

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

USIA 2 - 3 TAHUN

KAB. LOMBOK TENGAH

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

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



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

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

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



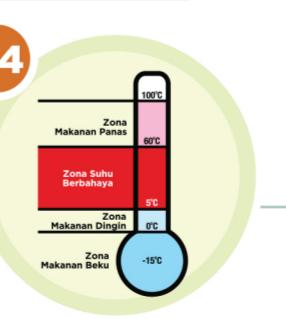
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman