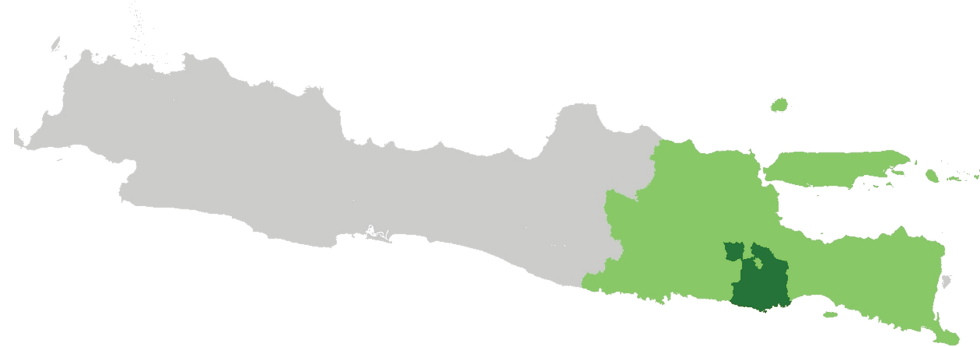


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. MALANG

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 sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran daun hijau 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)



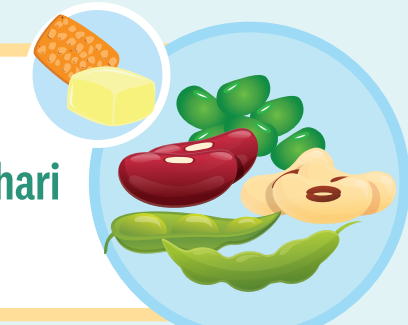
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- Telur ayam 1 - 2x 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)



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



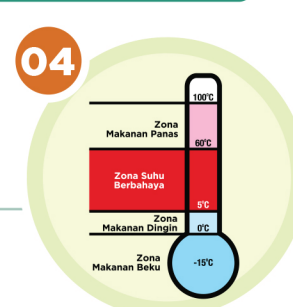
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

