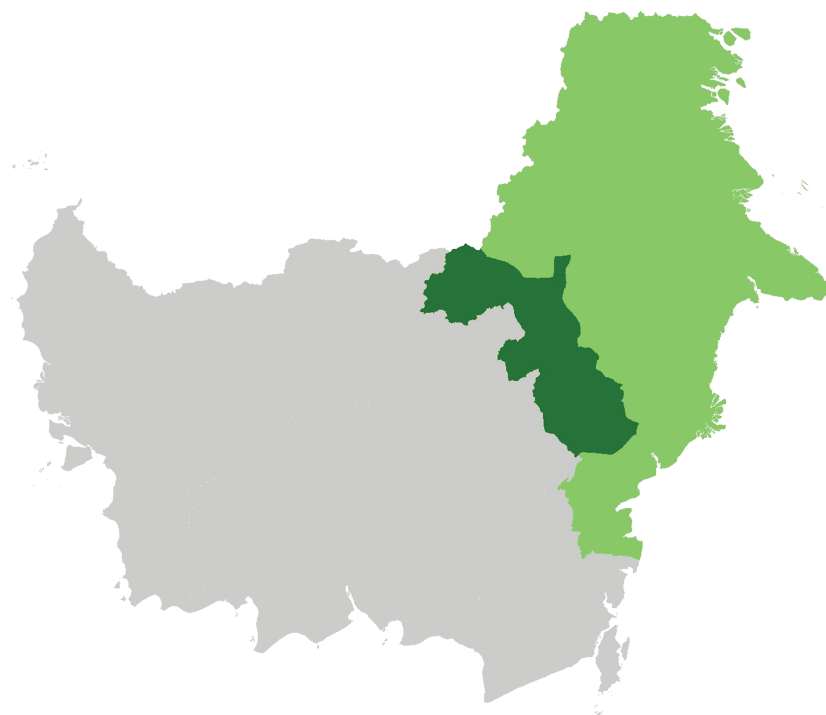


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN) KAB. KUTAI BARAT

Apa yang terjadi?

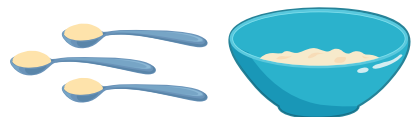
- Kurang asupan zat gizi **BESI**, **VITAMIN B3**, **VITAMIN B6**, **FOLAT**, **VITAMIN B12**, **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL



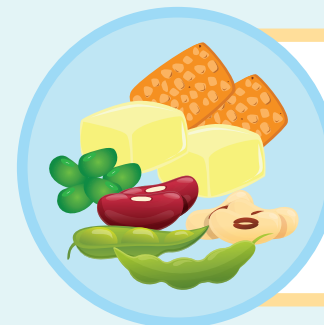
6 - 8 bulan

- 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 protein nabati setiap hari, termasuk:
- Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya) 3x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



- Berikan sayuran setiap hari, termasuk:
- Sayuran hijau daun** 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)

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 buah setiap hari (1 potong kecil = 10 g)

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Hati ayam** 3x seminggu (1 buah sedang = 25 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

5 Kunci Keamanan Pangan



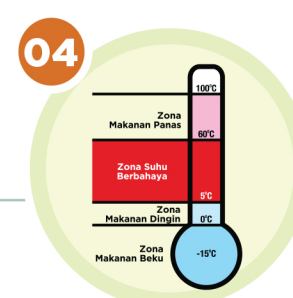
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



