

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. TANAH BUMBU

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**.

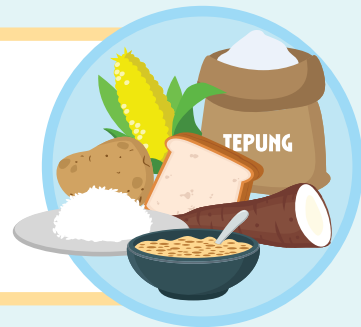
PESAN PGS-PL

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



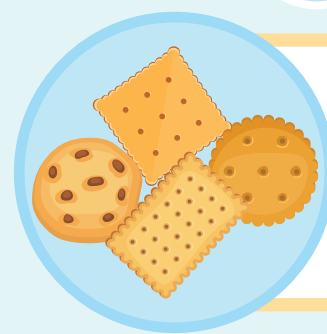
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 2x seminggu
(3,5 sdm = 35 g)

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



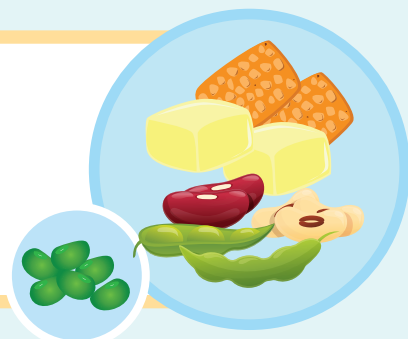
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 1x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
• Jus jambu 1x seminggu (1 gelas = 250 ml)

Berikan 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 jajan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 2x seminggu
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

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



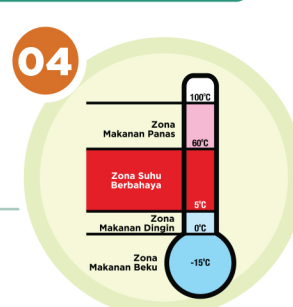
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

