

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

USIA 12 - 23 BULAN

KAB. KETAPANG

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN, PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KACANG HIJAU, dan SAYURAN 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 4x seminggu
(1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

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



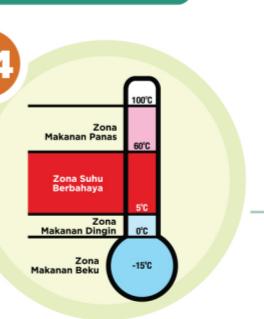
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman