

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

Apa yang terjadi?

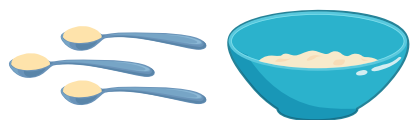
- Kurang asupan zat gizi **BESI, VITAMIN B6, FOLAT.**



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI**, dan **SAYURAN**.

PESAN PGS-PL



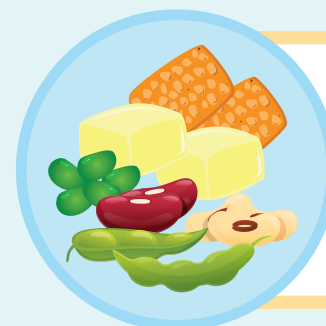
6 - 8 bulan

- 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 protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

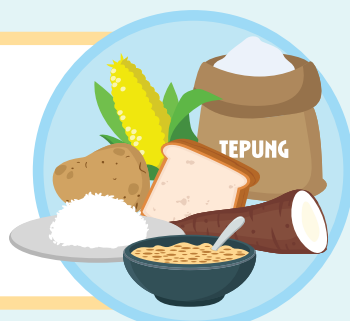
Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran setiap hari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)

Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

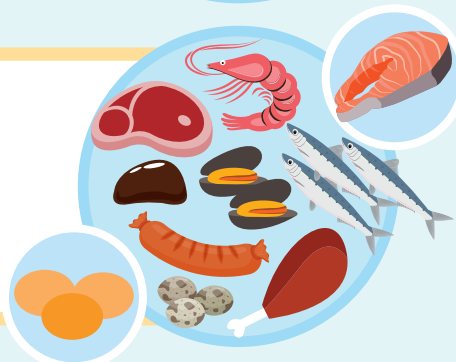
- 6 bulan (pengenalan 2 - 3 sdm)
- 6 - 8 bulan (1/4 - 1/2 mangkok = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan (1/2 mangkok = 40 - 45 g)



Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 g)

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Ikan 2x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur ayam 2x seminggu (1/2 butir = 30 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



5 Kunci Keamanan Pangan



01



Jagalah kebersihan

02



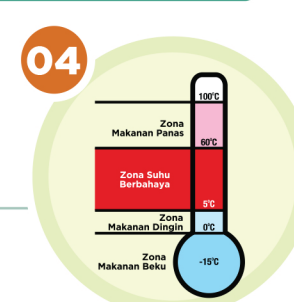
Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku yang aman

