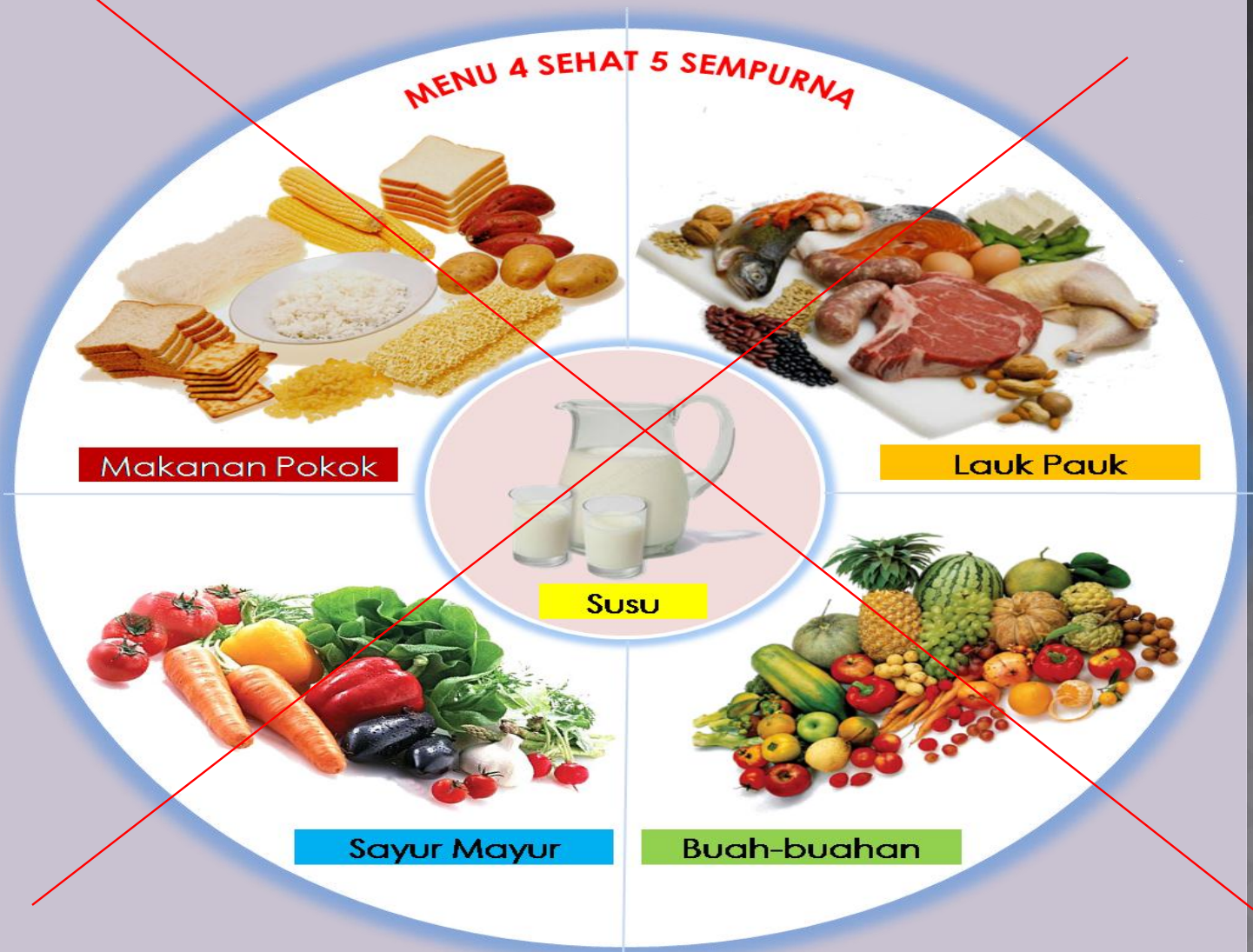


MENU MP-ASI 4 BINTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS)

Pedoman Kemenkes RI 2014

AYO MOVE ON...SAY GOOD BYE TO:





TUMPENG-Bentuk Visual Pedoman Gizi Seimbang Indonesia

PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS) 2014

 1	Syukuri dan nikmati anekaragam makanan	Biasakan Sarapan	 6
 2	Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan	Biasakan minum air putih yang cukup dan aman	 7
 3	Biasakan konsumsi anekaragam makanan pokok	Biasakan membaca label pada kemasan pangan	 8
 4	Biasakan konsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi	Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir	 9
 5	Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak	Lakukan aktivitas fisik cukup & pertahankan Berat Badan normal	 10



*Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014 merupakan pedoman diet resmi dari Kementerian Kesehatan terbaru menggantikan Pedoman Umum Gizi Seimbang dan atau 4 Sehat 5 Sempurna



MENYUSUN MENU MPASI 4 BINTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS)

- Menu MPASI berdasarkan acuan WHO-UNICEF adalah menu keluarga dan Komposisi Pedoman Gizi Seimbang
- Prinsipnya, Apa yang dimakan bayi-anak adalah menu yang sama dengan keluarga, hanya tekstur yang membedakan sesuai usia



Urutan Porsi	Komposisi	Bahan Pangan
satu bintang *	Makanan pokok	nasi, jagung, sorgum, ubi, dll
Dua bintang **	Sumber vitamin A, Buah dan Sayur	mangga, pepaya, markisa, jeruk, sayuran hijau, wortel, labu; buah dan sayuran lainnya seperti pisang, alpukat, nenas, semangka, tomat, terong dan kol ,dll
tiga bintang ***	Kacang-kacangan	kacang merah, kacang tanah, kacang polong
empat bintang ****	Sumber hewani	daging-dagingan seperti ayam, ikan dan ati, susu, dll



Makanan Pokok: beras, gandum, jagung, sorgum, ubi, umbi-umbian seperti singkong dan kentang



Kacang-kacangan: kacang tanah, biji-bijian, buncis, kacang hijau, kacang polong, dll



Buah dan sayur kaya vitamin A: mangga, pepaya, markisa, jeruk, sayuran berdaun hijau, wortel, ubi jalar kuning, labu.

Buah dan sayur lainnya: pisang, nenas, alpukat, melon, tomat, terong, kol.



CATATAN: gunakan buah-buahan lokal dan tanaman lainnya.



Sumber makanan hewani: daging sapi, ayam, ikan, hati, telur, susu dan produk susu.

CATATAN: sumber hewani harus diberikan pada usia 6 bulan



Minyak dan lemak: mentega, minyak dan lemak yang ditambahkan pada sayuran dan makanan lainnya akan meningkatkan penyerapan beberapa vitamin dan menambah energi. Hanya perlu diberikan sedikit sekali (setengah sendok teh per hari)



Aneka Bahan Makanan