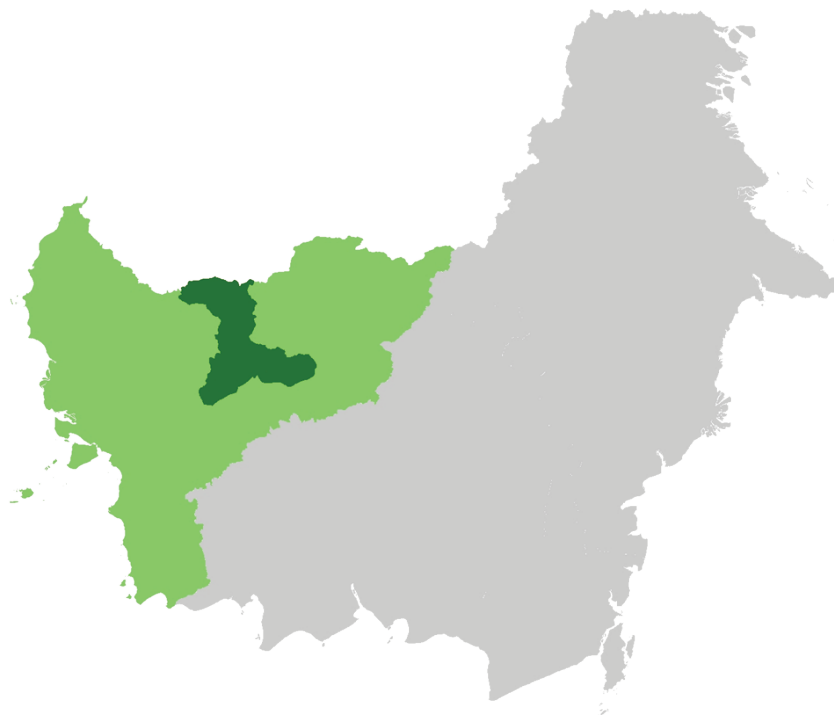


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. SINTANG

Apa yang terjadi?

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

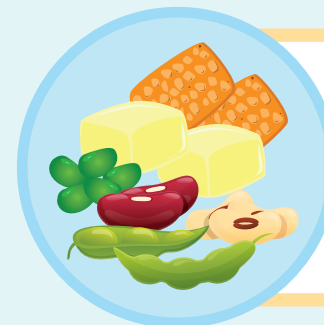


Apa yang bisa dilakukan?

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

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)

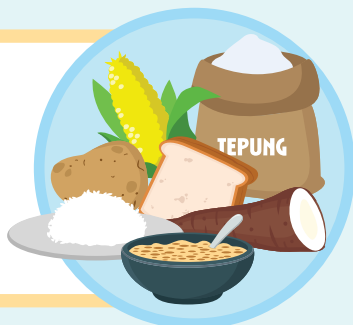
Berikan ASI sesuai kemauan anak



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Kangkung** 2x seminggu (2 sdm = 20 g)
- Daun katuk** 2x seminggu (2 sdm = 20 g)

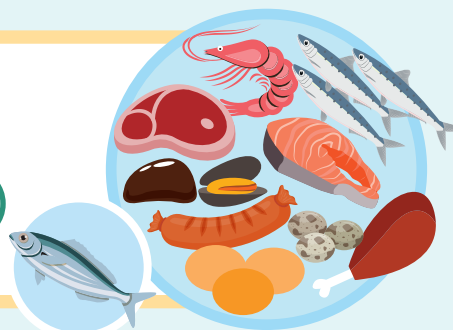
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye** (mangga, pepaya, dan lainnya) 1x seminggu (1 potong kecil = 10 g)
- Buah kaya vitamin C** (jeruk, jambu, dan lainnya) 1x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

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

5 Kunci Keamanan Pangan



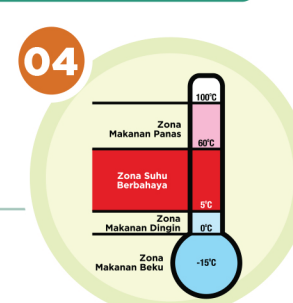
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman