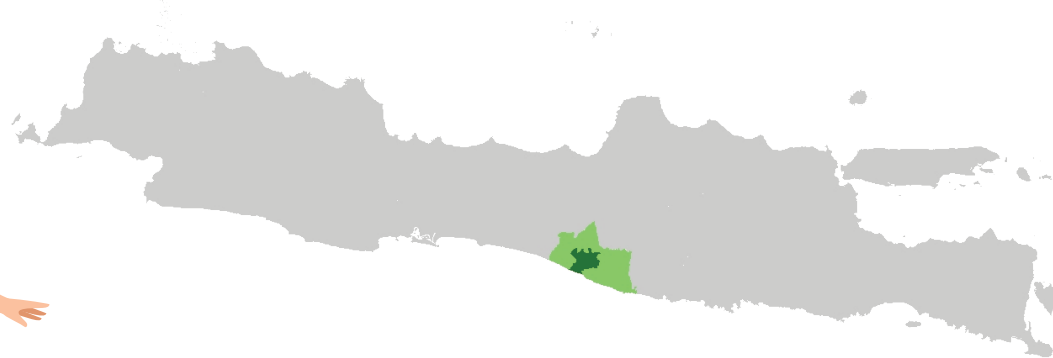


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. BANTUL

Apa yang terjadi?

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

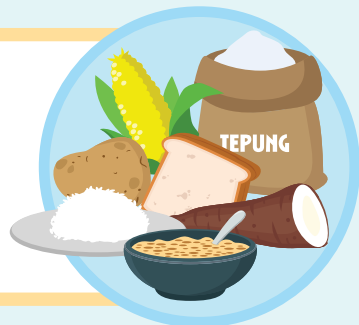
PESAN PGS-PL

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



- Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
- Sayuran hijau daun 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)

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



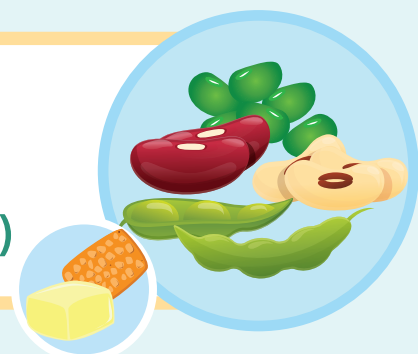
Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)

- Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
- Ikan 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
 - Hati ayam 1x seminggu (2 buah sedang = 50 g)
 - Telur ayam 1 - 2x sehari (1 butir = 55 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)

- 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)



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



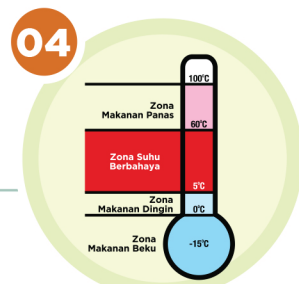
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman



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