



UNIVERSITAS
INDONESIA

Veritas, Probitas, Iustitia



Akselerasi Penurunan Stunting Menuju Generasi Emas Jabar

Muchtaruddin Mansyur
SEAMEO-RECFON/PKGR-UI

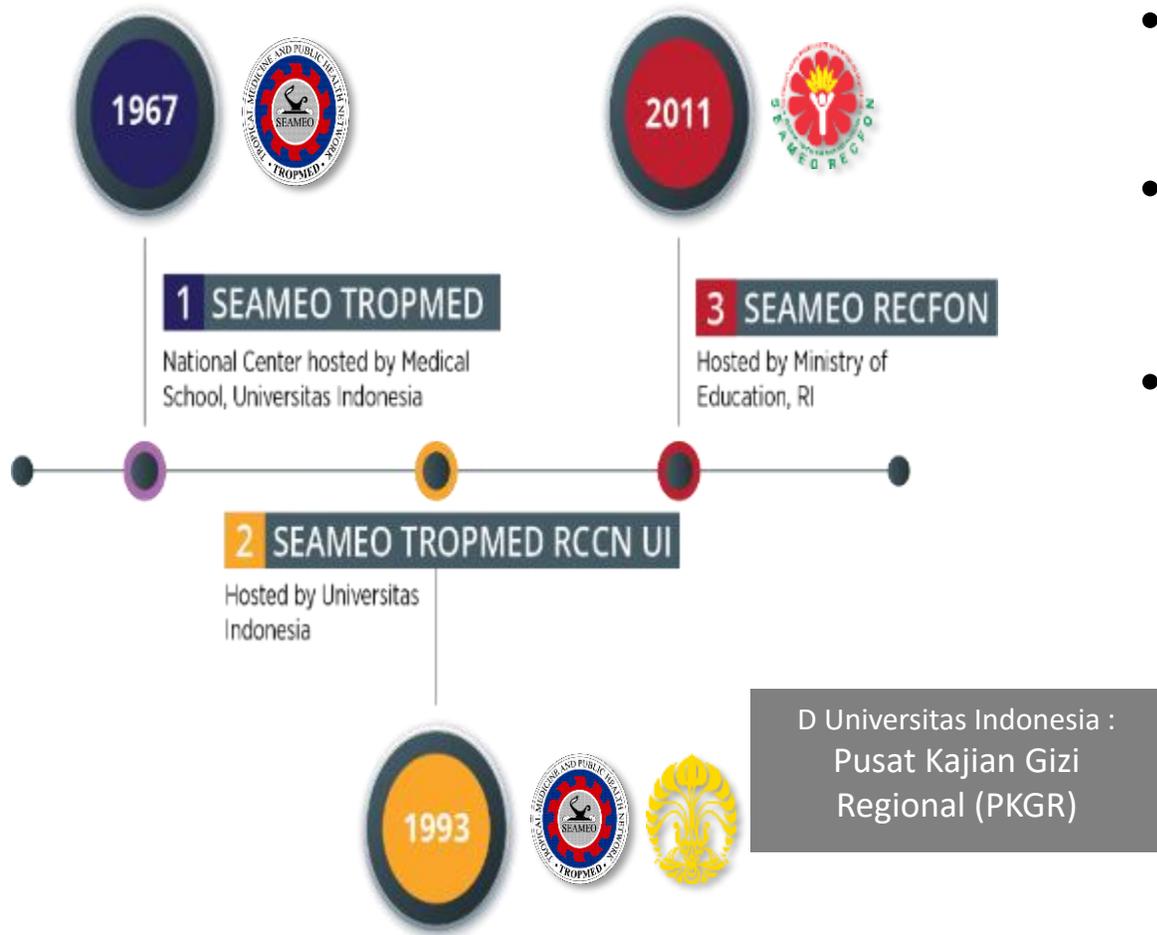


Butir Presentasi



- Sekilas SEAMEO RECFON/PKGR-UI
- Kejadian Stunting di Prov Jawa Barat (Risksdas, 2018)
- Pendekatan berdasarkan siklus kehidupan
- Kegiatan Utama Univ Indonesia melalui SEAMEO-RECFON
- Tindak lanjut kerja sama UI-Pemda Jabar untuk penurunan stunting

