

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. BONDOWOSO

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM**, **VITAMIN A**, **FOLAT**, dan **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **BUAH-BUAHAN** termasuk **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE** dan **BUAH KAYA VITAMIN C** DAN **OLAHANNYA**.

PESAN PGS-PL

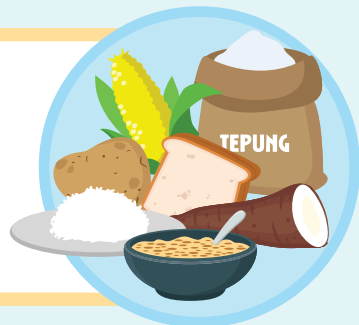
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa



Berikan sayuran 2 - 3x sehari
(2,5 sdm = 25 g)



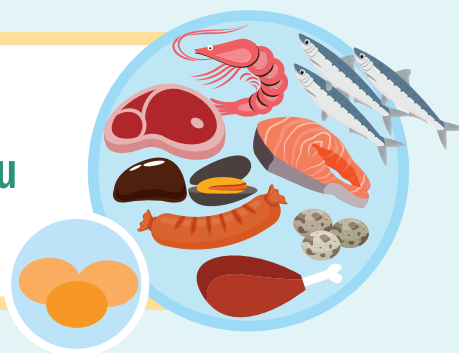
Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah berwarna merah/oranye (mangga, pepaya, dan lainnya) 1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
• Jus jeruk 1x seminggu (1 gelas = 200 g)



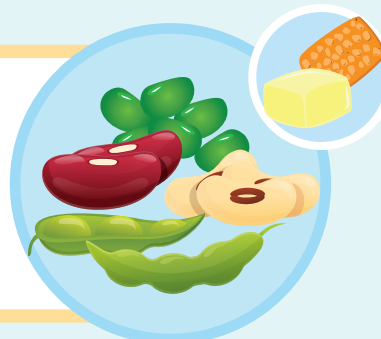
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Telur** 1 - 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)



Berikan jajan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk **olahan susu** (susu, es krim, dan lainnya) 1x seminggu (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)



Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kedelai** (tahu, tempe dan lainnya) 5x seminggu (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



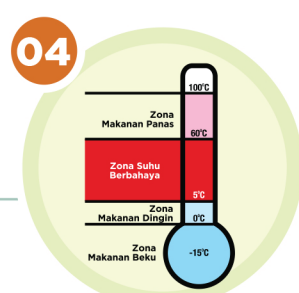
Jagalah kebersihan



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.