

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR dan HATI AYAM 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:

- 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 2x seminggu (1/2 butir telur ayam/bebek atau 3 butir telur puyuh = 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 2x seminggu
(1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari (1 potong sedang = 10 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
biskuit kaya vitamin dan mineral 4x 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

ROLADE ISI AYAM SAYUR

Porsi: 6 porsi

Bahan:

- 3 butir telur ayam
- 2 sdm tepung terigu
- 100 ml air
- 1/2 sdt garam

Lainnya:

- Aluminium foil / plastik tahan panas / daun pisang secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Isian:

- 250 gram daging ayam giling
- 3 pasang hati ayam, giling
- 1 buah wortel, cincang halus
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdm minyak sayur
- 1 butir telur
- 2 sdm tepung sagu/ kanji
- 1/2 sdt garam



Cara pembuatan:

- Dalam wadah, aduk rata semua bahan kulit. Buat dadar tipis dengan wajan anti lengket / teflon. Lakukan hingga semua bahan habis. Sisihkan.
- Dalam wadah, aduk rata semua bahan isian.
- Ambil selembar kulit dadar. Beri 3 sdm bahan isian dan ratakan ke seluruh permukaan kulit. Gulung perlahan sambil dipadatkan. Lakukan hingga semua bahan habis.
- Bungkus gulungan dengan aluminium foil / plastik / daun pisang.
- Kukus gulungan di dandang / panci kukus selama 30 menit dengan api sedang. Angkat dan dinginkan.
- Setelah benar-benar dingin, buka gulungan lalu potong-potong menyerong.
- Panaskan banyak minyak. Goreng rolade hingga kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
- Siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://resepkoki.id/resep/resep-egg-chicken-roll/>

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 Tengah

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. KAPUAS



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 FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN NABATI** termasuk **TEMPE**, **SAYURAN HIJAU DAUN**, dan **BUAH** termasuk **PISANG**.

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
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Tempe** 2x seminggu (1 potong sedang = 25 g)

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



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• **Pisang** 1x seminggu (1 buah sedang = 50 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 KALSIMUM, VITAMIN A, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** dan **SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **KANGKUNG** dan **DAUN KATUK**.

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
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk
• **Sayuran hijau daun** 5x seminggu (2,5 sdm = 25 g)
• **Kangkung** 1x seminggu (1 gelas = 100 g)
• **Daun katuk** 1x seminggu (1 gelas = 100 g)

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:
• **Olahan susu** (susu, es krim, dan lainnya) 3x seminggu
(4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)
• **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



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM, VITAMIN A, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN** dan **TELUR**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **KANGKUNG**.

PESAN PGS-PL



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

Makanan pokok setiap kali makan
(1 - 1,5 piring kecil = 100 - 150 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Ikan** 1x sehari (1/3 ekor = 40 g)
• **Telur** 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau
6 butir telur puyuh = 60 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kedelai (tahu, tempe)** 2x seminggu
(2 potong sedang = 50 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 4x seminggu (1 mangkok = 100 g)
• **Kangkung** 1x seminggu (2 sdm = 20 g)

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
biskuit kaya vitamin dan mineral 2x 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