Sekilas SEAMEO RECFON



- Satu-satunya pusat yang berfokus pada Pangan dan Gizi
- Terhubung dengan Universitas Indonesia :
 - Pusat Kajian Gizi Regional UI
- Daerah lokus di Indonesia :
 - Tanjung Jabung Timur
 - Jakarta
 - Bogor
 - Cimahi
 - Cirebon/Tasikmalaya
 - Klaten
 - Malang
 - Lombok Timur
 - Sambas

Mandates



Situasi Gizi Masyarakat di Jawa Barat (Riskesdas 2018)



Tabel 16.9.4. Prevalensi Status Gizi (TB/U) pada Anak Umur 0-59 Bulan (Balita) menurut Karakteristik di Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018

Karakteristik	Status Gizi menurut TB/U									N Tertimbang
	Sangat Pendek			Pendek			Normal			
	%	95% CI		%	95% CI		%	95% CI		
Kelompok Umur (bulan)										
0 - 5	14,74	11,37	18,89	10,82	7,85	14,72	74,44	69,54	78,80	598
6 - 11	9,45	7,12	12,44	9,19	6,92	12,12	81,36	77,49	84,70	615
12 - 23	14,43	11,97	17,30	22,10	19,14	25,39	63,47	59,65	67,12	1.141
24 - 35	13,38	10,99	16,19	23,27	20,38	26,44	63,35	59,65	66,90	1.300
36 - 47	11,86	9,59	14,58	22,52	19,47	25,89	65,62	61,87	69,19	1.251
48 - 59	7,02	5,46	8,98	18,87	16,28	21,76	74,11	70,95	77,04	1.301
Jenis Kelamin										
Laki-laki	12,33	10,93	13,87	20,84	18,98	22,83	66,83	64,61	68,98	3.142
Perempuan	11,01	9,57	12,63	17,89	16,13	19,80	71,10	68,84	73,26	3.064
Tempat Tinggal										
Perkotaan	11,17	9,86	12,63	18,33	16,73	20,04	70,50	68,50	72,43	4.651
Pedesaan	13,18	11,46	15,11	22,55	20,54	24,70	64,27	61,84	66,62	1.555



UNIVERSITAS
INDONESIA

Veritas, Probitas, Justitia

Situasi Gizi Masyarakat di Jawa Barat

(Riskesdas 2018)



Tabel 16.9.3. Prevalensi Status Gizi (TB/U) pada Anak Umur 0-59 Bulan (Balita) menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018

Kabupaten/Kota	Status Gizi menurut TB/U									N Tertimbang
	Sangat Pendek			Pendek			Normal			
	%	95% CI		%	95% CI		%	95% CI		
Bogor	11,98	7,97	17,62	20,88	16,11	26,60	67,14	60,44	73,22	803
Sukabumi	21,08	15,60	27,84	20,27	15,86	25,54	58,65	51,85	65,13	320
Cianjur	8,13	5,17	12,54	25,38	19,41	32,46	66,49	59,46	72,86	291
Bandung	11,98	8,29	17,02	23,23	18,39	28,89	64,79	58,46	70,63	533
Garut	13,76	9,95	18,72	20,88	16,97	25,42	65,36	59,73	70,59	352
Tasikmalaya	13,19	9,14	18,68	20,61	14,97	27,69	66,20	58,59	73,05	215
Ciamis	10,56	7,15	15,33	22,83	16,69	30,41	66,61	59,34	73,16	129
Kuningan	8,02	4,81	13,09	20,65	15,01	27,72	71,32	62,68	78,65	128
Cirebon	15,62	10,39	22,80	18,09	13,13	24,39	66,30	58,86	73,00	257
Majalengka	16,16	10,83	23,42	20,46	15,04	27,21	63,38	55,47	70,63	129
Sumedang	9,64	5,94	15,27	22,58	15,29	32,03	67,78	59,41	75,15	129



