

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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN dan TELUR 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:

- Bubur bayi instan 1x sehari (5 sdm = 50 g)
- 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:

- Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur 4x seminggu 1/2 butir telur ayam/bebek atau 3 butir telur puyuh = 30 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 (1 potong kecil = 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

BOLA-BOLA NASI ISI RABUK IKAN

Bahan:

- 150 g beras, masak hingga menjadi nasi.
- 2 sdm margarin (bisa diganti dengan 1 sdm minyak sayur)
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 3 buah buncis, iris
- 1/2 wortel, cincang
- 3 sdm jagung pipil, cincang kasar
- 2 sdm terigu
- 1 butir telur
- 1/2 sdt lada bubuk
- garam secukupnya
- kaldu bubuk
- Rabuk ikan secukupnya

Bahan pelapis:

- 1 butir telur kocok
- Tepung roti/ panir secukupnya.



Cara pembuatan:

- Tumis bawang dengan margarin hingga layu, kemudian masukkan sayuran. Masak hingga setengah matang, lalu angkat.
- Tambahkankan nasi, terigu, telur, lada, garam, dan kaldu bubuk secukupnya, aduk hingga rata.
- Ambil sedikit nasi, pipihkan di tangan. Isi dengan rabuk ikan lalu bentuk bulat.
- Lumuri dengan terigu, celup ke telur kocok dan gulingkan ke tepung roti / panir.
- Diamkan minimal 1 jam atau simpan dalam lemari es.
- Panaskan minyak lalu goreng hingga berwarna kecoklatan.
- Tiriskan kemudian sajikan.

Modifikasi resep dari:

<https://sajiansedap.grid.id/read/102003064/resep-bola-bola-isi-abon-enak-cocok-untuk-camilan-istimewa-keluarga-tercinta?page=all>

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 Selatan

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. TANAH BUMBU



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 HEWANI, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, dan BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE.

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)



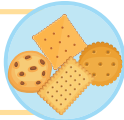
Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (tempe, tahu, dan lainnya) 3x seminggu
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari
(2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 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, VITAMIN B2, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, dan SAYURAN HIJAU DAUN.

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 (tempe, tahu, dan lainnya) 4x seminggu
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(2,5 sdm = 25 g)

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



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:
• Minuman sereal 2x seminggu (1 bungkus = 29 g)
• Biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20g)

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 BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, IKAN TERI, KEPITING dan TELUR, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KACANG HIJAU, SAYURAN HIJAU DAUN, serta BUAH KAYA VITAMIN C dan OLAHANNYA.

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 4x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
• Ikan teri 1x seminggu (4 sdm = 40 g)
• Kepiting 1x seminggu (1 ekor sedang = 45 g)
• Telur 1x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 1x seminggu
(5 sdm atau 2 potong sedang = 50 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 2x seminggu
(3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
• Jus jambu 1x seminggu (1 gelas = 250 ml)



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

