

# 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



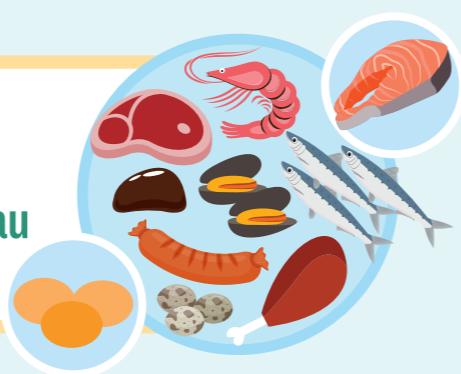
Berikan sayuran setiap hari (2 sdm = 20 g)

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



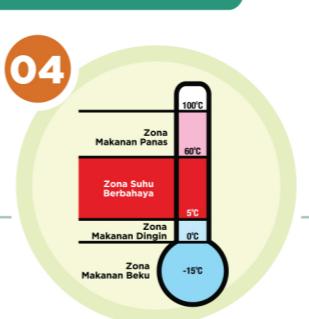
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