UNIVERSITAS
INDONESIA

Veritas Probat, 3

Situasi Gizi Masyarakat di Jawa Barat

(Riskesdas 2018)

djabar



Indramayu	10,61	6,75	16,28	23,38	17,71	30,20	66,02	58,21	73,04	204
Subang	11,06	6,78	17,52	17,58	12,97	23,39	71,36	63,48	78,13	177
Purwakarta	17,13	12,28	23,39	23,88	18,27	30,58	58,99	51,11	66,44	131
Karawang	15,86	11,53	21,43	17,25	12,86	22,75	66,89	60,09	73,05	296
Bekasi	9,02	5,50	14,43	17,35	11,60	25,16	73,63	66,15	79,96	496
Bandung Barat	13,23	9,61	17,95	23,46	18,44	29,35	63,31	57,18	69,03	222
Pangandaran	12,42	7,70	19,42	20,29	13,89	28,66	67,29	58,71	74,85	42*
Kota Bogor	6,88	3,97	11,66	20,91	15,25	27,98	72,21	63,98	79,17	139
Kota Sukabumi	11,30	6,94	17,89	17,69	11,76	25,73	71,01	60,64	79,56	42*
Kota Bandung	10,06	5,85	16,78	11,68	7,66	17,41	78,26	71,27	83,93	285
Kota Cirebon	14,16	8,94	21,70	17,02	10,51	26,36	68,82	57,72	78,11	39*
Kota Bekasi	6,33	3,76	10,47	10,42	6,52	16,24	83,25	76,56	88,32	374
Kota Depok	8,18	4,48	14,49	15,03	10,13	21,72	76,79	70,09	82,36	292
Kota Cimahi	6,71	3,94	11,20	14,35	9,42	21,25	78,94	71,90	84,59	78
Kota Tasikmalaya	6,98	3,92	12,14	18,75	13,41	25,59	74,26	66,19	80,96	81
Kota Banjar	10,77	5,34	20,53	17,12	9,54	28,80	72,11	61,64	80,62	22*
Prov. Jawa Barat	11,67	10,59	12,86	19,39	18,08	20,76	68,94	67,33	70,51	6.206



