

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI seperti HATI AYAM dan SAYURAN HIJAU DAUN termasuk DAUN KATUK.

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:

- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



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



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)
- Daun katuk 1x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



Berikan jajan padat gizi sebagai selingan seperti roti dan biskuit kaya vitamin dan mineral 1x seminggu (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

NASI BALAP PUYUNG HATI AYAM

Porsi: 4 porsi

Bahan:

- Nasi putih 4 porsi

Bahan ayam suwir:

- 250 gr dada ayam, rebus, suwir-suwir
- 250 g hati ayam, rebus, potong kecil-kecil
- 2 batang sereh, geprek
- 1 ruas jari lengkuas, geprek
- 1 biji jeruk limau

Bumbu halus:

- 7 biji cabe merah (sesuai selera)
- 9 biji cabe rawit (sesuai selera)
- 5 siung bawang putih
- 7 siung bawang merah
- 5 biji kemiri, sangrai
- 1 ruas jari kencur
- 1 ruas jari jahe
- Terasi sesuai selera
- Gula dan garam secukupnya

Bahan kering kentang:

- 2 biji kentang ukuran besar, parut kasar
- 1 sdm garam
- 1 sdt kapur sirih (opsional)
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

Bahan tumis kacang:

- 7 lonjor kacang panjang, iris serong
- 1 siung bawang putih, cincang
- Gula dan garam secukupnya
- 1 sdm minyak

Bahan kedelai goreng:

- 100 g kedelai kering
- 1 sdt garam
- Minyak secukupnya untuk menggoreng



Cara pembuatan:

Ayam suwir

- Tumis bumbu halus dengan sedikit minyak, tunggu harum masukkan sereh dan lengkuas, tambahkan air/kaldu sisa rebusan ayam.
- Setelah bumbu matang, tambahkan gula dan garam, kemudian masukkan daging dan hati ayam yg sudah disuwir. Setelah air mulai kering, tambahkan air jeruk limau, matikan api.

Kering tempe:

- Parut kasar kentang, rendam di air dengan garam (bisa ditambahkan 1 sdt kapur sirih jika ada), kurang lebih selama 1 jam
- Cuci bersih kentang kemudian goreng sampai kering

Tumis kacang:

- Tumis bawang putih dgn sedikit minyak sampai harum, kemudian masukkan kacang.
- Tambahkan gula dan garam secukupnya. Masak hingga kacang layu.

Kedelai goreng:

- Rendam kedelai dengan air yang ditambah 1 sdt garam selama 1 malam. Tiriskan kedelai, kemudian goreng sampai kering

Sajikan nasi balap puyung hati ayam dengan mencampur semua jenis makanan tadi.

Modifikasi resep dari:

<https://cookpad.com/id/resep/649466-nasi-balap-puyung-khas-lombok-ntb>

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. LOMBOK TENGAH



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi VITAMIN A.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI dan SAYURAN HIJAU DAUN.

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
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(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 VITAMIN A, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI seperti TELUR AYAM, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH-BUAHAN.

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:
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(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, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, 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
(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 hijau daun 1 - 2x sehari
(3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan kaya vitamin dan mineral sebagai
selingan seperti:

- Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 5x seminggu
(4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)
- Roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 4x seminggu
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)



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

