

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIUM, SENG, VITAMIN B1, VITAMIN B3, VITAMIN B6.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR, DAGING UNGGAS, dan HATI AYAM, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH BERWARNA

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

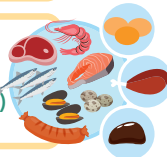


Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 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:

- Telur 2x seminggu (1/2 butir telur ayam/bebek atau 3 butir telur puyuh = 30 g)
- Daging unggas 2x seminggu (1/2 potong sedang = 20 g)
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



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

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 3x seminggu
(1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti minyak/mentega/margarin (1/2 - 1 sdt) atau santan (3 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

SEMUR HATI AMPELA AYAM

Porsi: 5 porsi

Bahan:

- 5 buah hati ampela ayam, cuci bersih
- 1 batang serai
- 3 cm jahe, memarkan
- 4 lembar daun salam
- 10 lembar daun jeruk
- 1 sdm garam
- 3 sdm kecap manis
- 200 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 5 butir bawang merah
- 2 butir kemiri
- 1 sdm cabai merah giling
- 1 sdt garam
- 1 sdt lada bubuk
- 1 sdt pala bubuk
- 1 sdt ketumbar bubuk



Cara pembuatan:

- Dalam panci, masukkan ati ampela, serai, jahe, daun salam, daun jeruk, garam, dan air. Rebus selama 10 menit hingga ati ampela matang. Angkat dan tiriskan.
- Panaskan minyak. Tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Masukkan hati ampela. Aduk rata.
- Tuangkan sedikit air. Aduk rata.
- Masukkan kecap manis. Aduk rata dan masak hingga bumbu meresap dan kuah menyusut. Koreksi rasanya. Angkat.
- Siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://resepkoki.id/resep/resep-semur-hati-ampela-ayam/>

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

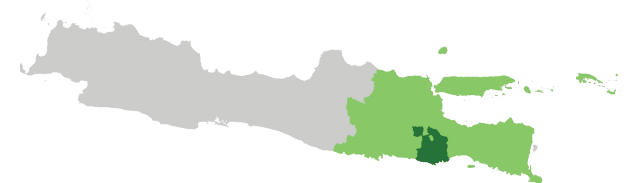


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jawa Timur

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. MALANG



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIUM, SENG, VITAMIN B1, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk TELUR, DAGING UNGGAS, HATI AYAM, **PROTEIN NABATI** termasuk OLAHAN KEDELAI, 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 ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- Telur 2x seminggu (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 g)
- Daging unggas 1x seminggu (1 potong sedang = 40 g)
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)
- Kaldu ayam/daging/ikan 2x seminggu (3 sendok sayur = 40 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya)

5x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu (5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 g)
- Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 2x seminggu (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)



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 VITAMIN A, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

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

- Telur ayam 1 - 2x 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 hijau daun 1 - 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 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, dan BUAH DAN OLAHANNYA.

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

