

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN dan DAGING UNGGAS, PROTEIN NABATI, SAYURAN HIJAU DAUN.

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 ASI sesuai kemauan anak



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 protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Daging unggas 3x seminggu (1/2 potong sedang = 20 g)



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

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1/2 - 1 sdm) atau santan (3 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

ROTI GORENG ISI RAGOUT AYAM SAYURAN

Porsi: 5 porsi

Bahan:

- 1 sdt garam
- 1/2 sdm seledri, cincang halus
- 300 ml susu cair
- 10 buah roti tawar, potong menjadi 4 bentuk segitiga



Bahan Ragout Ayam Sayur:

- 1/2 buah bawang bombay, cincang halus
- 1 sdt gula pasir
- 1/2 sdm margarin
- 200 gram ayam rebus, cincang/suwir
- 60 gram wortel, cincang
- 5 buah buncis, potong-potong kecil
- 3 sdm tepung terigu
- 2 butir telur, dikocok lepas
- Secukupnya tepung panir

Cara pembuatan:

- Tumis bawang bombay sampai harum, tambahkan tepung terigu, aduk sampai bergumpal.
- Masukkan susu cair sedikit demi sedikit sambil diaduk, lalu tambahkan wortel, ayam, garam, gula dan seledri, aduk sampai rata dan mengental. Ragout ayam dan sayur sudah jadi.
- Olesi roti tawar dengan susu cair sampai agak basah kedua sisinya.
- Letakkan isian ragout ayam + sayur di atas satu roti tawar, lalu tutup dengan roti tawar lain (termasuk sandwich/ gabin), sambil ditekan-tekan supaya menempel.
- Celupkan semua sisi roti ke dalam kocokkan telur dan gulingkan ke tepung panir.
- Goreng sampai kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
- Roti goreng isi ragout ayam dan sayur siap disajikan.

Tips:

Tambahkan/ganti sayuran sesuai kesukaan anak. Daging ayam bisa diganti dengan daging ikan/ daging merah/ telur rebus yang dihaluskan sesuai selera.

Modifikasi resep dari:

http://kueresep.com/masakan/roti-tawar-goreng-isi-ragout-ayam-sayuran_72848.html

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

Banten

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. LEBAK



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

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- **Telur** 1x sehari (3/4 butir telur ayam/bebek atau 4 butir telur puyuh = 40 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- **Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya)** 1x sehari (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- **Sayuran hijau daun** 1x sehari (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- **Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)** 2x seminggu (1 potong kecil = 10 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

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM, BESI, VITAMIN A, VITAMIN B2, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG-KACANGAN**, **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 = 25 - 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- **Olahan kacang-kacangan** 1x sehari (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- **Sayuran hijau daun** 5x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- **Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)** 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 3x seminggu (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)

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



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN**, **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, termasuk:

- **Ikan** 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 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, termasuk:

- **Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)** 3x seminggu (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