

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, VITAMIN A, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.**



Apa yang bisa dilakukan?

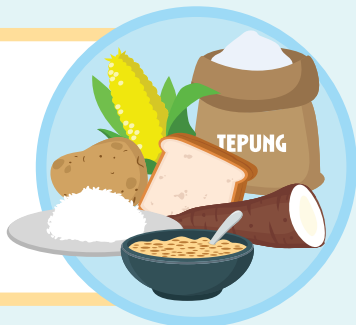
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG HIJAU**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH KAYA VITAMIN C.**

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 sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun** 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)



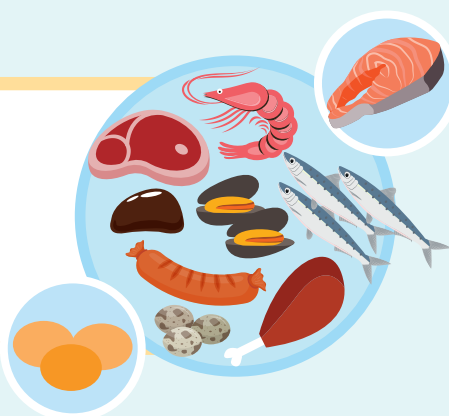
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C** (jeruk, jambu, dan lainnya)
2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



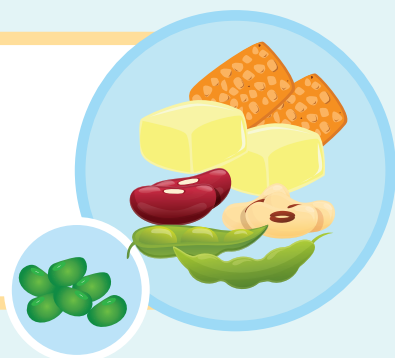
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- 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)



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



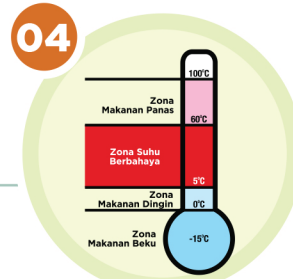
Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada
suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