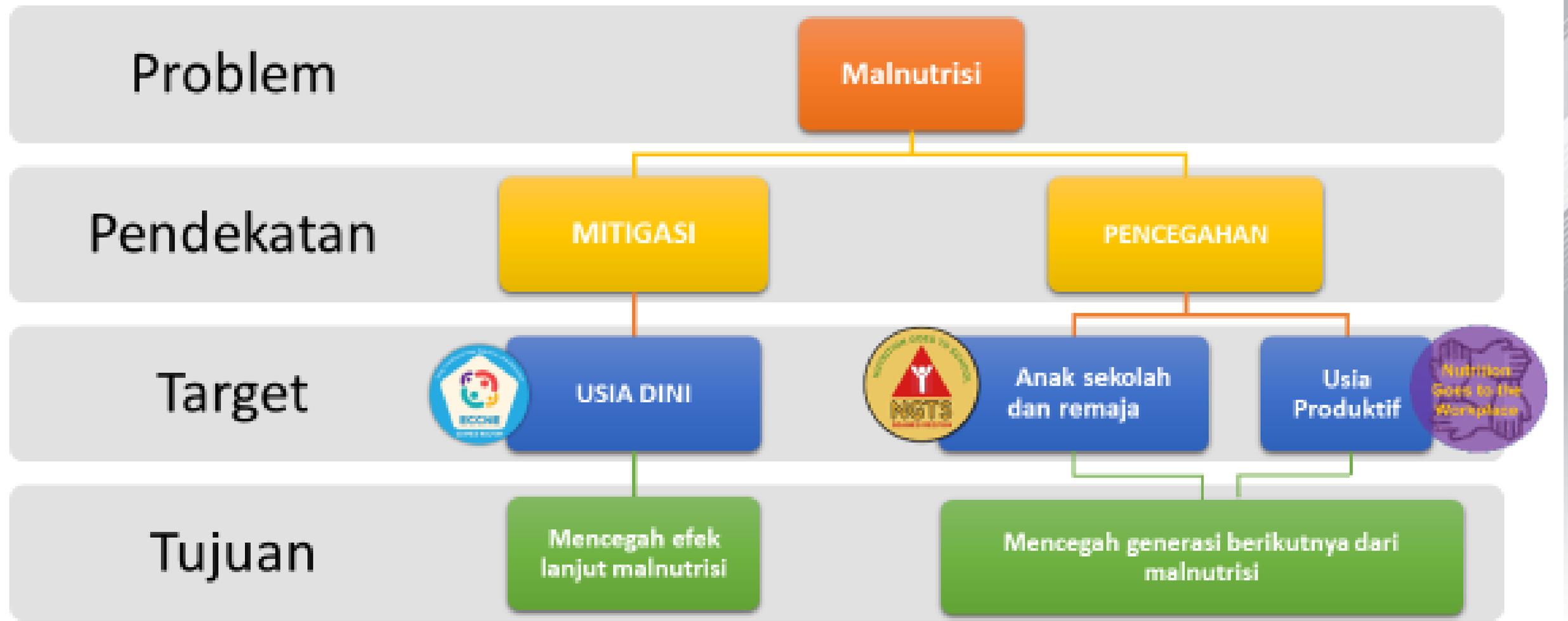
CONTINUUM OF CARE

Terabaikan pada masa pandemi COVID-19





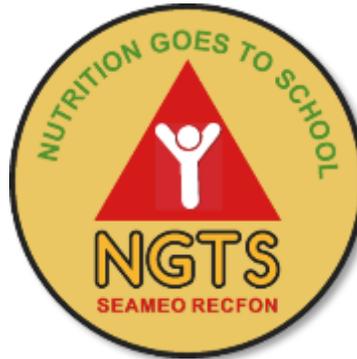
Kegiatan Utama UI/SEAMEO-RECFON



Program Unggulan (flagships) berbasis Pendekatan Daur Hidup



**Pre-natal s/d
5 tahun**



6-17 tahun



**18 tahun ke
atas**

Didukung dengan pendekatan berbasis Pangan

**Khusus Jawa Barat diperkuat dengan
PHBS/WASH in School (Kerjasama – GIZ)**



Perlunya berbasis Pangan Lokal Padat Gizi

- *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding (WHO/UNICEF)*
 - Menekankan pentingnya penggunaan makanan lokal dalam panduan pemberian makanan tambahan (MP-ASI)
- MP-ASI berbasis pangan lokal mempertimbangkan:
 - Tradisi dan nilai lokal
 - Ketersediaan pangan di wilayah setempat
 - Peluang lebih tinggi dalam keberlanjutan (dibandingkan dengan rekomendasi/panduan umum)

Video Edukasi
Penerapan PGS-PL

https://s.id/videdu_recfon

Media KIE PGS-PL 50 Kab.

https://bit.ly/KIE_PGSP



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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

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

PESAN PGS-PL

6 - 8 bulan	9 - 11 bulan
<ul style="list-style-type: none"> • 2 - 3x makan utama, 1 - 2x selingan • Mulai 2 - 3 sdm hingga 1/2 mangkuk • Mulai dengan bubur kental, makanan lumat 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan • 1/2 - 3/4 mangkuk • Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 6 bulan (pengesalan 2 - 3 sdm)
- 6 - 8 bulan (1/4 - 1/2 mangkuk = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan (1/2 mangkuk = 40 - 45 g)



Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Hati ayam 1x seminggu (1 buah sedang = 25 g)
- Olahan daging (bakso, sosis, dan lainnya) 2x seminggu (1 buah sedang = 20 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 4x seminggu (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



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



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



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



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

IKAN TONGKOL MASAK TAUCO

Porsi: 5 porsi

Bahan:

