

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN)

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI seperti IKAN dan TELUR PUYUH.

PESAN PGS-PL



6 - 8 bulan

- 2 - 3x makan utama, 1 - 2x selingan
- Mulai 2 - 3 sdm hingga 1/2 mangkok
- Mulai dengan bubur kental, makanan lumat



9 - 11 bulan

- 3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
- 1/2 - 3/4 mangkok
- Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 6 bulan (pengenalan 2 - 3 sdm)
- 6 - 8 bulan (1/4 - 1/2 mangkok = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan (1/2 mangkok = 40 - 45 g)

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur puyuh 1x sehari (3 butir = 30 g)



Berikan protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan sayuran setiap hari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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

Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti minyak/mentega/margarin (1/2 - 1 sdt) atau santan (3 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

GULAI DAUN WALUH

Porsi: 1 orang

Bahan:

- 20 g daun labu waluh
- 15 g udang segar
- 15 g toge
- 5 gram santan
- 3 gram minyak

Bumbu halus:

- 3 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 biji kemiri
- 1 cm jahe
- 1 batang serai
- 1/2 sdt gula merah
- Minyak dan garam secukupnya
- Air secukupnya



Cara pembuatan:

1. Cuci bersih daun waluh dan petik pucuk daun labu waluh, ambil bagian lunaknya saja
2. Cuci bersih toge dan udang
3. Tumis bumbu halus, daun salam, daun jeruk, serai, lengkuas sampai harum
4. Masukkan udang, aduk rata hingga udang berubah warna
5. Masukkan santan, biarkan mendidih. Setelah mendidih, masukkan daun waluh dan toge
6. Tambahkan garam, cek rasa, dan sajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://hariansib.com/Marsipature-Hutanabe/Warga-Raya-Simalungun-Kembangan-Tanaman-Labu>

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

Nusa Tenggara Timur

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. MANGGARAI BARAT



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI seperti IKAN MUJAIR, PROTEIN NABATI seperti OLAHAN KACANG HIJAU, dan SAYUR HIJAU DAUN.

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:

- Ikan mujair 1x sehari (1/2 ekor = 45 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:

- Olahan kacang hijau 1x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayur hijau daun 2 - 3x sehari (2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan seperti:

- Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 5x seminggu (4 sdm = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)
- Biskuit kaya vitamin dan mineral 2x seminggu (5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 g)



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

Porsi per kali makan

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI seperti IKAN dan TELUR, PROTEIN NABATI seperti OLAHAN KEDELAI dan KACANG HIJAU, SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN LAINNYA, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

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:

- Ikan 1 - 2x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)
- Olahan kacang hijau 2x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayur hijau daun 2x sehari (2,5 sdm = 25 g)
- Sayuran lainnya (toge, labu siam, sawi putih, dan lainnya) 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan seperti olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1 - 2x sehari (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani



PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM, BESI, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI seperti IKAN, IKAN DENGAN TULANG, dan TELUR, PROTEIN NABATI seperti KACANG ENDEL, SAYURAN HIJAU DAUN seperti DAUN SINGKONG.

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:

- Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Ikan dengan tulang (teri, wader, dan lainnya) 4x seminggu (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)
- Telur 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Kacang endel 1x seminggu (5 sdm = 50 g)



Berikan sayuran 3-4x sehari, termasuk:

- Daun singkong 5x seminggu (1 gelas = 100 g)

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan seperti:

- Minuman sereal 1x seminggu (1 bungkus = 29 g)
- Madu 1x seminggu (1 sdm = 15 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

