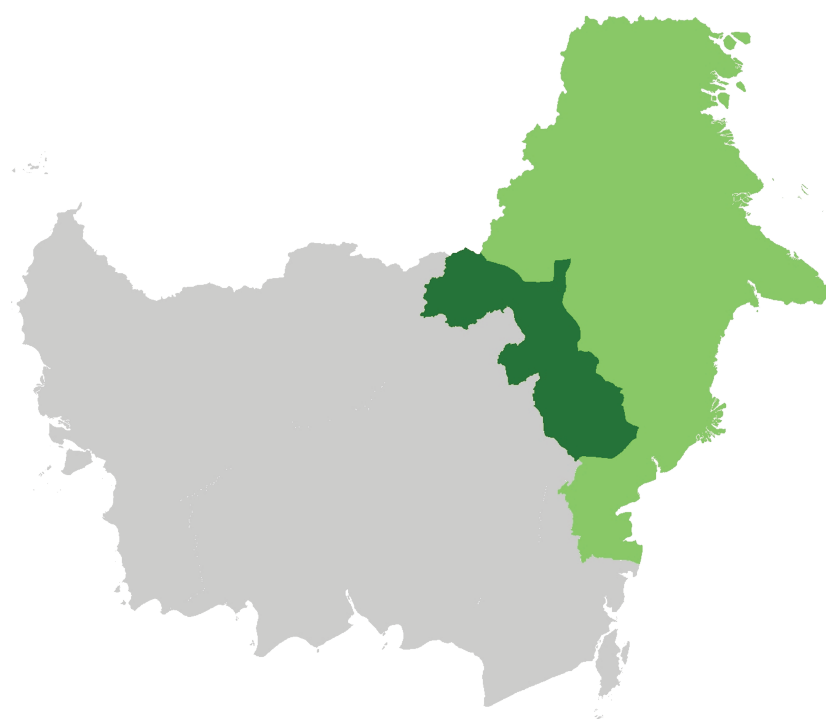


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. KUTAI BARAT

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

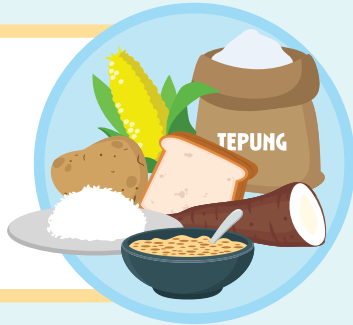
3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
3/4 - 1 mangkok
Makanan keluarga, dimasak biasa



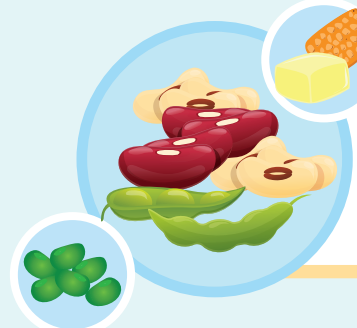
Berikan ASI sesuai kemauan anak



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)



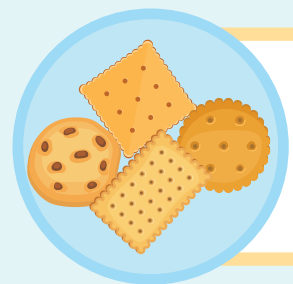
Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• **Olahan kedelai** (tempe, tahu, dan lainnya) 4x seminggu
(1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)
• **Olahan kacang hijau** 2x seminggu (2,5 sdm = 25 g)



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



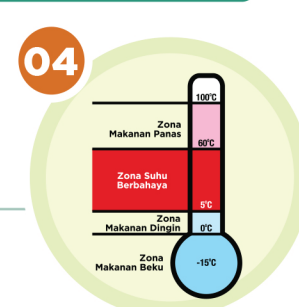
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

