

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI seperti TELUR AYAM, SAYURAN HIJAU DAUN seperti DAUN KELOR dan KANGKUNG.

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 1x seminggu (1/2 butir = 30 g)



Berikan protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Daun kelor 4x seminggu (2 sdm = 20 g)
- Kangkung 4x seminggu (2 sdm = 20 g)



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



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



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



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

TELUR DADAR DAUN KELOR

Porsi: 8 porsi

Bahan:

- 2 genggam daun kelor
- 4 butir telur ayam
- 1/2 buah bawang bombay (opsional)
- 1 genggam wortel iris
- 2 siung bawang putih
- 1 batang daun bawang
- 1 sdt garam
- 3 sdm minyak



Cara pembuatan:

- Siapkan semua bahan, potong2 tipis semua sayur dan bawang. Cuci bersih daun kelor, tiriskan.
- Kocok telur dalam wadah masukan semua sayur dan bawang
- Beri garam, aduk hingga rata. Siapkan wajan/teflon beri minyak
- Tuang telur dalam wajan/teflon, ratakan sesuai ukuran. Masak hingga kuning kecoklatan dengan api sedang, di balik kemudian angkat dan sajikan.

Modifikasi resep dari:

Cookpad by Nur Azizah Prantoro

https://cookpad.com/id/resep/13080461-telur-dadar-daun-kelor?via=search&search_term=sayur%20kelor

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

Nusa Tenggara Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. BIMA



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 FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI seperti KACANG HIJAU, dan SAYURAN HIJAU DAUN seperti KANGKUNG.

PESAN PGS-PL



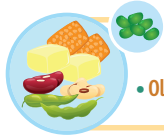
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
3/4 - 1 mangkok
Makanan keluarga, dimasak biasa

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 1x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:
• Kangkung 4x seminggu (2 sdm = 20 g)



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

Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti 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 seperti IKAN dan TELUR AYAM, PROTEIN NABATI seperti KACANG HIJAU, 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 piring kecil = 100 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
• Telur 1 - 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 1x seminggu (2,5 sdm atau 1 potong sedang = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayur hijau daun 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)

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



Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti 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, VITAMIN A, FOLAT, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE termasuk TOMAT, SAYURAN HIJAU DAUN seperti DAUN KELOR, dan BUAH KAYA VITAMIN C seperti JERUK.

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
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 3x seminggu (3,5 sdm = 35 g)
• Tomat 2x seminggu (1 gelas = 100 g)
• Daun kelor 1x sehari (1 gelas = 100 g)

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



Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani