mendidih.
4. Masukkan wortel dan kacang merah. Masak sampai matang. Tambahkan daun bawang. Aduk rata.
5. Sajikan bersama nasi dan daun bayam rebus.

5 Kunci Keamanan Pangan

Jagalah kebersihan

Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

Masaklah dengan benar

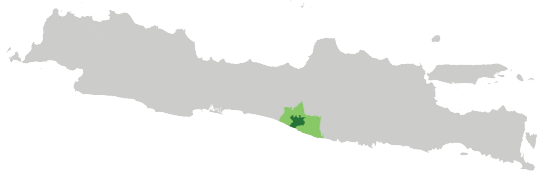
Jagalah makanan pada suhu aman

Gunakan air dan bahan baku yang aman

Daerah Istimewa Yogyakarta

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. BANTUL



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

USIA 12 - 23 BULAN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan **zat gizi BESI, KALSIUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.**

Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

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

Berikan ASI sesuai kemauan anak

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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
- Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur 1x sehari (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 g)

Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya)

1 - 2x sehari (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
- Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (2 sdm = 20 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1x sehari (2 sdm = 20 g)

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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk 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, 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 **DAGING UNGGAS, PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI, SAYURAN** termasuk **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE, BUAH-BUAHAN** termasuk **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE** 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 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- Daging unggas 3x seminggu (1 potong sedang = 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya)

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

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
- Sayuran daun hijau 1x sehari (1 mangkok kecil = 50 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
- Buah berwarna merah/oranye (mangga, pepaya, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
- Buah kaya vitamin C (jambu, jeruk, anggur, dan lainnya) 5x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)

Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari
(4 sdm bubuk = 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** 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 BERWARNA MERAH/ORANYE.**

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)
- Hati ayam 1x seminggu (2 buah sedang = 50 g)
- Telur ayam 1 - 2x sehari (1 butir = 55 g)

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)

Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
- Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 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 1x sehari (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani