

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, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **HATI AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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, termasuk:

- Ikan 1x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)
- Olahan daging (bakso, sosis, dan lainnya) 4x seminggu (1 buah sedang = 20 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 4x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x 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 4x seminggu (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

KOLAK PISANG KACANG HIJAU

Bahan:

- 250 g kacang hijau
- 6 buah pisang kepok/raja, potong-potong
- 1200 ml air
- 9 sdm gula pasir/sesuai selera
- 800 ml santan
- 2 lembar daun pandan
- 1/2 sdt garam



Cara pembuatan:

- Cuci kacang hijau, kemudian rendam minimal 2 jam. Setelah direndam, cuci lagi sampai bersih.
- Masak kacang hijau di air mendidih hingga matang/biji empuk.
- Setelah kacang hijau matang masukkan pisang & daun pandan tutup sebentar biarkan sampai pisang setengah matang.
- Tambahkan gula, garam & santan masak kolak sampai mendidih aduk sesekali supaya santan tidak pecah.
- Cek rasa dan hidangan siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://cookpad.com/id/resep/2950973-kolak-pisang-kacang-hijau-%F0%9F%8D%8C>

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

Jawa Timur

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. JEMBER



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 FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI** dan **KACANG HIJAU**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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:

- **Telur** 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- **Olahan kacang hijau** 3x seminggu (2,5 sdm atau 1 potong sedang = 25 g)
- **Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya)** 1x sehari (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

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



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



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 - 2 sdm) 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**, **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** dan **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN LAINNYA**, serta konsumsi **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** 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- **Telur ayam** 1x 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 2 - 3x sehari, termasuk:

- **Sayuran daun hijau** 1 - 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)
- **Sayuran lainnya (toge, terong, sawi putih, dan lainnya)** 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)



Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- **Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)** 4x 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 sdm) 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 **KALSIMUM**, **VITAMIN A**, **FOLAT**, dan **VITAMIN C**.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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:

- **Telur** 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 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** 3x seminggu (3,5 sdm = 35 g)



Berikan buah 1 - 2x sehari
(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 sdm) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