- 500 g daging ikan tongkol (bisa diganti dengan ikan lain)
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 2 buah tomat
- 4 siung bawang putih, iris
- 6 siung bawang merah, iris
- 1 ruas jahe, iris
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 sdm tauco (sesuai selera)
- Kecap manis, kecap asin, saos tiram secukupnya
- Minyak goreng secukupnya



Cara pembuatan:

1. Lumuri ikan dengan air perasan jeruk nipis, diamkan sekitar 10 menit.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
3. Masukkan tomat, jahe, lengkuas, dan daun salam, aduk rata hingga tomat layu.
4. Tambahkan taucu dan saos tiram secukupnya, lalu masukkan air sesuai selera.
5. Tambahkan kecap manis dan kecap asin secukupnya. Bisa ditambahkan gula/ garam sesuai selera. Cek rasa.
6. Masukkan ikan kembung goreng, masak hingga bumbu meresap. Slap disajikan.

Modifikasi resep dari:

- https://cookpad.com/id/resep/13183567-ikan-kembung-masak-taucu?via=search&search_term=ikan%20tauco
- https://cookpad.com/id/resep/7500274-6-ikan-masak-taucu-mpasi?via=search&search_term=resep%20tauco%20mpasi

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pilihlah pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jawa Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. CIANJUR



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KACANG HIJAU, SAYURAN, dan BUAH KAYA VITAMIN C.

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

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



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 3x seminggu
(1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari (2 sdm = 20 g)



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

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari
(5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 - 2 sd) atau
santan (5 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN

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 AYAM, 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

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



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kacang hijau 3x seminggu
(1 potong sedang atau 3 sdm = 30 g)
• Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya)
4x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 5x seminggu (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 1x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 sd) atau
santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani



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

Apa yang terjadi?

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

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR AYAM dan IKAN, PROTEIN NABATI, dan SAYURAN HIJAU DAUN.

PESAN PGS-PL



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

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



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Telur ayam 1x sehari (1 butir = 55 g)
• Ikan 5x seminggu
(1/3 ekor sedang = 30-40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari
(1 - 2 potong sedang = 20 - 40 g)



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

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
roti atau biskuit kaya vitamin dan mineral 2x sehari
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 sd) atau
santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

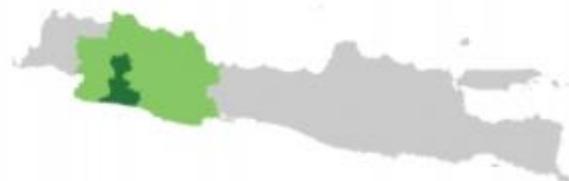


Jawa Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

IBU HAMIL

KAB. CIANJUR



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO REC-FON)
2021

Contact address:

Jalan Raya Utan Kayu No. 1A RT 001 RW 008
Kelurahan Utan Kayu Utara, Kecamatan Matraman

Jakarta Timur 13120

Telp: +62-21 2211 6225

Fax: +62-21 2211 6456

Website: www.seameo-recfon.org

Email: information@seameo-recfon.org

 www.seameo-recfon.org  @SeameoRecfon  Seameo Recfon

 Seameo Recfon  @SeameoRecfon

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) IBU HAMIL

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN A, VITAMIN B6, FOLAT, dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR dan HATI AYAM, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, serta konsumsi SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN BERWARNA MERAH/ ORANYE.
- Konsumsi 1 TABLET TAMBAH DARAH setiap hari.

PESAN PGS-PL

3 - 4x makan utama, 2x selingan



Konsumsi sayuran, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (1 mangkuk sayur matang tanpa kuah - 100 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 2x sehari (1 mangkuk sayur matang tanpa kuah - 100 g)



Makanan pokok setiap kali makan
(1 porsi sedang atau
1,5 gelas nasi - 200 g)



Konsumsi buah setiap hari
(1 potong besar - 100 g)



Konsumsi protein hewani, termasuk:

- Telur ayam 1x sehari (1 butir - 55 g)
- Hati ayam 1x seminggu (2 buah sedang - 50 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, seperti minyak/mentega/margarin (1 sdm) atau santan (4 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani



