

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

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

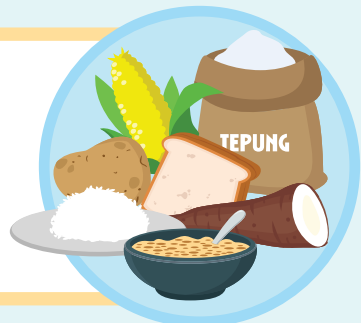
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk IKAN, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

PESAN PGS-PL

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



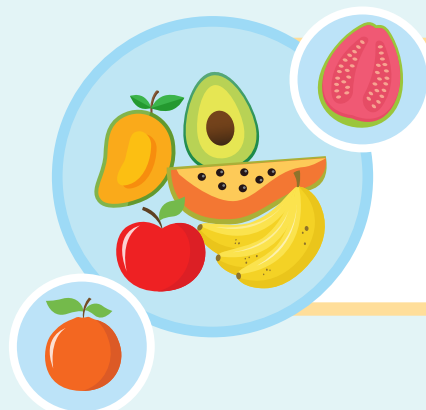
Makanan pokok setiap kali makan
(1 - 1,5 piring kecil = 100 - 150 g)



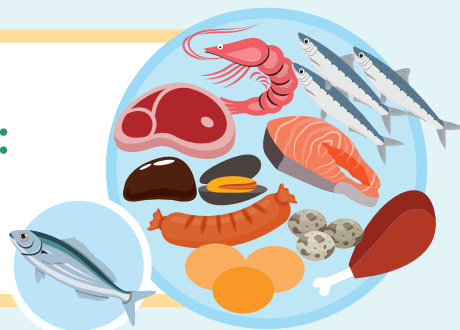
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(3,5 sdm = 35 g)



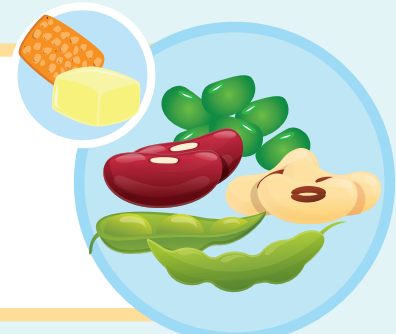
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya)
3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



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 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



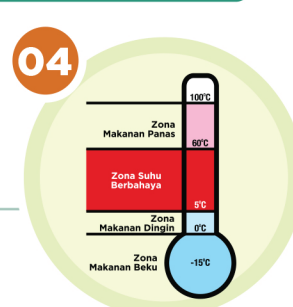
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

