

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT, VITAMIN B12.

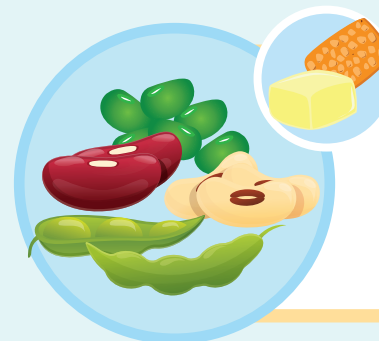


Apa yang bisa dilakukan?

- 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



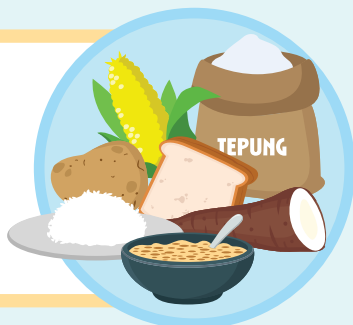
Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 1 sehari
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 1x sehari
(2 sdm = 20 g)

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



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• **Buah kaya vitamin C** (jeruk, jambu, dan lainnya)
2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
• **Telur** 1x sehari (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



01



Jagalah kebersihan

02



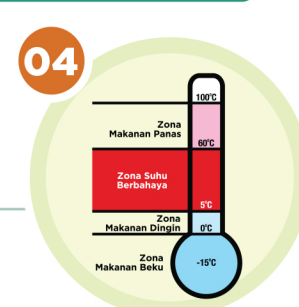
Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada
suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