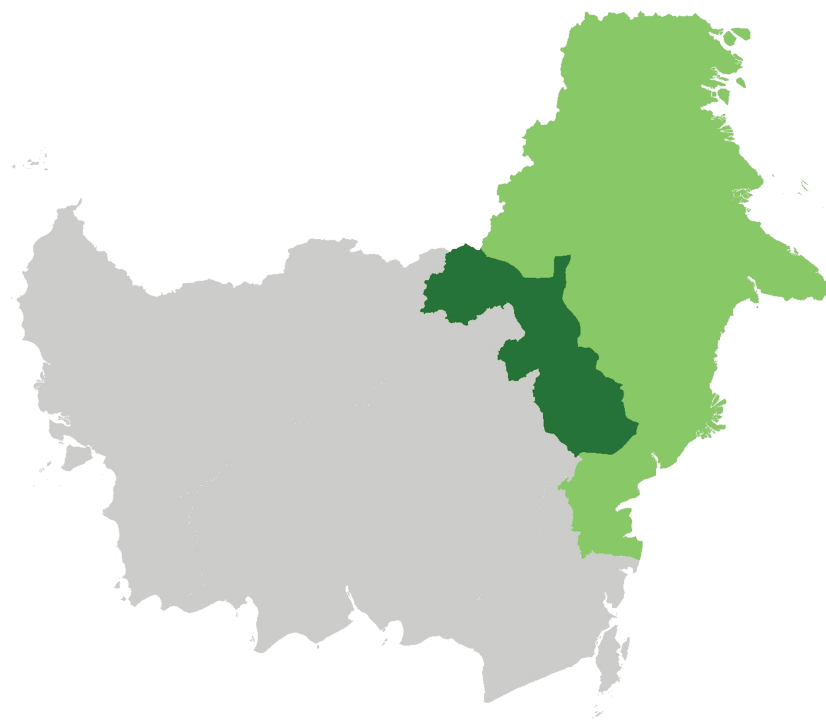
Gunakan air dan bahan baku yang aman



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi
**VITAMIN B6, FOLAT,
VITAMIN B12.**



Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

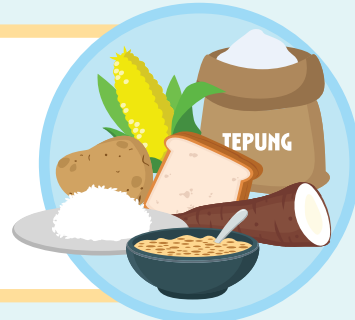
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
3/4 - 1 mangkok
Makanan keluarga, dimasak biasa



Berikan ASI sesuai kemauan anak



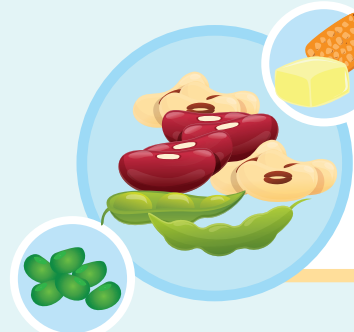
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



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) 4x seminggu
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
• **Olahan kacang hijau** 2x seminggu (2,5 sdm = 25 g)



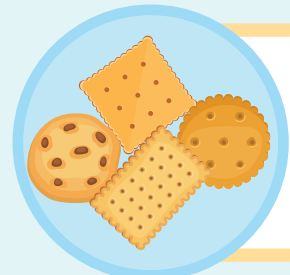
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• **Sayuran hijau daun** 1x sehari
(2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
biskuit kaya vitamin dan mineral 2x seminggu
(5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 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



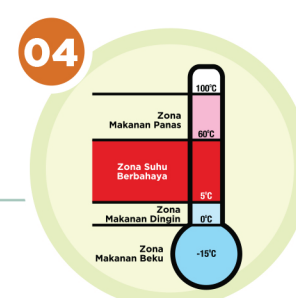
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



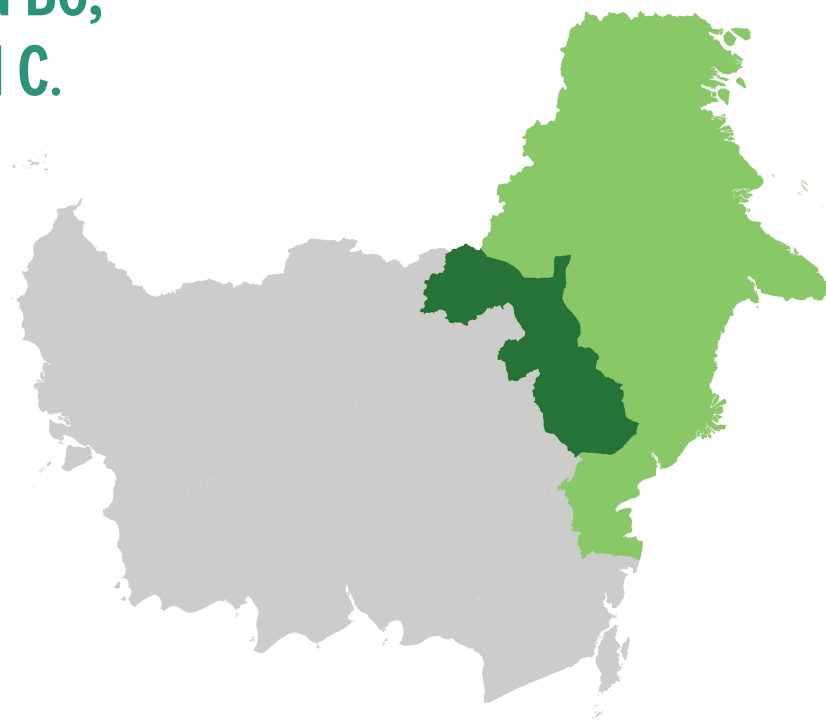
Gunakan air dan bahan baku
yang aman



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **HATI AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **KACANG-KACANGAN**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

