

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.



Apa yang bisa dilakukan?

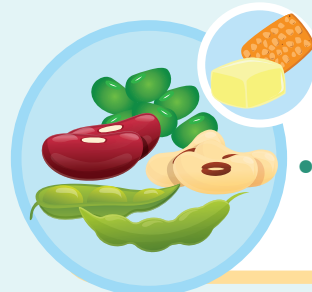
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE**.

PESAN PGS-PL

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



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



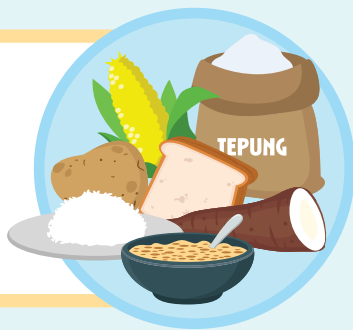
Berikan ASI sesuai kemauan anak



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



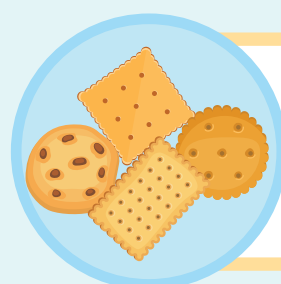
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



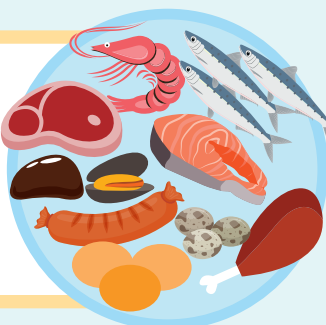
Berikan buah setiap hari, termasuk:
• **Buah berwarna merah/oranye** (pepaya, mangga, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk **biskuit kaya vitamin dan mineral** 3x seminggu (5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 g)



Berikan protein hewani 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 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

5 Kunci Keamanan Pangan



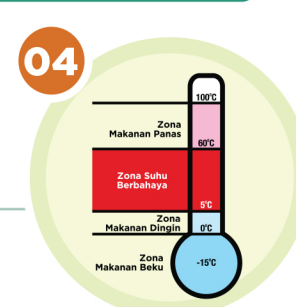
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

