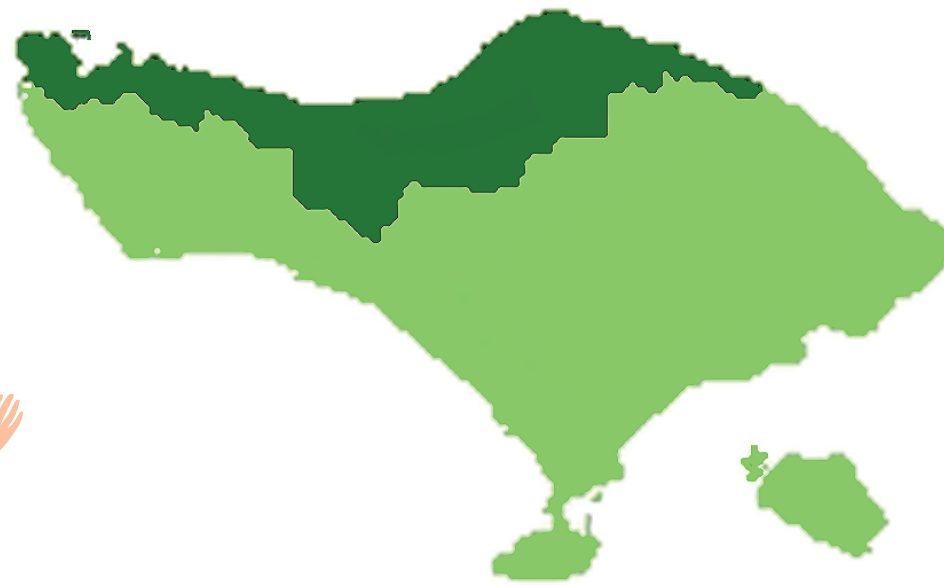


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. BULELENG

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM**, **FOLAT**.



Apa yang bisa dilakukan?

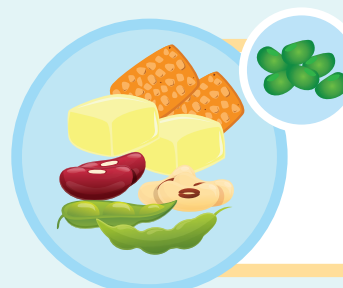
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C** termasuk **JERUK**.

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 kacang hijau** 1x seminggu
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



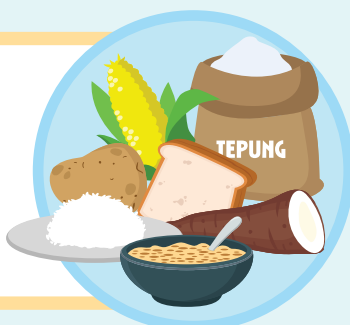
Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran setiap hari (2 sdm = 20 g)



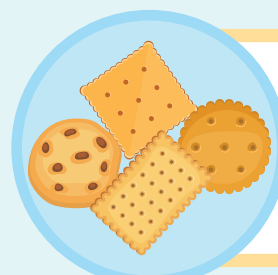
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



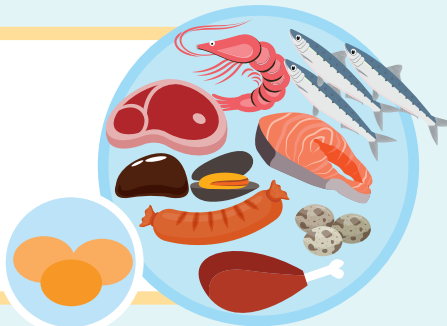
Berikan buah setiap hari, termasuk:
• **Jeruk** 2x seminggu (1 buah sedang = 50 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
biskuit kaya mineral dan vitamin 1x sehari
(5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 g)



Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
• **Telur ayam** 1x sehari (3/4 butir = 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



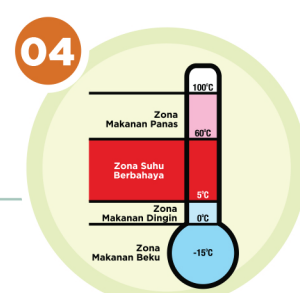
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman



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