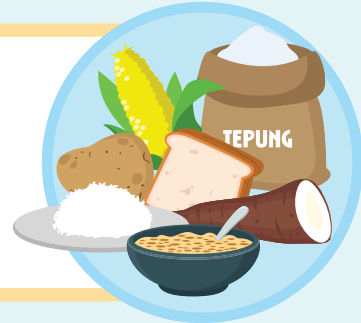
PESAN PGS-PL

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



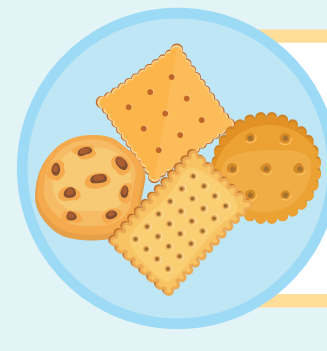
Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(2,5 sdm = 25 g)

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



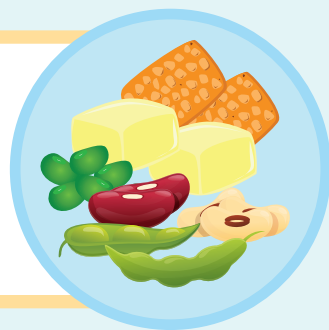
Berikan buah 1 - 2x sehari (1 buah sedang = 50 - 100 g)

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Hati ayam 3x seminggu (2 buah sedang = 50 g)



Berikan jajan padat gizi sebagai selingan termasuk
biskuit kaya vitamin and mineral 3x seminggu
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang-kacangan 3x seminggu
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 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



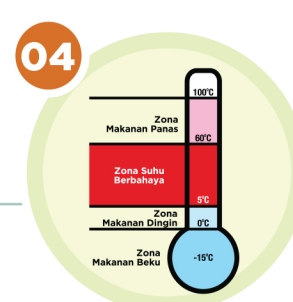
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



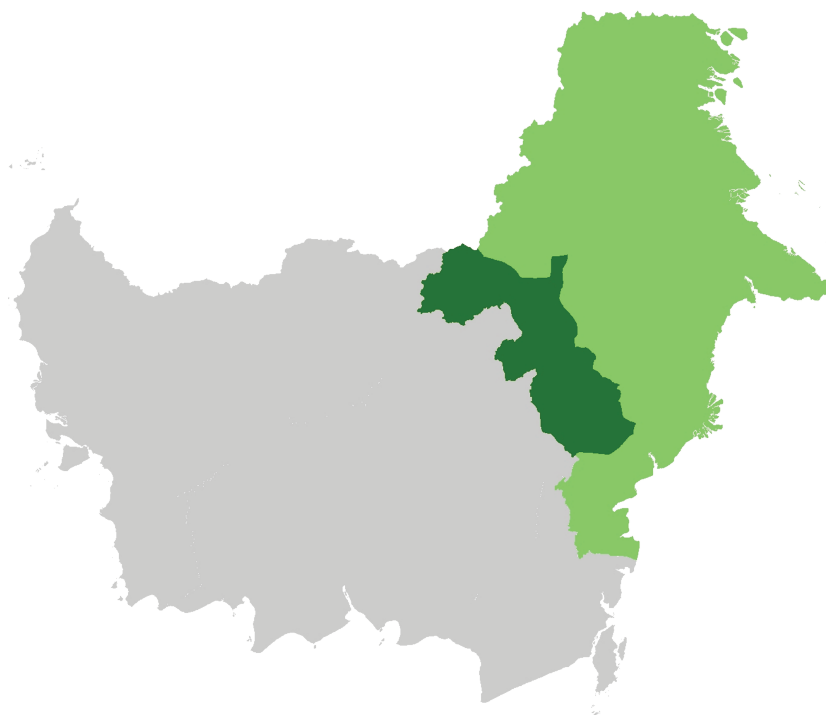
Gunakan air dan bahan baku
yang aman



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

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

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

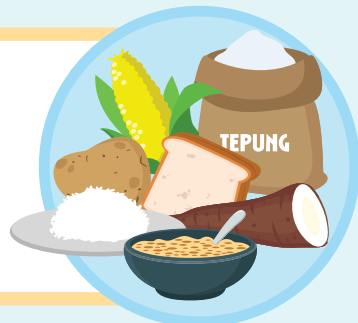
PESAN PGS-PL

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



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(3,5 sdm = 35 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
(1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)



Berikan jajanan kaya kalsium sebagai selingan, termasuk:
• Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari
(4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)
• Minuman sereal 3x seminggu (1 bungkus = 29 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 4x seminggu
(1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 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



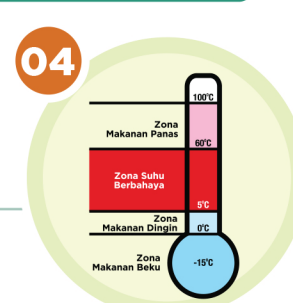
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

