

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

USIA 4 - 5 TAHUN

KAB. LOMBOK TENGAH

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, 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



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1 - 2x sehari (3,5 sdm = 35 g)

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



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

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 55 g)



Berikan jajanan kaya vitamin dan mineral sebagai selingan termasuk:

- 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)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 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



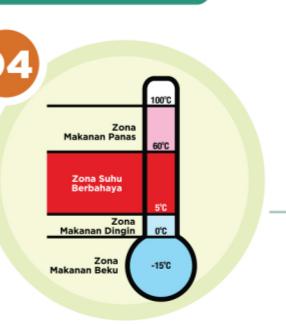
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman