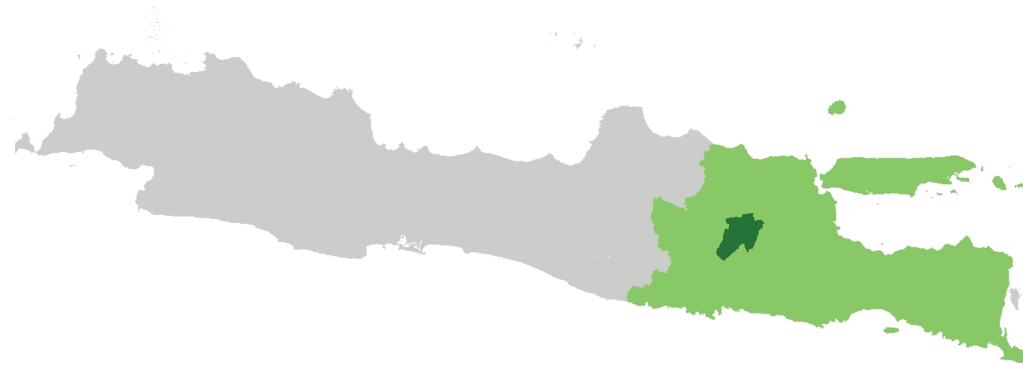


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. NGANJUK

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**.

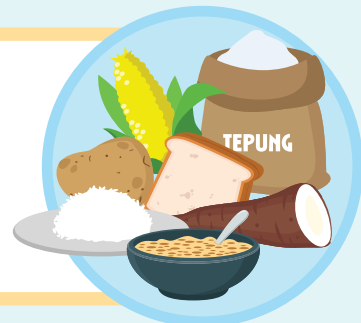
PESAN PGS-PL

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



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

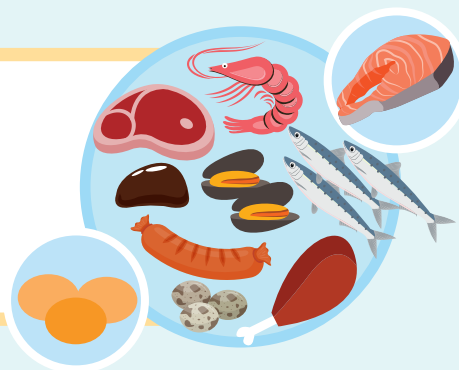
Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



- 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 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)

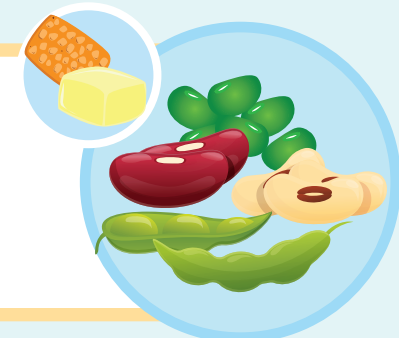


Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk :

- 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 (5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 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)



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



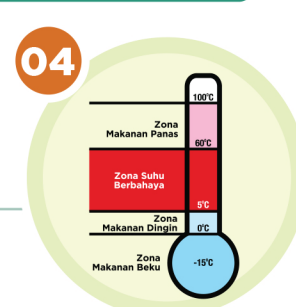
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

