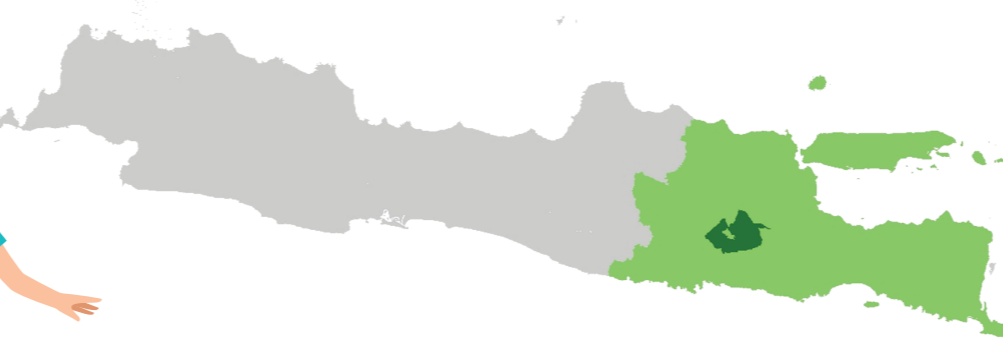


PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN

KAB. KEDIRI

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **BESI, KALSIMUM, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12, dan VITAMIN C.**



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR** dan **DAGING UNGGAS**, **PROTEIN NABATI** termasuk **TEMPE, KACANG ENDEL, SAYURAN HIJAU DAUN** termasuk **KANGKUNG**, dan **BUAH-BUAHAN** termasuk **ALPUKAT, PEPAYA, dan JUS JAMBU.**

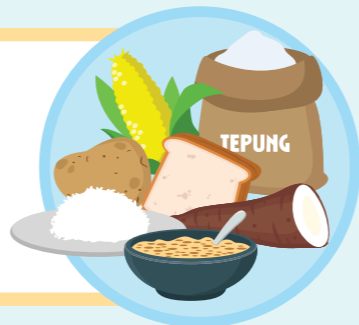
PESAN PGS-PL

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



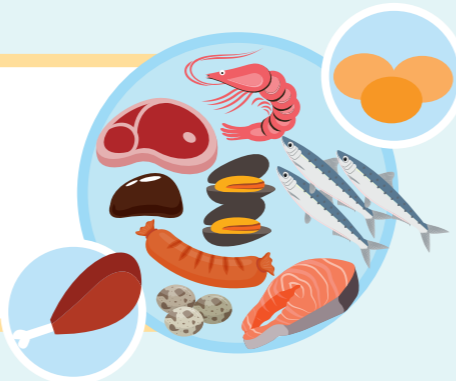
Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu (3,5 sdm = 35 g)
• Kangkung 2x seminggu (1 gelas = 100 g)

Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



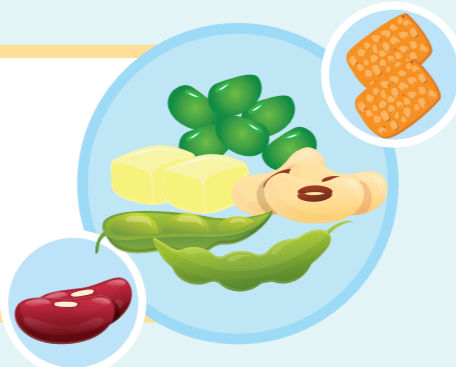
Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:
• Alpukat 1x seminggu (1 buah kecil = 80 g)
• Pepaya 1x seminggu (1 potong panjang = 100 g)
• Jus jambu 1x seminggu (1 gelas = 200 ml)

Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Telur 4x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
• Daging unggas 4x seminggu (1 potong sedang = 40 g)



Berikan jajan 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)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Tempe 4x seminggu (2 potong sedang = 50 g)
• Kacang endel 1x seminggu (5 sdm = 50 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



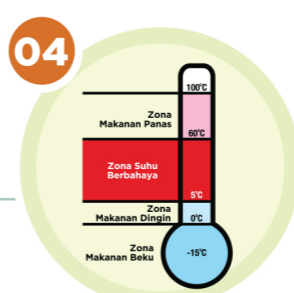
Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

