

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN)

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN LAINNYA, serta konsumsi BUAH KAYA VITAMIN C.

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:

- Olahan daging (bakso, sosis, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 20 g)



Berikan protein nabati setiap hari (1 potong kecil = 10 - 15 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15g)
- Brokoli 2x seminggu (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)



Berikan jajan padat gizi sebagai selingan, termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 1 - 2x sehari (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

NASI PECCEL TUMPANG

Porsi: 4 porsi

Bahan Sayuran Rebus:

- 1 ikat bayam, siangi
- 100 gram taoge, buang ekornya
- 50 gram kol, iris tipis
- 1 buah labu siam, iris halus
- Air secukupnya



Bahan Sambal Tumpang:

- 200 gram tempe, tumbuk kasar
- 100 gram tempe asam
- 400 ml santan dari 400 gram kelapa parut
- 6 lembar daun salam
- Bumbu, haluskan:
- 5 buah bawang putih
- 5 buah cabai merah besar (sesuai selera)
- 8 buah cabai rawit (sesuai selera)
- 4 cm kencur
- 5 lembar daun jeruk
- 1 sdt lengkuas parut

Cara pembuatan:

Sayuran Rebus

- Rebus bahan satu per satu, tiriskan

Sambal Tumpang

- Didihkan santan, masukkan bumbu halus dan daun salam
- Masukkan tempe tumbuk dan tempe asam, aduk rata hingga tempe asam tidak menggumpal. Masak hingga matang sambil terus diaduk. Sajikan dengan cara menyiramkan sambal ke atas sayuran rebus.

Tips: Padukan dengan Peyek Rebon dan Tempe Goreng sebagai tambahan lauk dan sumber protein.

Modifikasi resep dari:

<https://www.bacaresepdulur.com/resep-nasi-pecel-tumpang/>

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. KEDIRI



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**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KACANG HIJAU** dan konsumsi **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
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 g)



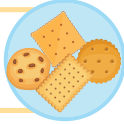
Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kacang hijau** 1x seminggu
(2,5 sdm atau 1 potong sedang = 25 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 1 - 2x sehari
(2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan, termasuk
biskuit kaya vitamin dan mineral 1 - 2x sehari
(3 buah kecil atau 1,5 buah besar = 10 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

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI**, **SAYURAN**, dan **BUAH-BUAHAN**.

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)



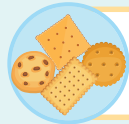
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari
(1/2 - 1 potong = 25 - 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



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

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan, termasuk
biskuit kaya vitamin dan mineral 1 - 2x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 sdt) 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 **BESI**, **KALSIUM**, **SENG**, **VITAMIN A**, **VITAMIN B2**, **VITAMIN B3**, **VITAMIN B6**, **FOLAT**, **VITAMIN B12**, dan **VITAMIN C**.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR** dan **DAGING UNGGAS**, **PROTEIN NABATI** termasuk **TEMPE** dan **KACANG ENDEL**, **SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **KANGKUNG**, **BUAH-BUAHAN** termasuk **ALPUKAT**, **PEPAYA**, dan **JUS JAMBU**.

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** 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
• **Daging unggas** 4x seminggu (1 potong sedang = 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Tempe** 4x seminggu (2 potong sedang = 50 g)
• **Kacang endel** 1x seminggu (5 sdm = 50 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 5x seminggu (3,5 sdm = 35 g)
• **Kangkung** 2x seminggu (1 gelas = 100 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Alpukat** 1x seminggu (1 buah kecil = 80 g)
• **Pepaya** 1x seminggu (1 potong panjang = 100 g)
• **Jus jambu** 1x seminggu (1 gelas = 200 ml)



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 sdt) atau
santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

