

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM, 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**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

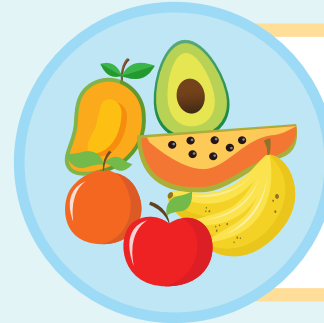
PESAN PGS-PL

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



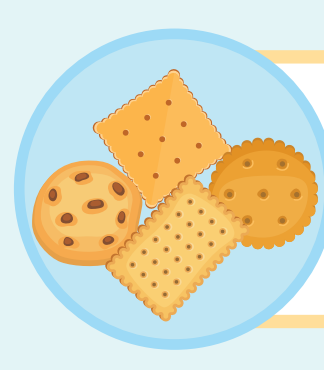
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu
(2,5 sdm = 25 g)

Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 - 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 jajan padat gizi sebagai selingan termasuk
roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 2x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

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



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

Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



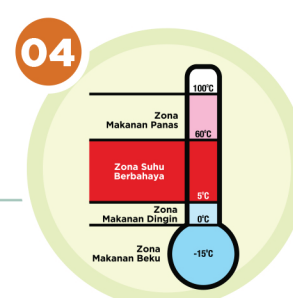
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman