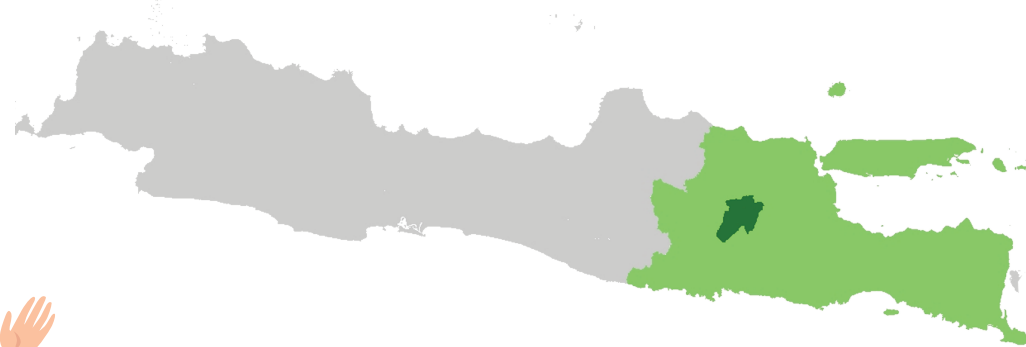


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. NGANJUK

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.

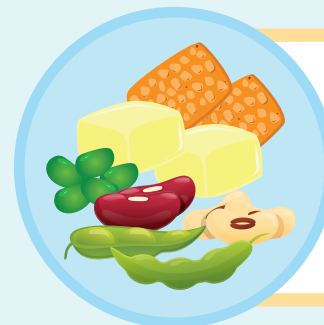


Apa yang bisa dilakukan?

- 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



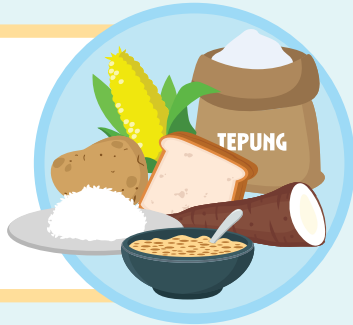
Berikan protein nabati 2x sehari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



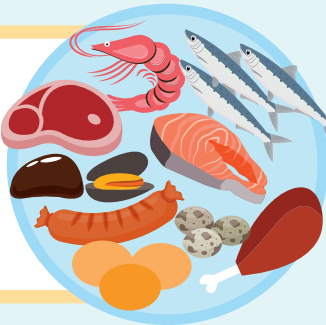
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2 sdm = 20 g)

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) 1x seminggu (1 potong kecil = 10 g)
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Berikan protein hewani 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 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



01



Jagalah kebersihan

02



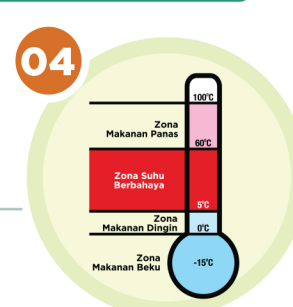
Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku yang aman

