

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

Apa yang terjadi?

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

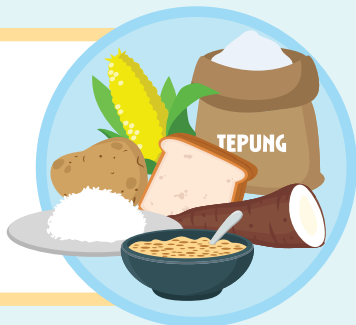
PESAN PGS-PL

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



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu
(1 mangkok = 100 g)

Makanan pokok setiap kali makan
(1 = 100 g)



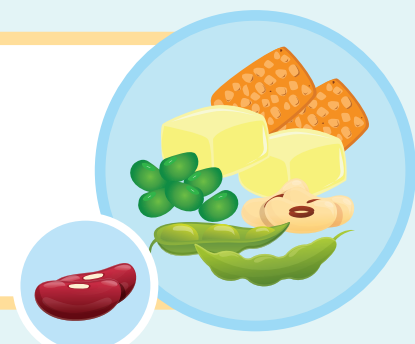
Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 g)

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Telur 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 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)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Kacang endel 1x seminggu (5 sdm = 50 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



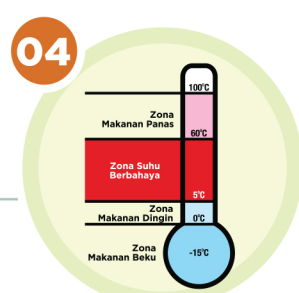
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

