

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

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

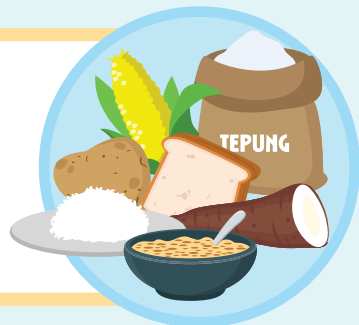
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI, SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C.**

PESAN PGS-PL

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



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



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 55 g)



Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



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



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



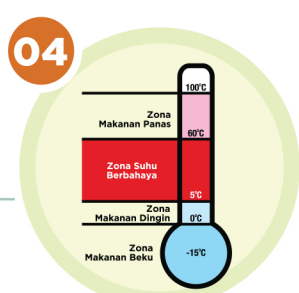
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.