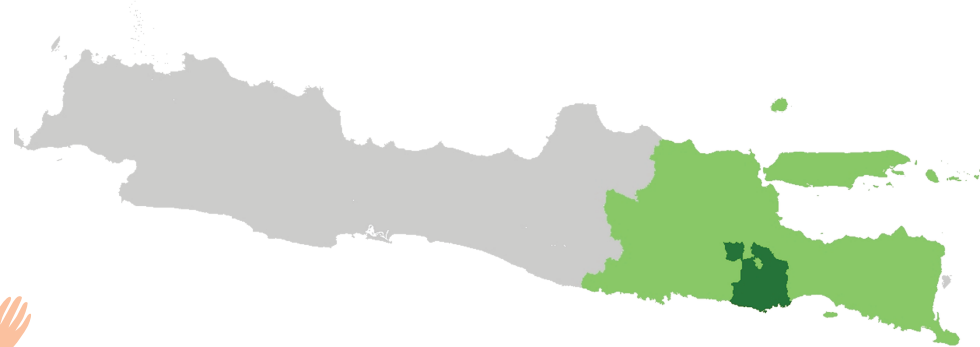


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. MALANG

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

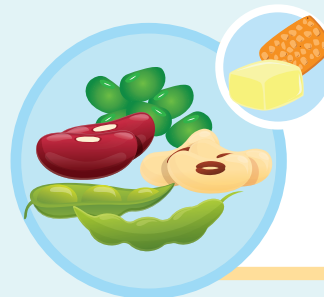
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR, DAGING UNGGAS, HATI AYAM, PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE.**

PESAN PGS-PL

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



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya)
5x seminggu (1 potong sedang = 25 g)



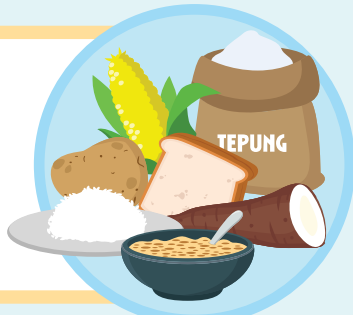
Berikan ASI sesuai kemauan anak



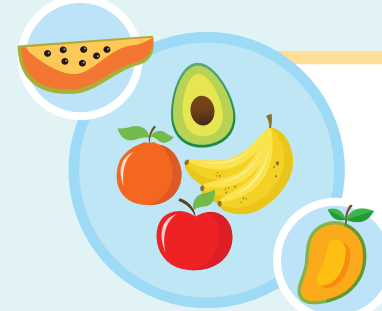
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 4x seminggu
(2 sdm = 20 g)



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



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• **Buah berwarna merah/oranye** (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)



- 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)



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



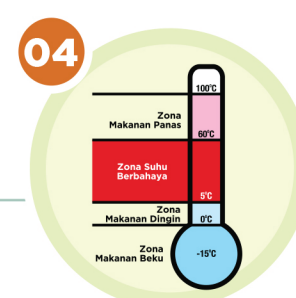
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

