

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN dan TELUR AYAM dan konsumsi SAYURAN HIJAU DAUN.

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 ayam 4x seminggu (1/2 butir = 30 g)



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

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 5x seminggu
(1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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

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



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

ASAM PEDAS IKAN PATIN

Porsi: 3 porsi

Bahan:

- 500 gram ikan patin, potong-potong
- 1 butir jeruk nipis, ambil air perasannya
- 1 batang serai, memarkan
- 1 cm jahe, memarkan
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 1 lembar daun kunyit
- 4 buah asam kandis
- 5 buah cabai rawit merah (sesuai selera)
- 4 buah tomat hijau, iris kasar
- 500 ml air
- Minyak, untuk menumis secukupnya



Bumbu halus:

- 3 siung bawang putih
- 5 butir bawang merah
- 2 buah cabai kering (sesuai selera)
- 1 cm kunyit
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir

Cara pembuatan:

1. Bersihkan ikan. Lumuri dengan air jeruk nipis. Biarkan selama 10 menit, lalu bilas kembali hingga bersih. Sisihkan.
2. Panaskan sedikit minyak. Tumis bumbu halus bersama serai, jahe, lengkuas, dan daun kunyit hingga harum.
3. Masukkan ikan. Aduk perlahan hingga berubah warna.
4. Masukkan asam kandis, cabai merah, dan tomat hijau. Tuangkan air. Aduk dan masak hingga kuah mengental dan matang. Angkat.
5. Siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://resepkoki.id/resep/resep-asam-padeh-ikan-patin/>

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

Kalimantan Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. KETAPANG



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR AYAM, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KACANG HIJAU, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
• Telur ayam 1x sehari (3/4 butir = 40 g)



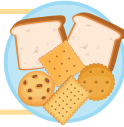
Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 4x seminggu
(1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu (2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari (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

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN dan TELUR AYAM, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, SAYURAN HIJAU DAUN, 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)



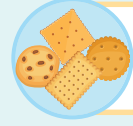
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 2x seminggu
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



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

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 2x sehari (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk 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 BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, IKAN DENGAN TULANG dan TELUR AYAM, PROTEIN NABATI termasuk KACANG - KACANGAN, SAYURAN, 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 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
• Ikan dengan tulang (ikan teri, wader, dan lainnya)
(1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang-kacangan 3x seminggu
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari (3,5 sdm = 35 g)

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:
• Biskuit kaya vitamin dan mineral 2x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)
• Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya)
1x sehari (4 sdm = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)

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

