

### ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG)

Uraian	Golongan Umur			
	0-6 Bulan	7-11 Bulan	1-3 Tahun	4-5 Tahun
Energi (Kkal)	550	725	1125	1800
Protein (Gram)	12	18	26	35
Lemak (Gram)	34	36	44	62
Karbohidrat (Gram)	58	82	155	220
Vit A (mcg)	375	400	400	450
Vit C (mcg)	40	50	40	45
Kalsium (mg)	200	250	650	1000
Fosfor (mg)	100	250	500	500
Zat Besi (mg)	-	7	8	9
Zinc (mg)	-	3	4	5

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 Tahun (1125 Kkal)	Anak Usia 4-6 Tahun (1800 Kkal)
Nasi	3p	4p
Sayuran	1,5p	2p
Buah	3p	3p
Tahu/Tempe	1p	2p
Daging (Ayam/Sapi)	1p	2p
ASI	Lanjutkan hingga 2 tahun	
Susu Sapi	1p	1p
Minyak	3p	4p
Gula	2p	2p

1 P (Porsi)	Gram	URT
Nasi	100	8 sdm
Sayur	100	1 gls (gelas)
Pisang	75	1 bh
Pepaya	100	1 potong sedang
Tempe	50	1 potong
Tahu	50	1 potong sedang
Telur Ayam	50	1 butir

Ikan Segar	50	1 potong sedang
Daging Sapi	50	1 potong sedang
Daging Ayam	50	1 potong sedang
Susu Sapi	200	1 gls (gelas)