

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIUM, SENG, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR dan HATI AYAM, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE dan ALPUKAT.

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:

- 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:

- Telur ayam 1x sehari (1/2 butir = 30 g)
- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye (mangga, pepaya, dan lainnya) 1x seminggu (1 potong kecil = 10 g)



Berikan jajan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu (3 buah kecil atau 1 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

OMELET DAUN KATUK

Porsi: 2 porsi

Bahan:

- 1 mangkok daun katuk, diseduh, cincang kasar
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 2 siung bawang merah, cincang halus
- 5 sdm daging ayam giling
- 3 butir telur
- 1/2 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh merica bubuk
- 1 buah tomat, dibuang biji, dipotong kotak kecil
- 2 sdm air
- 1 sdm minyak goreng



Cara pembuatan:

- Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Tambahkan daging giling. Aduk sampai berubah warna. Angkat.
- Kocok lepas telur, garam, dan merica bubuk. Tambahkan air, tomat, daun katuk dan bahan tumisan. Aduk rata.
- Tuang di wajan dadar yang dioles minyak. Aduk-aduk. Tutup dan biarkan matang.

Modifikasi resep dari:

http://kueresep.com/masakan/omelet-daun-katuk_121410.html

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman

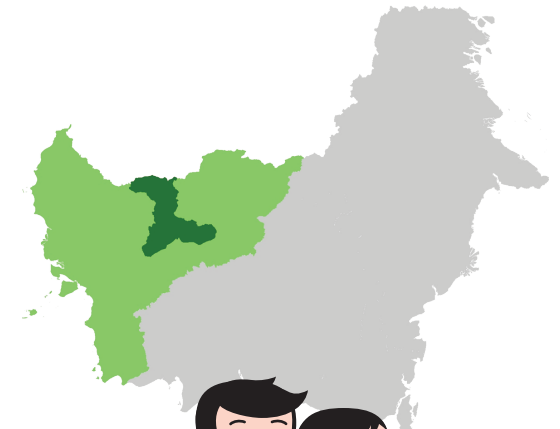


Gunakan air dan bahan baku yang aman

Kalimantan Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. SINTANG



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, KALSIMUM, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, SAYURAN HIJAU DAUN termasuk KANGKUNG dan DAUN KATUK, BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE dan BUAH KAYA VITAMIN C.

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Berikan protein hewani 2x sehari, termasuk:
• Ikan 1x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)



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

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Kangkung 2x seminggu (2 sdm = 20 g)
• Daun katuk 2x seminggu (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• Buah berwarna merah/oranye (mangga, pepaya, dan lainnya) 1x seminggu (1 potong kecil = 10 g)
• Buah kaya vitamin (jeruk, jambu, dan lainnya) 1x seminggu (1 potong kecil = 10 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 dan 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, SAYURAN HIJAU DAUN, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

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 sedang = 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 - 100g)



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

