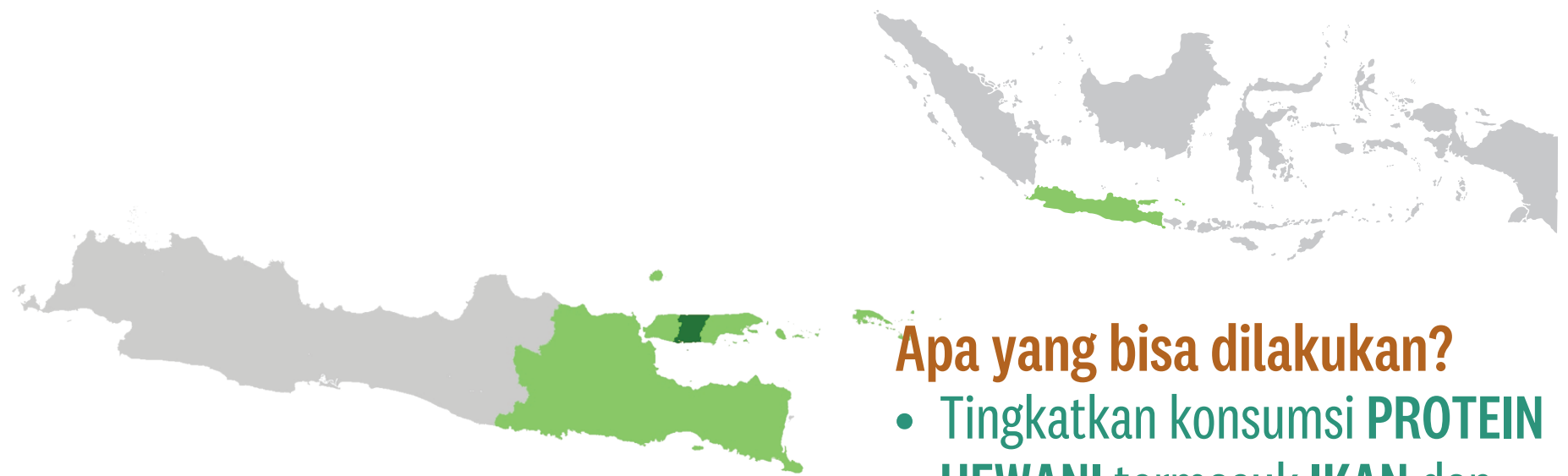


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. SAMPANG

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.

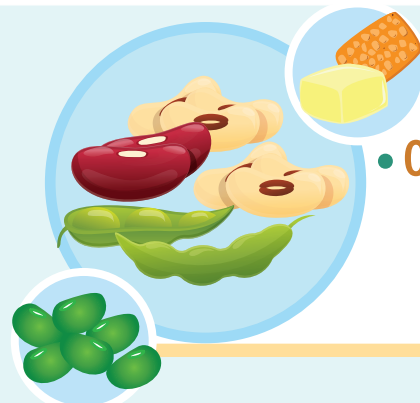


Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

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



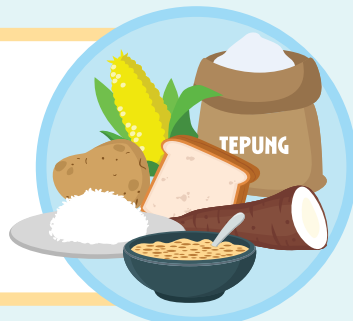
- Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
- Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 5x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
 - Olahan kacang hijau** 2x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



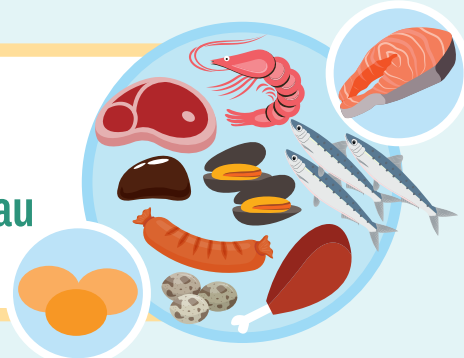
Berikan sayuran setiap hari (2 sdm = 20 g)

Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



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

- Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
- Ikan** 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
 - Telur** 3x seminggu (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 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



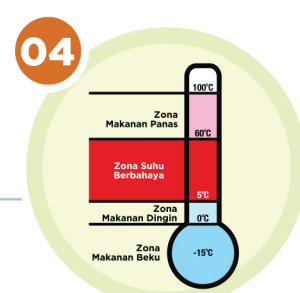
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

