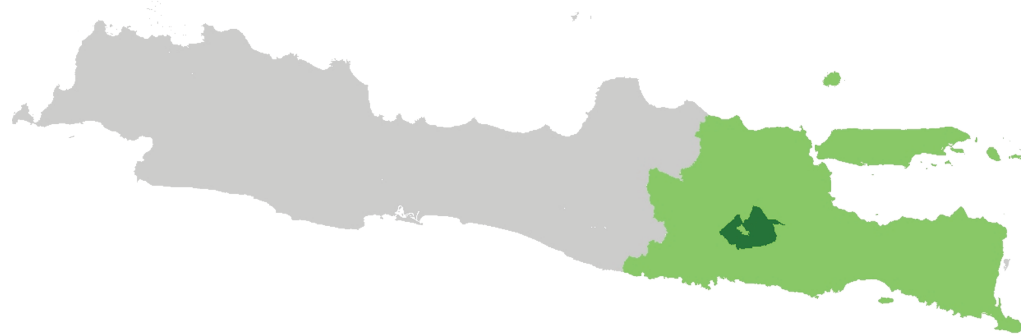


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN) KAB. KEDIRI

Apa yang terjadi?

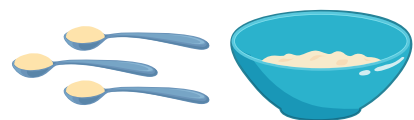
- Kurang asupan zat gizi **BESI**, **VITAMIN B6**, **FOLAT**, **VITAMIN B12**.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN KAYA VITAMIN C**, serta **BUAH KAYA VITAMIN C**.

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

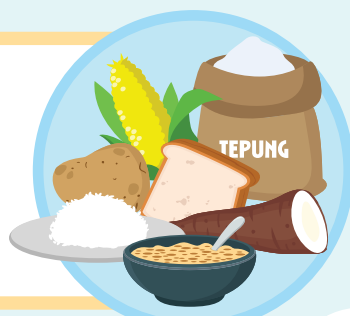
- 3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
- 1/2 - 3/4 mangkok
- Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 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)

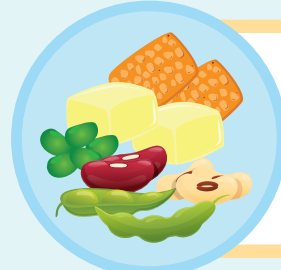


Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan daging (bakso, sosis, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 20 g)



Porsi per kali makan



Berikan protein nabati setiap hari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)



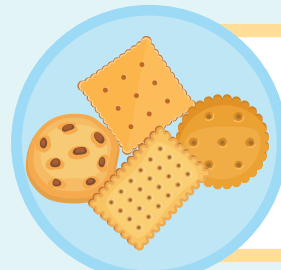
Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)
- Brokoli 2x seminggu (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil = 10 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk biskuit kaya vitamin dan mineral 1 - 2x sehari (3 buah kecil atau 1 buah besar = 10 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1/2 - 1 sdt) atau santan (3 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani



5 Kunci Keamanan Pangan



01



Jagalah kebersihan

02



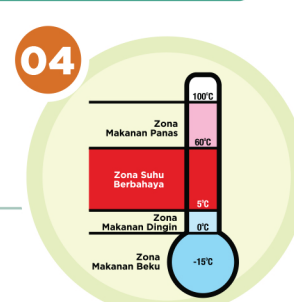
Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

03



Masaklah dengan benar

04



Jagalah makanan pada suhu aman

05



Gunakan air dan bahan baku yang aman

