

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. KETAPANG

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** dan **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG-KACANGAN**.

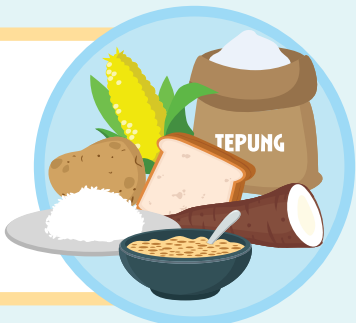
PESAN PGS-PL

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



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

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



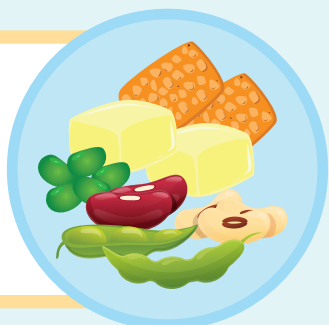
Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 - 100 g)

- Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
- Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
 - Ikan dengan tulang (teri, wader, dan lainnya) (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)
 - Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)



- Berikan jajan 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)

- Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
- Olahan kacang-kacangan 3x 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



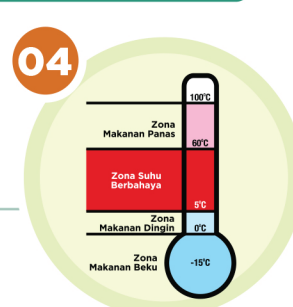
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman