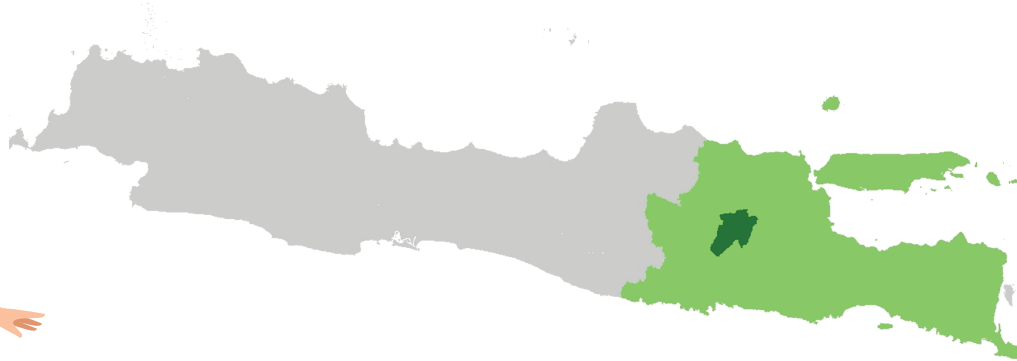


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. NGANJUK

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**, dan **BUAH-BUAHAN** termasuk **BUAH KAYA VITAMIN C** dan **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE**.

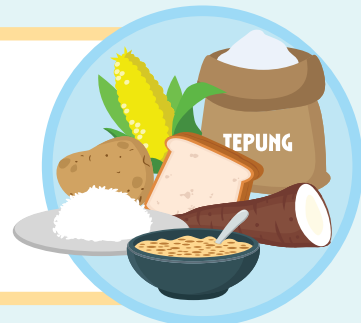
PESAN PGS-PL

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



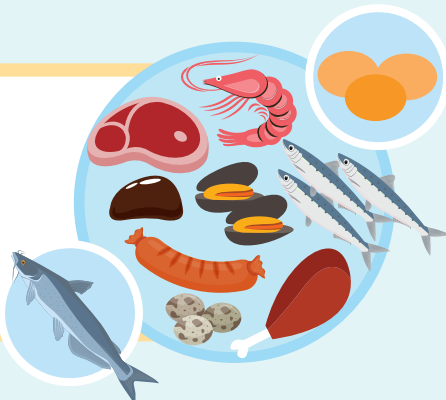
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)
• Wortel 4x seminggu (1 gelas = 100 g)

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



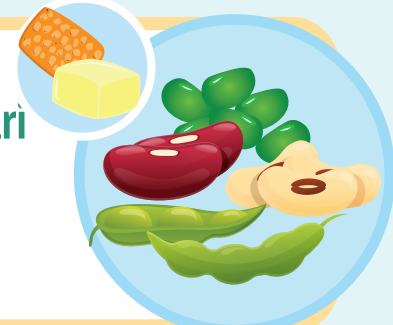
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jambu, jeruk, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
• Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)

Berikan 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 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:
• 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)



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



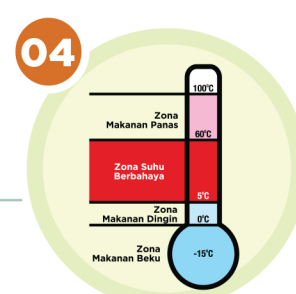
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

