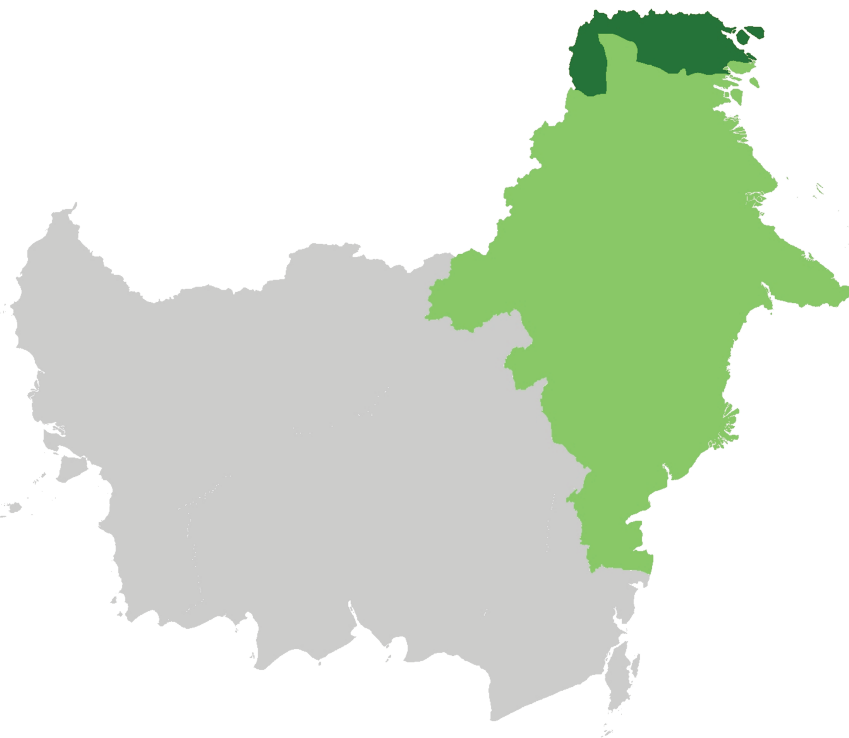


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. NUNUKAN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.



Apa yang bisa dilakukan?

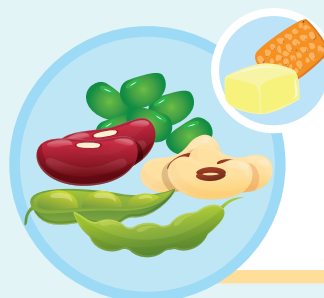
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

PESAN PGS-PL

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



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



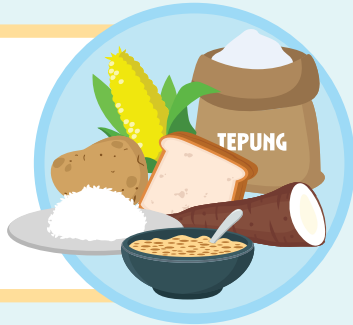
Berikan ASI sesuai kemauan anak



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



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



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



Berikan protein hewani 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 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)
• **Minuman sereal** 1x seminggu (1 bungkus = 29 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



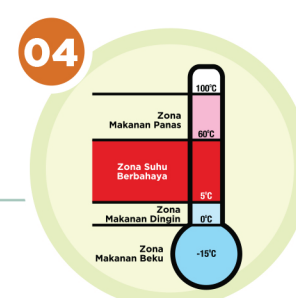
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah
dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada
suhu aman



Gunakan air dan bahan baku
yang aman



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.