

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk IKAN dan HATI AYAM, **PROTEIN NABATI** termasuk TAHU, dan **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:

- Bubur bayi kaya vitamin dan mineral 4x seminggu (5 sdm = 50 g)
- 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 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Tahu 1x seminggu (1 potong kecil = 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)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 2x seminggu (3 buah kecil atau 1,5 buah besar = 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

BUBUR PADDAS/ BUBUR PEDAS

Porsi: 5 porsi

Bahan:

- 2,5 cangkir beras, cuci bersih
- 1 cangkir kelapa setengah tua, parut
- 2 lembar daun salam
- 2 batang serai, memarkan
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 2 liter air
- 150 gr daging sapi tetelan, potong dadu
- 1 mangkuk wortel, potong dadu 1 cm
- 1 mangkuk ubi jalar, potong dadu 1 cm
- 5 helai kacang panjang, potong-potong
- 1/2 mangkok daun kangkung
- Daun kesum secukupnya

Bumbu halus:

- 3 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah
- 2 1/4 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh merica bubuk

Pelengkap:

- 10 sdm kacang tanah, goreng
- 5 sdm ikan teri, goreng



Cara pembuatan:

- Sangrai beras, kelapa parut, daun salam, serai, dan lengkuas hingga kelapa kecokelatan, tapi tidak gosong. Ambil rempah daunnya, angkat. Tumbuk halus beras dan kelapa parut, sisihkan.
- Didihkan air, rebus tetelan hingga matang. Masukkan bumbu halus, aduk rata. Masak hingga harum dan kaldu berkurang.
- Masukkan ubi jalar, wortel, dan kacang panjang hingga setengah matang. Tambahkan beras tumbuk, masak sambil diaduk-aduk agar bubur tidak hangus di bagian bawah.
- Masukkan kangkung dan daun kesum, masak hingga matang. Angkat, aduk rata.
- Taburi dengan pelengkapnya, sajikan.

Modifikasi resep dari:

Yeni Ismayani

<https://www.tabloidbintang.com/resep/makanan/read/82/resep-bubur-pedas-kalimantan>

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

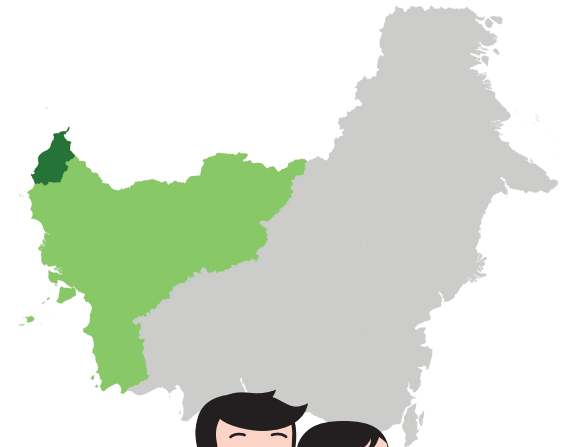


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Kalimantan Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. SAMBAS



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM, SENG, VITAMIN B1, VITAMIN B3, VITAMIN B6.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **HATI AYAM**, **IKAN**, dan **IKAN DENGAN TULANG**, dan konsumsi **SAYURAN HIJAU DAUN**.

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

- Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)
 - Ikan 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
 - Ikan dengan tulang (ikan presto, teri, dan lainnya) 2x seminggu (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)



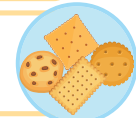
Berikan protein nabati 2x sehari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

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



- Berikan buah setiap hari, termasuk
- Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu (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 FOLAT, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE**.

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
(1/2 - 1 potong = 25 - 55 g)

- Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 3x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

- Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
- Buah berwarna merah/oranye (mangga, pepaya, dan lainnya) 1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 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 VITAMIN A, FOLAT, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

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

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 seminggu (1/3 ekor = 30 - 40 g)

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



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 5x seminggu (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 1x seminggu (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

