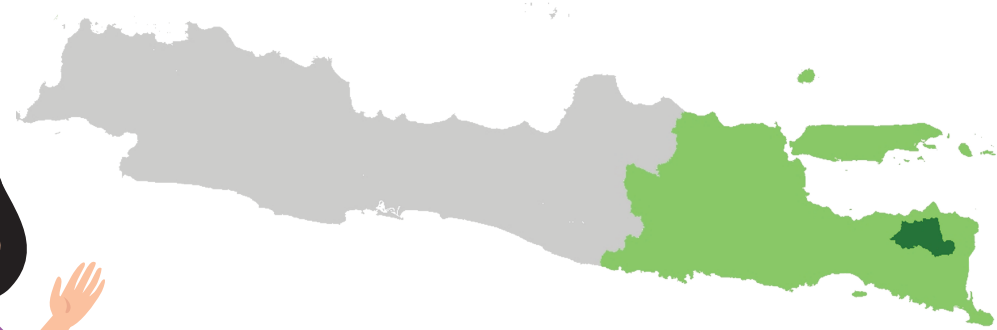


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. BONDOWOSO

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi
VITAMIN B6, FOLAT, B12.

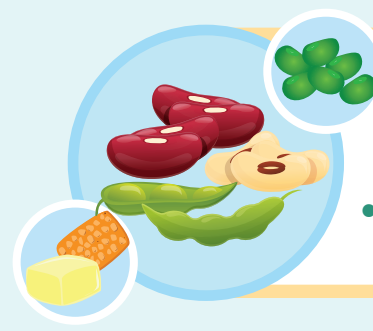


Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

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



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- **Olahan kacang hijau** 2x seminggu (2,5 sdm atau 1 potong sedang = 25 g)
- **Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 1 - 2x sehari (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

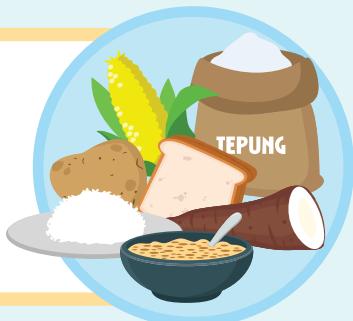
Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- **Sayuran hijau daun** 1 - 2x sehari (2 sdm = 20 g)

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

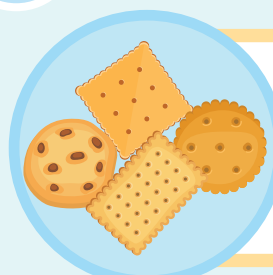
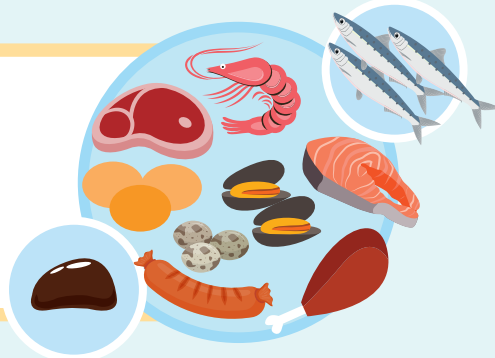


Berikan buah setiap hari, termasuk:

- **Buah berwarna merah/oranye** (mangga, pepaya, dan lainnya) 1x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- **Ikan** 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- **Hati ayam** 1x seminggu (1 buah sedang = 25 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

5 Kunci Keamanan Pangan



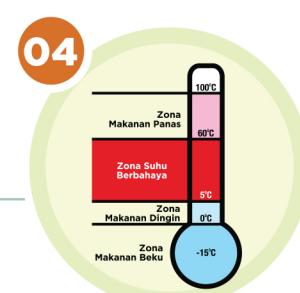
Jagalah kebersihan



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.