

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

KAB. SAMPANG

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM**, **VITAMIN A**, **FOLAT**, **VITAMIN B12**, dan **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **DAGING AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN LAINNYA** (toge, sawi putih, dan lainnya).

PESAN PGS-PL

3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan

1 piring

Makanan keluarga, dimasak biasa



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)
- Sayuran lainnya (toge, sawi putih, dan lainnya) 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Makanan pokok setiap kali makan

(1 piring kecil = 100 g)



Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Daging ayam 3x seminggu (1 potong sedang = 40 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani



Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



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

