

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN dan TELUR dan SAYURAN HIJAU DAUN.

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:

- Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur 3x seminggu (1/2 butir telur ayam/bebek atau 3 butir telur puyuh = 30 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 - 15 g)



Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 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

PERKEDEL KENTANG AYAM

Porsi: 4-5 porsi

Bahan:

- 2 buah Kentang
- 1/4 kg daging ayam
- 1/2 buah wortel, cincang
- 1/4 buah kembang kol, cincang (opsional)
- 1/2 mangkok bayam, siangi, cincang
- 2 tangkai Seledri, rajang tipis
- 2 lembar Daun Salam
- 1 butir Telur
- lada bubuk secukupnya
- garam secukupnya

Bumbu halus:

- 4 Butir Bawang Merah
- 2 Butir Bawang Putih



Cara pembuatan:

- Rebus kentang sampai matang, lalu tumbuk hingga halus.
- Rebus ayam menggunakan daun salam dan garam hingga matang. Kemudian cincang halus.
- Campur semua bumbu halus, kuning telur, seledri, ayam, kentang, dan sayuran lain (wortel, kembang kol, dan bayam).
- Tambahkan garam dan lada bubuk secukupnya. Aduk rata.
- Bentuk perkedel menjadi bulat-bulat.
- Celupkan perkedel ke dalam putih telur, kemudian goreng hingga matang.
- Perkedel kentang ayam siap dihidangkan.

Tips:

Setelah perkedel dibentuk bulat-bulat, masukkan ke dalam lemari es sebelum dimasak, agar perkedel sedikit beku sehingga tidak mudah pecah saat digoreng.

Modifikasi resep dari:

https://cookpad.com/id/resep/12431046-perkedel-kentang-ayam?via=search&search_term=perkedel%20kentang%20ayam

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

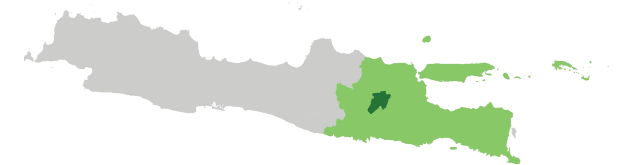


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jawa Timur

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. NGANJUK



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 BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH-BUAHAN** termasuk **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE** dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

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
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

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



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 1x seminggu (1 potong kecil = 10 g)
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 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 BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B3, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

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

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:
• Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
• Telur ayam 1 - 2x sehari (1 butir = 55 g)

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



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

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
• Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan, termasuk:
• Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari (4 sdm = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)
• Biskuit kaya vitamin dan mineral 2x seminggu (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, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR** dan **IKAN**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI** dan **KACANG ENDEL**, **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **WORTEL**, serta **BUAH-BUAHAN** termasuk **BUAH KAYA VITAMIN C** dan **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE**.

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 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
• Ikan lele 4x seminggu (1/3 ekor ikan = 30 - 40 g)

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



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

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jambu, jeruk, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
• Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 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)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

