

# PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. LOMBOK TENGAH

## Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi VITAMIN A.

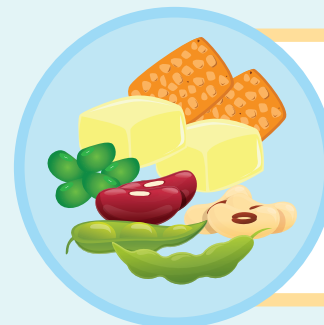


## Apa yang bisa dilakukan?

- 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



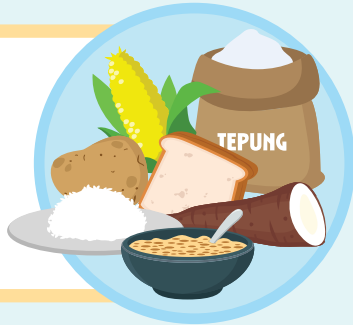
Berikan protein nabati 2x sehari  
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



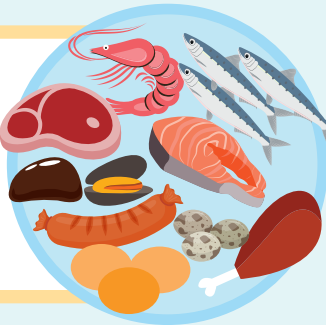
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:  
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2 sdm = 20 g)

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



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

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



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk  
minyak/mentega/margarin (1 - 2 sdt) atau  
santan (5 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan



## 5 Kunci Keamanan Pangan



01



Jagalah kebersihan

02



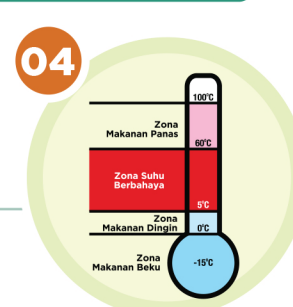
Pisahkan pangan mentah  
dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada  
suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku  
yang aman



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA