

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?

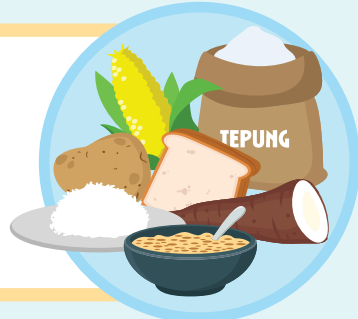
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR AYAM, SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH-BUAHAN**.

PESAN PGS-PL

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



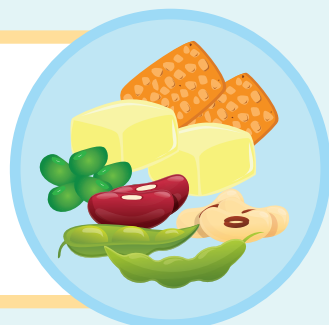
Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



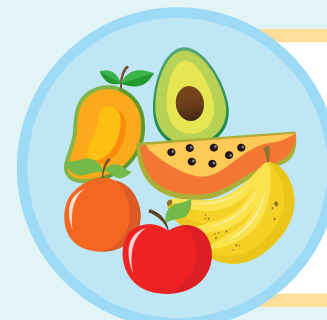
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Telur ayam** 1x sehari (1 butir = 55 g)



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, termasuk **minyak/mentega/margarin** (1 sdt) atau **santan** (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



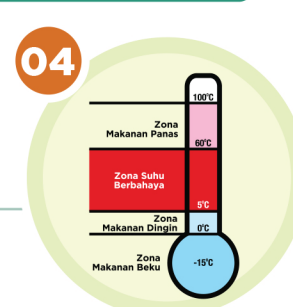
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman