

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

Apa yang terjadi?

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

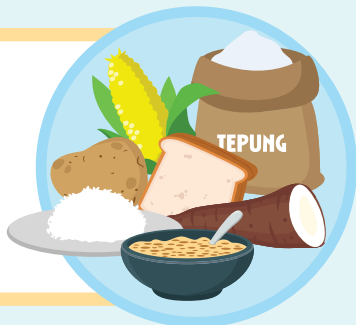
PESAN PGS-PL

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



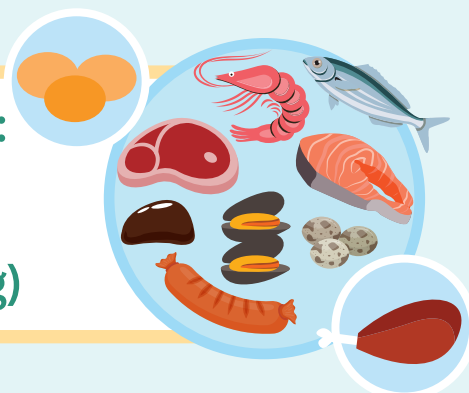
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Wortel** 1 - 2x sehari (2 sdm = 20 g)

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



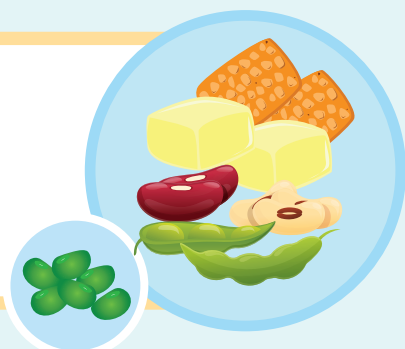
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Jeruk** 1x sehari (1 buah sedang = 50 g)

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 jajanan kaya kalsium sebagai selingan termasuk **olahan susu** (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)

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



01



Jagalah kebersihan

02



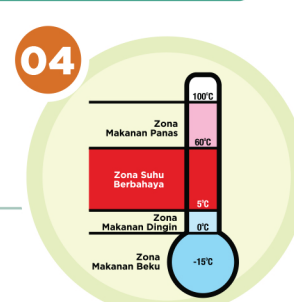
Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku yang aman



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