

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.

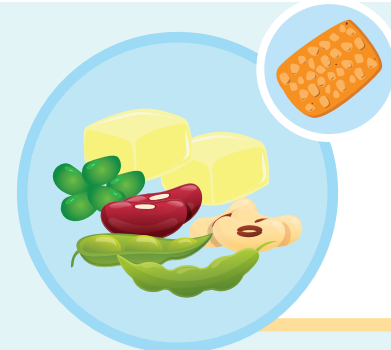


Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

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



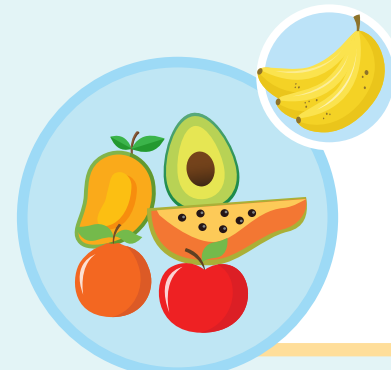
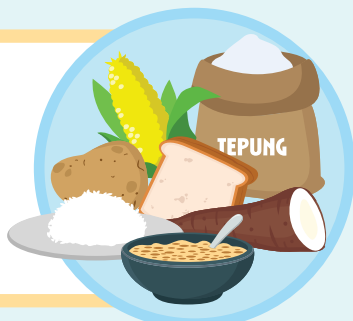
Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Tempe** 2x seminggu (1 potong sedang = 25 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

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



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• **Pisang** 1x seminggu (1 buah sedang = 50 g)

Berikan protein hewani 2x sehari
(1 potong kecil = 10 - 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

5 Kunci Keamanan Pangan



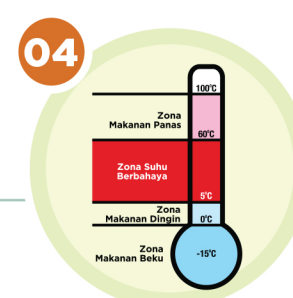
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

