

# 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



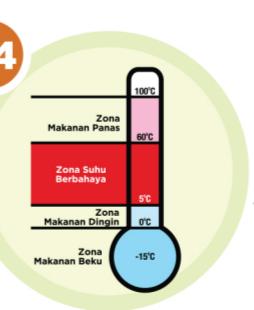
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah  
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada  
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku  
yang aman