

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN KAB. KAPUAS

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **KALSIUM**, **VITAMIN A**, **FOLAT**, dan **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** dan **SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **KANGKUNG** dan **DAUN KATUK**.
- Berikan **LENDOT** sebagai salah satu pilihan menu makanan.

PESAN PGS-PL

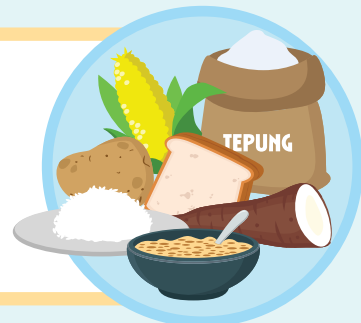
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk

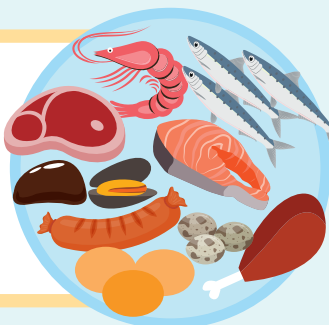
- Sayuran hijau daun 5x seminggu (2,5 sdm = 25 g)
- Kangkung 1x seminggu (1 gelas = 100 g)
- Daun katuk 1x seminggu (1 gelas = 100 g)

Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



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

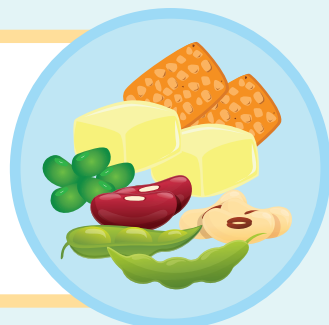
Berikan protein hewani 2 - 3x sehari
(1/2 - 1 potong = 25 - 55 g)



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)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 15 - 30 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan

5 Kunci Keamanan Pangan



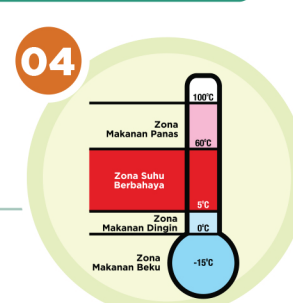
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

