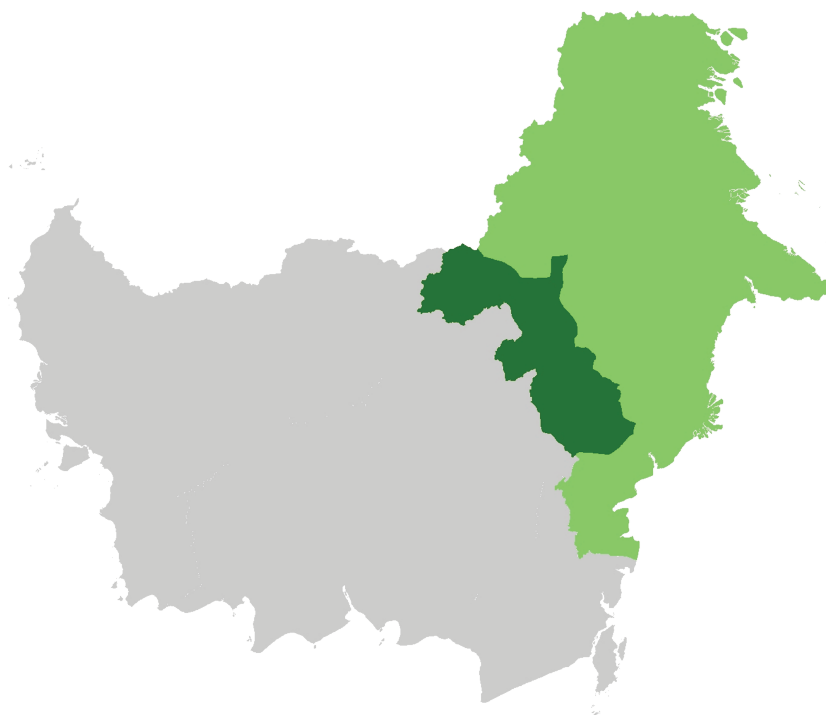


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN KAB. KUTAI BARAT

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**.

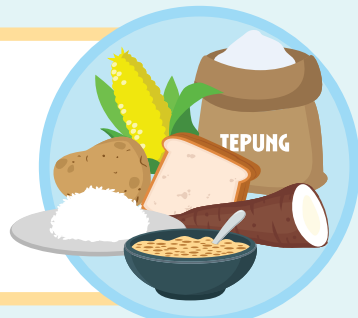
PESAN PGS-PL

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



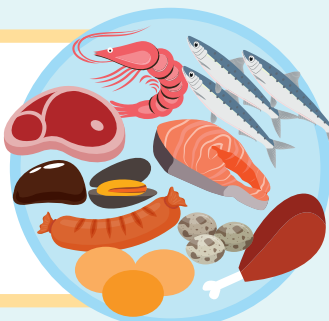
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(3,5 sdm = 35 g)

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



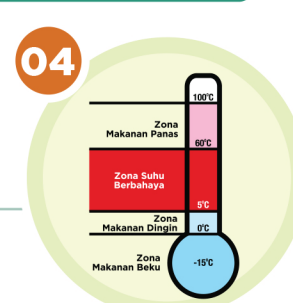
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman

