

BERAGAM BERGIZI SEIMBANG & AMAN (B2SA)

Adalah aneka ragam bahan pangan, baik sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin dan mineral yang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan dan tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan.

PRINSIP B2SA

BERAGAM

Semakin beragam semakin lengkap kandungan gizinya

BERGIZI

Mengandung zat gizi makro (KH, Protein, Lemak) & mikro (Vitamin & Mineral)

SEIMBANG

Jumlah larva sesuai dengan kebutuhan larva, jenis kelamin, aktivitas, BB ideal, kelengkapan pangan & waktu makan

AMAN

Bebas bahaya kimia (BP yang ada), fisik, biologis

TUJUAN

1. Meningkatkan kualitas konsumsi keluarga
2. Memanfaatkan aneka pangan lokal/sesuai potensi untuk konsumsi keluarga
3. Mendorong terciptanya aneka olahan pangan lokal untuk mendukung menu keluarga

MENU MAKAN MALAM

MENU MAKAN SIANG

MUJIBAH

DINAS KETAHANAN PANGAN DAN PETERNAKAN
PROVINSI SUMATERA UTARA
JL. JEND. GAIOT SUBROTO, KM. 7 NO. 225 MEDAN
TEL. (061) 8461436 - 8474976

MENU MAKAN PAKSI

Jabal

**Anggaran Komposisi Makanan untuk Memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG)
Berdasarkan Kelompok Umur dan Jenis Makanan (dalam Bentuk Porsi)**

Kelompok Umur/AKE	Makanan Pokok	Lauk		Sayur	Buah	Susu 1)	Gula	Minyak
	100 gr nasi / padanannya	Lauk Hewani 45 gr ikan segar / padanannya	Lauk Nabati 50 gr tempe / padanannya					
Anak-anak 1-3 thn 2)(1125kkal) 4-6 thn (1600kkal) 7-9 thn (1850kkal)	3p	1p	1p	1.5p	3p	1p	2p	3p
	4p	2p	2p	2p	3p	1p	2p	4p
	4.5p	2p	3p	3p	3p	1p	2p	5p
Laki-laki Remaja 10-12thn (2100kkal) 13-15thn (2475kkal) 16-18thn (2125kkal)	5p	2.5p	3p	3p	4p	1p	2p	5p
	6.5p	3p	3p	3p	4p	1p	2p	5p
	8p	3p	3p	3p	4p	-	2p	6p
Perempuan Remaja 10-12thn (2100kkal) 13-15thn (2475kkal) 16-18thn (2125kkal)	4p	2p	3p	3p	4p	1p	2p	5p
	4.5p	3p	3p	3p	4p	1p	2p	5p
	5p	3p	3p	3p	4p	-	2p	5p
Laki-laki Dewasa 19-29thn (2725kkal) 30-49thn (2625kkal) 50-64thn 3)(2325kkal) > 65thn (1900kkal)	8p	3p	3p	3p	5p	-	2p	7p
	7.5p	3p	3p	3p	5p	-	2p	6p
	6.5p	3p	3p	4p	5p	1p	1p	6p
Perempuan Dewasa 19-29thn (2250kkal) 30-49thn (2125kkal) 50-64thn 3)(1900kkal) > 65thn 3)(1550kkal) Hamil (2500kkal) Menyusui (2500kkal)	5p	3p	3p	3p	5p	-	2p	5p
	4.5p	3p	3p	3p	5p	-	2p	6p
	4.5p	3p	3p	3p	5p	5p	2p	4p
> 65thn 3)(1550kkal) Hamil (2500kkal) Menyusui (2500kkal)	3.5p	3p	3p	3p	4p	4p	2p	4p
	6p	3p	3p	3p	4p	4p	2p	6p
	6p	3p	3p	3p	4p	4p	2p	6p