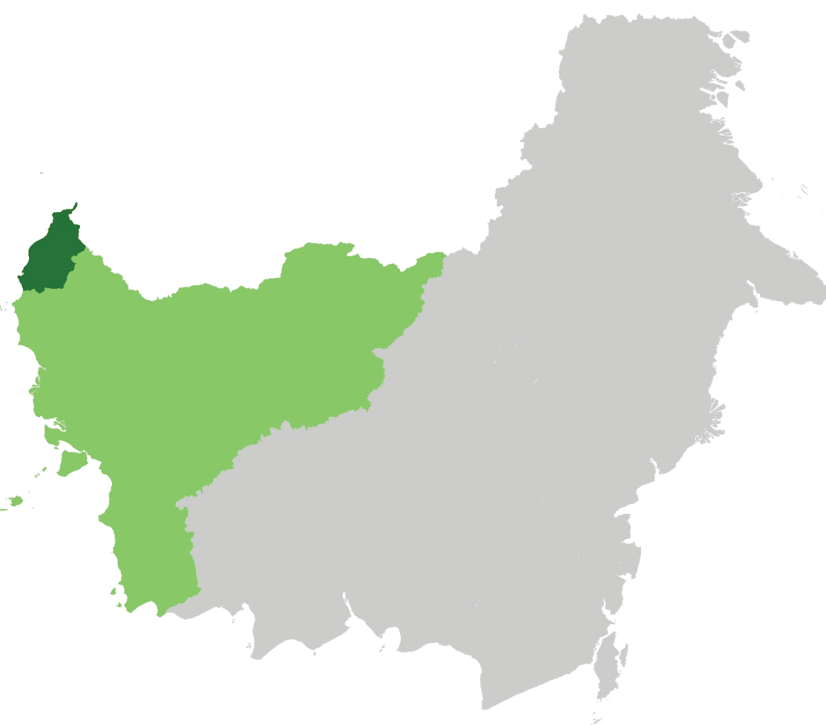


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. SAMBAS

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

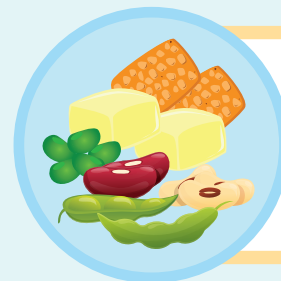
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **HATI AYAM, IKAN, dan IKAN DENGAN TULANG** dan konsumsi **SAYURAN HIJAU DAUN.**

PESAN PGS-PL

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



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



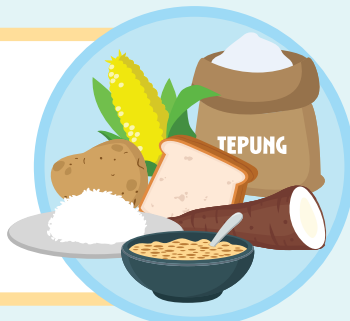
Berikan ASI sesuai kemauan anak



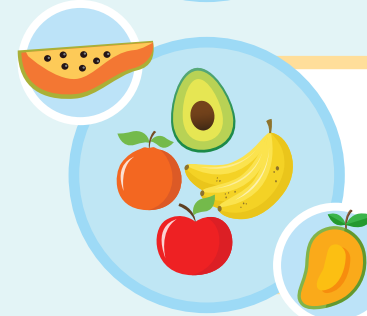
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, t:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu
(2 sdm = 20 g)



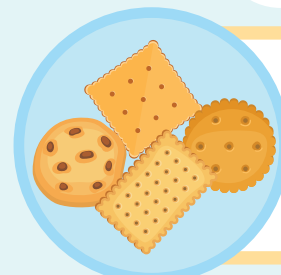
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



Berikan buah setiap hari, 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



- 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)



Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



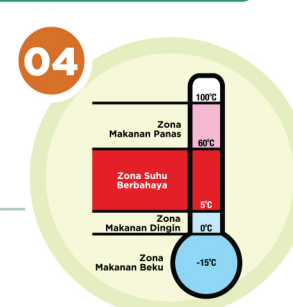
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman