

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. MANGGARAI BARAT

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

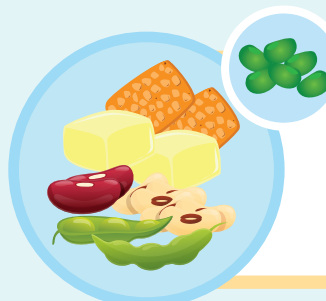
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN MUJAIR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KACANG HIJAU**, dan **SAYUR HIJAU DAUN**.

PESAN PGS-PL

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



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kacang hijau** 1x seminggu
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



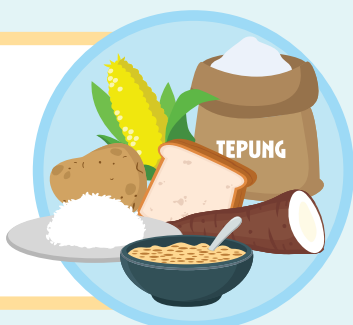
Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:
• **Sayur hijau daun** 2 - 3x 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, termasuk:
• **Ikan mujair** 1x sehari (1/2 ekor sedang = 45 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:
• **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, 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



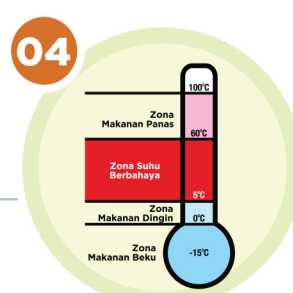
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