RESEP LOKAL

IKAN TONGKOL MASAK TAUCO

Porsi: 5 porsi

Bahan:

- 500 g daging ikan tongkol (bisa diganti dengan ikan lain)
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 2 buah tomat
- 4 siung bawang putih, iris
- 6 siung bawang merah, iris
- 1 ruas jahe, iris
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 sdm tauco (sesuai selera)
- Kecap manis, kecap asin, saos tiram secukupnya
- Minyak goreng secukupnya



Cara pembuatan:

1. Lumuri ikan dengan air perasan jeruk nipis, diamkan sekitar 10 menit.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum
3. Masukkan tomat, jahe, lengkuas, dan daun salam, aduk rata hingga tomat layu.
4. Tambahkan taucu dan saos tiram secukupnya, lalu masukkan air sesuai selera.
5. Tambahkan kecap manis dan kecap asin secukupnya. Bisa ditambahkan gula/ garam sesuai selera. Cek rasa.
6. Masukkan ikan kembung goreng, masak hingga bumbu meresap. Siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

- <https://cookpad.com/id/resep/13183567-ikan-kembung-masak-taucu?via=search&term=ikan%20tauco>
- <https://cookpad.com/id/resep/7500274-6-ikan-masak-taucu-mpasi?via=search&term=resep%20tauco%20mpasi>

Jawa Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) IBU HAMIL KAB. CIANJUR

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **BESI**, **VITAMIN A**, **VITAMIN B6**, **FOLAT**, dan **VITAMIN C**.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **TELUR** dan **HATI AYAM**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, serta konsumsi **SAYURAN HIJAU DAUN** dan **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**.
- Konsumsi **1 TABLET TAMBAH DARAH** setiap hari.

PESAN PGS-PL

3 - 4x makan utama, 2x selingan



Konsumsi sayuran, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari
(1 mangkok sayur matang tanpa kuah = 100 g)
• Sayuran berwarna merah/oranye
(wortel, labu kuning, dan lainnya)
2x sehari (1 mangkok sayur matang tanpa kuah = 100 g)

Makanan pokok setiap kali makan
(1 porsi sedang atau 1,5 gelas nasi = 200 g)



Konsumsi buah setiap hari (1 potong besar = 100 g)

Jawa Barat

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

KAB. CIANJUR

Apa yang terjadi?

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



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** seperti **HATI AYAM, PROTEIN NABATI** seperti **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN.**

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 protein nabati setiap hari, termasuk:

- **Olahan kedelai** (tahu, tempe, dan lainnya)
(1 potong kecil atau 1 sdm - 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- **Sayuran hijau daun** 4x seminggu
(1 - 1,5 sdm - 10 - 15 g)

Berikan ASI sesuai kemauan anak



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk HATI AYAM, SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE, dan BUAH KAYA VITAMIN A termasuk PEPAYA.

PESAN PGS-PL

 <p>6 - 8 bulan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 - 2x makan utama, 1 - 2x selingan • Mulai 2 - 3 sdm hingga 1/2 mangkuk • Mulai dengan bubur kental, makanan lembut 	 <p>9 - 11 bulan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan • 1/2 - 3/4 mangkuk • Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi
--	--

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 6 bulan (penggunaan 2 - 3 sdm)
- 6 - 8 bulan (1/4 - 1/2 mangkuk = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan (1/2 mangkuk = 40 - 45 g)

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Hati ayam 2x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



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

Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:

- Pepaya 2x seminggu (1/4 potong panjang = 25 g)

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



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

GEHU HATI AYAM

Porsi: 15 porsi

Bahan:

- Tahu kulit (isi 10 biji)

Bahan isi:

- 150 gram taoge
- 1 buah sedang wortel, cincang/iris halus
- 5 sdm/ 50 g daging ayam, haluskan/ giling
- 2 pasang hati ayam, rebus, cincang
- 4 tangkai daun kacang, iris halus
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 3 sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung tapioka
- 1/2 sdt kaldu bubuk
- Gula dan garam secukupnya
- Lada secukupnya
- Minyak untuk menggoreng



