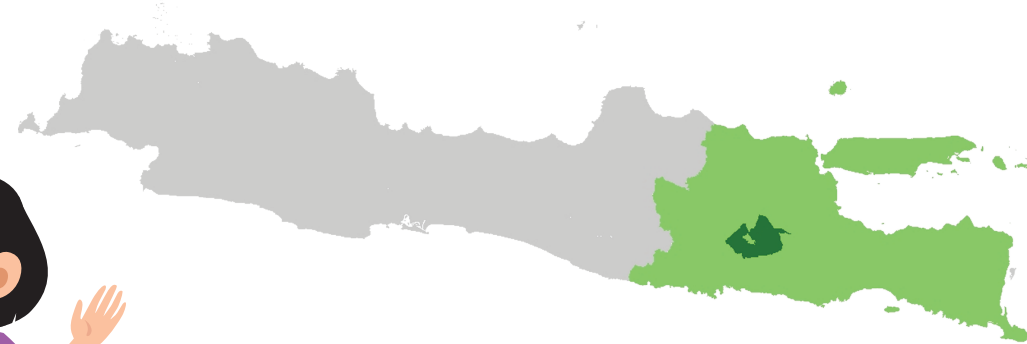


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN KAB. KEDIRI

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.



Apa yang bisa dilakukan?

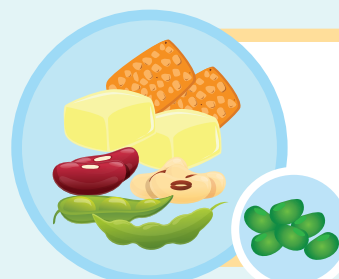
- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KACANG HIJAU** dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

PESAN PGS-PL

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



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 1x seminggu
(2,5 sdm atau 1 potong sedang = 25 g)



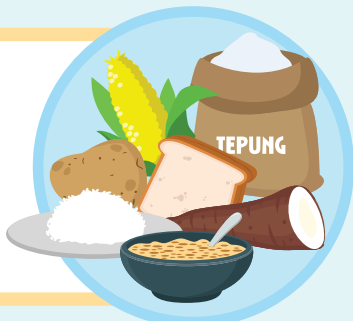
Berikan ASI sesuai kemauan anak



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



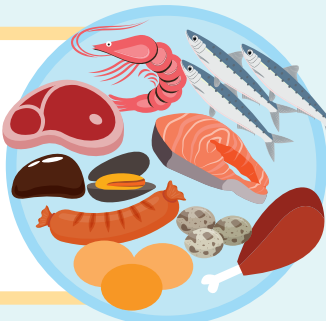
Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)



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



Berikan protein hewani 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 g)



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



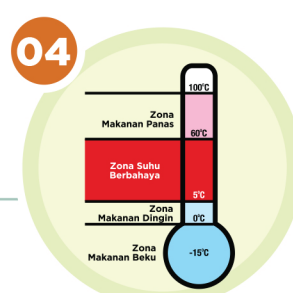
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

