

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIUM, 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**.

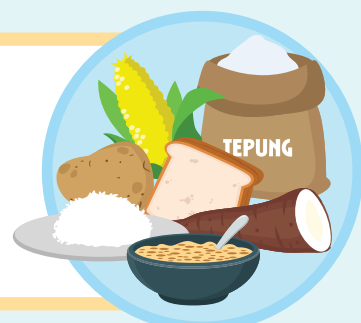
PESAN PGS-PL

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



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu
(2,5 sdm = 25 g)

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



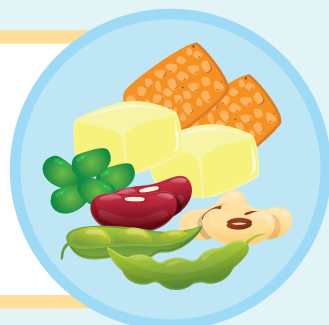
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)
2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)

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

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang-kacangan 1x sehari
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 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



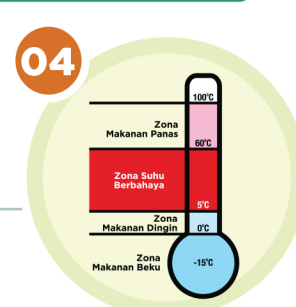
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

