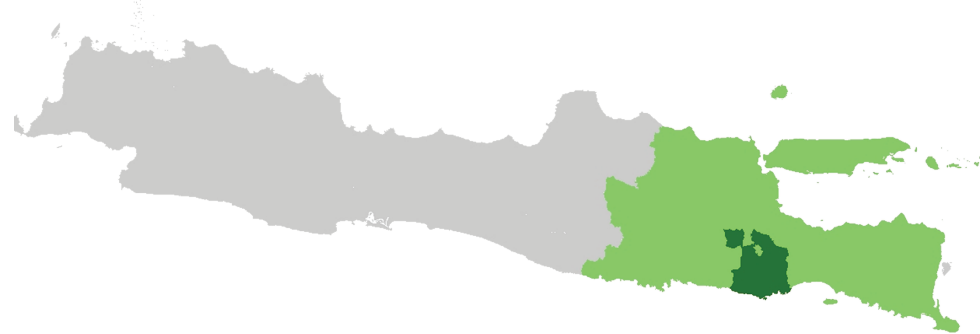


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. MALANG

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, 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** dan **OLAHANNYA**.

PESAN PGS-PL

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



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 5x seminggu (3,5 sdm = 35 g)
- Kangkung 2x seminggu (1 gelas = 100 g)

Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 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 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 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)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Tempe 4x seminggu (2 potong sedang = 50 g)
- Kacang endel 1x seminggu (5 sdm = 50 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



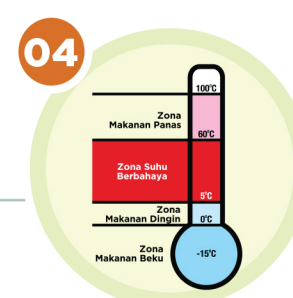
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

