

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?

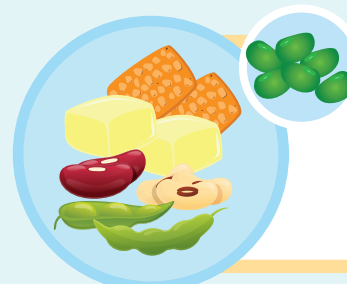
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KACANG HIJAU**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

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)



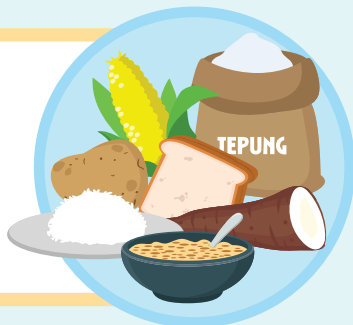
Berikan ASI sesuai kemauan anak



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



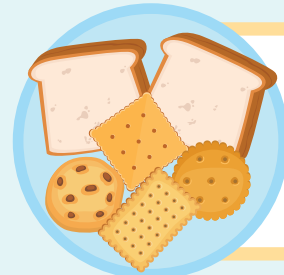
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



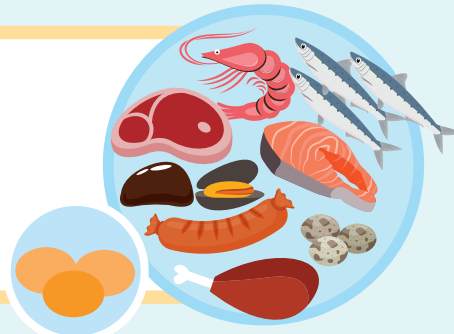
Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 g)



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

5 Kunci Keamanan Pangan



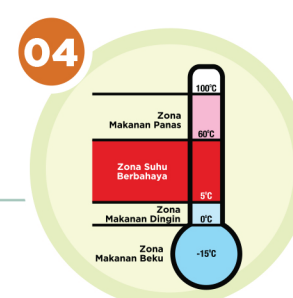
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman