

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, SENG, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR, HATI, dan DAGING AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI** termasuk **TEMPE**, dan **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:

- Telur ayam 2x seminggu (1/2 butir = 30 g)
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)
- Daging ayam 4x seminggu (1/2 potong sedang = 20 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 4x seminggu (1 potong kecil = 10 - 15 g)
- Tempe 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 3x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 4x seminggu (3 buah kecil atau 1 buah besar = 10 g)



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



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

TELUR DAN HATI AYAM BUMBU BALI

Porsi: 6 porsi

Bahan:

- 6 butir telur
- 3 pasang hati ayam
- 1 sdm air asam jawa
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm gula merah, sisir halus
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 1/2 sdt kaldu bubuk
- 1/2 sdt garam
- Air - secukupnya

Bumbu halus:

- 6 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 2 buah cabe merah besar (sesuai selera)
- 4 butir kemiri, sangrai
- 1 ruas jahe
- 1 sdt terasi, bakar (opsional)



Cara pembuatan:

- Rebus telur hingga matang. Kupas kulitnya lalu goreng dalam minyak panas hingga permukaan telur berkulit. Angkat dan sisihkan.
- Rebus hati ayam kemudian potong kecil-kecil.
- Tumis bumbu halus dengan sedikit minyak hingga harum.
- Masukkan lengkuas, serai, daun salam, dan daun jeruk. Aduk hingga rata.
- Masukkan telur dan hati ayam, aduk perlahan. Tambahkan air sedikit atau sesuai selera.
- Masukkan air asam jawa, gula merah, kecap manis, garam, dan kaldu bubuk. Aduk rata kemudian masak hingga airnya menyusut. Tes dan koreksi rasanya.
- Angkat dan siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://resepkoki.id/resep/resep-telur-bumbu-bali/>

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

Bali

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. BULELENG



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 KALSIMUM, FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C**.

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 ayam** 1x sehari (3/4 butir = 40 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kacang hijau** 1x seminggu
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



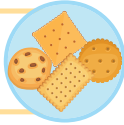
Berikan sayuran setiap hari (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• **Jeruk** 2x seminggu (1 buah sedang = 50 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
biskuit kaya mineral dan vitamin 1x sehari
(5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 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, VITAMIN A, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR** dan **DAGING AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**, 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:

- Telur** 1 - 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- Daging ayam** 1x sehari (1 potong sedang = 40 g)



Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

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



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Wortel** 1 - 2x sehari (2 sdm = 20 g)



Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Jeruk** 1x sehari (1 buah sedang = 50 g)



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk
olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1 - 2x sehari
(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 KALSIMUM, BESI, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG ENDEL**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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:

- Telur** 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)



Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Kacang endel** 1x seminggu (5 sdm = 50 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun** 5x seminggu
(1 mangkok = 100 g)



Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 g)



Berikan jajanan kaya vitamin dan mineral sebagai selingan, termasuk:

- Minuman sereal** 1x seminggu (1 bungkus = 29 g)
- Olahan susu** (susu, es krim, dan lainnya) 1 - 2x sehari
(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