Cara pembuatan:

1. Siapkan wajan/ penggorengan, masukkan 1 sdm minyak.
2. Masukkan bawang putih cincang, tumis sampai harum. Kemudian tambahkan daging ayam giling.
3. Setelah daging ayam berwarna putih, masukkan taoge, wortel, daun kacang, dan hati ayam.
4. Tambahkan kaldu bubuk, lada, gula dan garam secukupnya. Aduk rata dan cek rasa. Matikan api (setengah matang).
5. Belah bagian ujung tahu, masukan sayuran yg udah di tumis.
6. Buat adonan tepung dengan menambahkan air pada campuran tepung terigu dan tapioka. Tambahkan sedikit kaldu bubuk.
7. Celupkan gehu ke dalam adonan tepung, lalu goreng hingga warna keemasan.
8. Gehu hati ayam siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

Cookpad Rima Kitchen

https://cookpad.com/id/resep/7327403-gehu/via-search?search_term=RESEP%20GEHU

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pilihlah pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

Jawa Barat

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. MAJALENGKA



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

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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI, PROTEIN NABATI dan SAYURAN.

PESAN PGS-PL



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

Berikan ASI sesuai komposisi anak



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

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



Berikan protein nabati 2x sehari
(1 potong kecil = 10 - 15 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari
(2 sdm = 20 g)



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

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 - 2 sdm) atau santan (5 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani



Porsi per kali makan

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM, BESI, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN, TELUR, dan DAGING UNGGAS, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, SAYURAN HIJAU DAUN dan SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE, serta BUAH KAYA VITAMIN A dan VITAMIN C.

PESAN PGS-PL



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

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



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- Ikan 3x seminggu (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)
- Telur 1 - 2x sehari (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- Daging unggas 3x seminggu (1 potong sedang = 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Olahan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 1x sehari (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)
- Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 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)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdm) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi KALSIMUM, BESI, SENG, VITAMIN A, VITAMIN B1, VITAMIN B2, VITAMIN B3, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12 dan VITAMIN C.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk TELUR termasuk TELUR PUYUH dan HATI AYAM, PROTEIN NABATI termasuk TEMPE dan TAHU, serta BUAH BERWARNA MERAH/ORANYE dan BUAH KAYA VITAMIN C.

PESAN PGS-PL



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

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



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:

- Telur 1x sehari, termasuk telur puyuh 2x seminggu (1 butir telur ayam/bebek atau 5 butir telur puyuh = 55 g)
- Hati ayam 1x seminggu (2 buah sedang = 50 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:

- Tempe 4x seminggu (1 potong sedang = 25 g)
- Tahu 4x seminggu (2 potong sedang = 50 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari, termasuk:

- Buah berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)
- Buah kaya vitamin C (jeruk, jambu, dan lainnya) 3x seminggu (1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:

- Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari (4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)
- Biskuit kaya vitamin dan mineral 4x seminggu (6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)
- Tape singkong 3x seminggu (1 potong kecil = 10 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1 sdm) atau santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani



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

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI.



Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **HATI AYAM**, **SAYURAN BERWARNA MERAH/ORANYE**, dan **BUAH** kaya **VITAMIN A** termasuk **PEPAYA**.

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)



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



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:
• Sayuran berwarna merah/oranye (wortel, labu kuning, dan lainnya) 2x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari, termasuk:
• Pepaya 2x seminggu (1/4 potong panjang = 25 g)



Tindak Lanjut Kerjasama



- Penguatan Pemda dalam perencanaan program Gizi dan Kesehatan
- Pelatihan Petugas Gizi Puskesmas dalam penanganan Masalah Gizi
- Kajian lanjut pengembangan PGS-PL di Kab/Kota, strata usia lainnya
- Perkuat Kerjasama UI dengan Perguruan Tinggi lain di Jabar untuk Perluasan Implementasi;
 - Anakku sehat dan Cerdas,
 - Gizi untuk Prestasi, dan
 - Gizi untuk Produktivitas



Kerjasama untuk Generasi Emas Jawa Barat

