

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **BESI, KALSIMUM, 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**, serta **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**.

PESAN PGS-PL

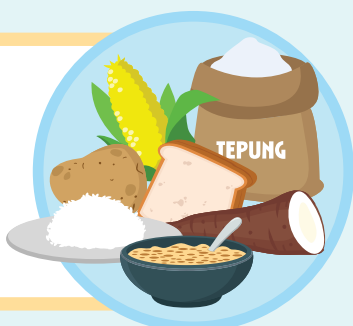
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
3/4 - 1 mangkok
Makanan keluarga, dimasak biasa



Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

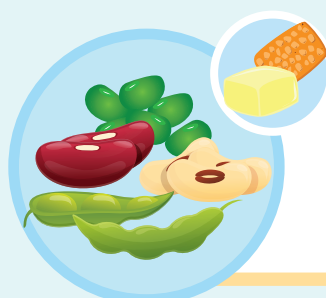


- Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
 - Ikan** 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
 - Telur** 1x sehari (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 g)



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:

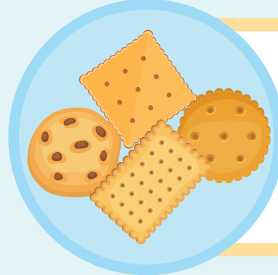
- Sayuran hijau daun** 1 - 2x sehari (2 sdm = 20 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye** (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1x sehari (2 sdm = 20 g)



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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk **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

5 Kunci Keamanan Pangan



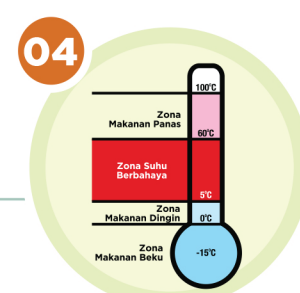
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

