

Aku Suka Makan Sayur

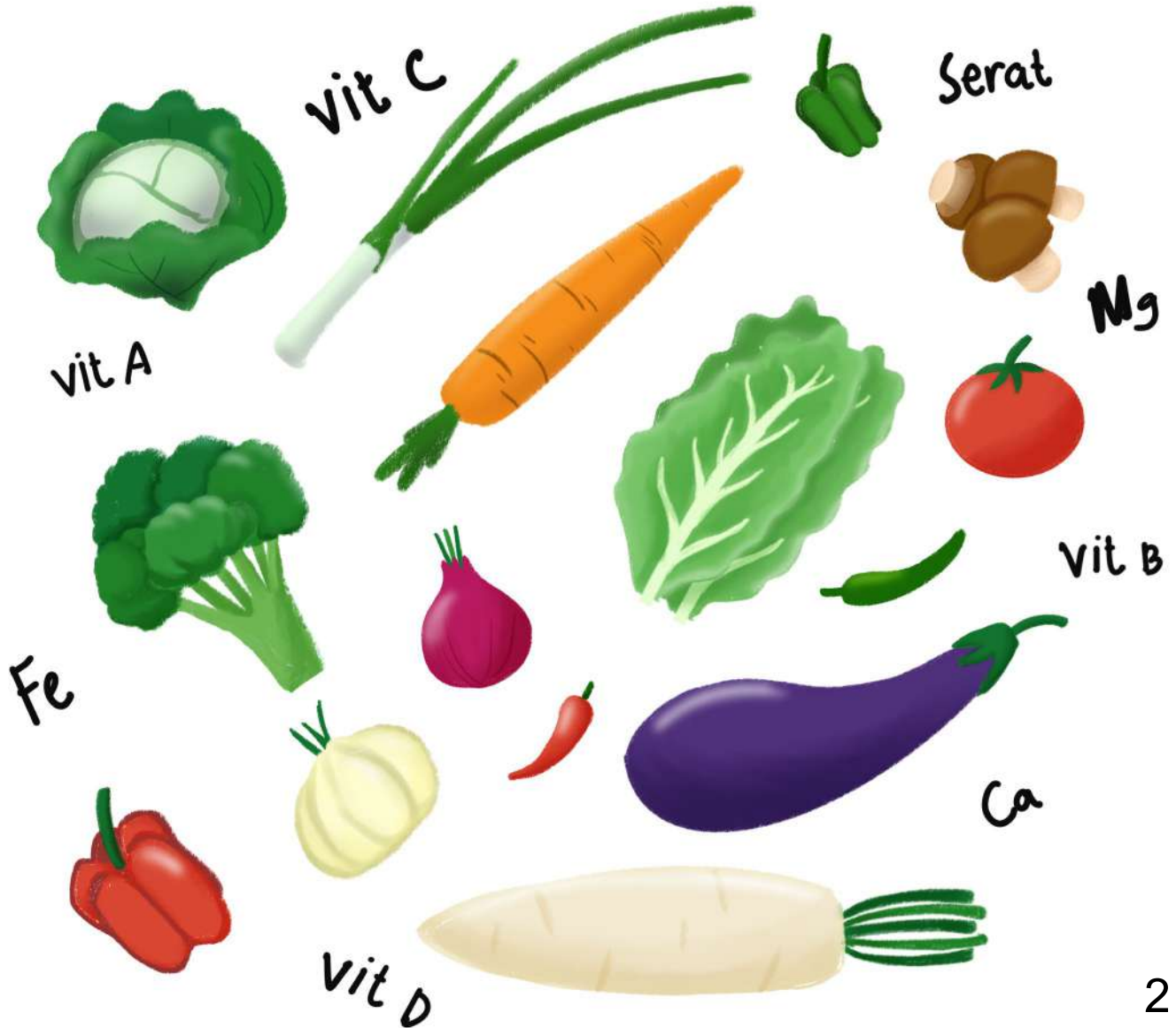


Penulis Noli
Ilustrator Melga Mentari

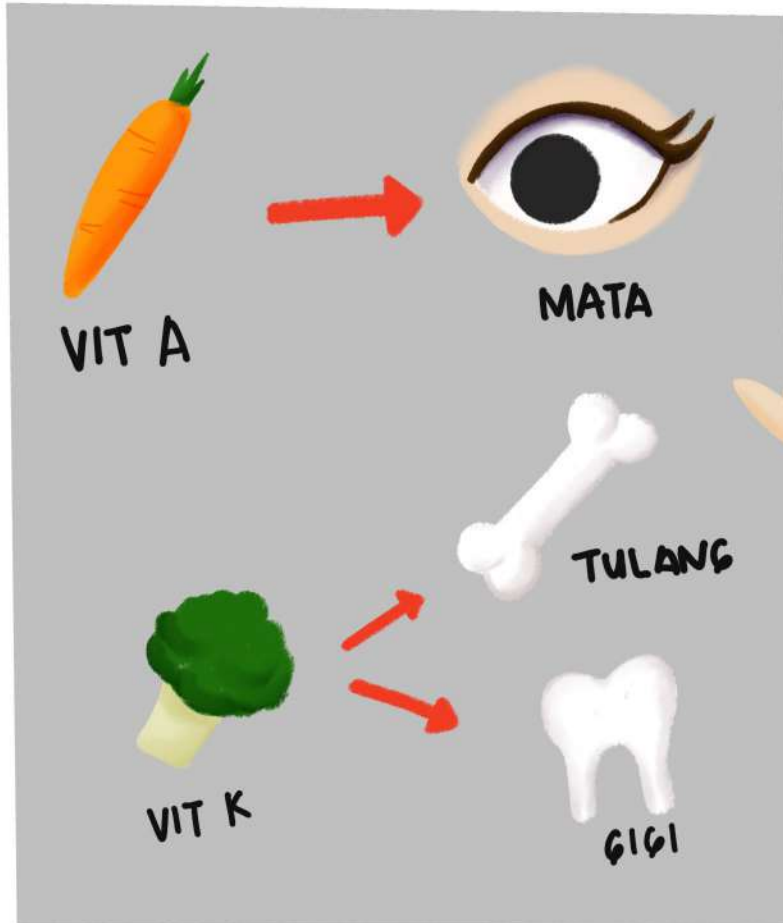
Teman-teman, ini makan siangku.
Ada nasi, telur dadar, dan tumis brokoli wortel.
Aku suka sekali tumis brokoli wortel buatan ibu.
Selain enak, kata Ibu, sayuran juga punya banyak
manfaat.



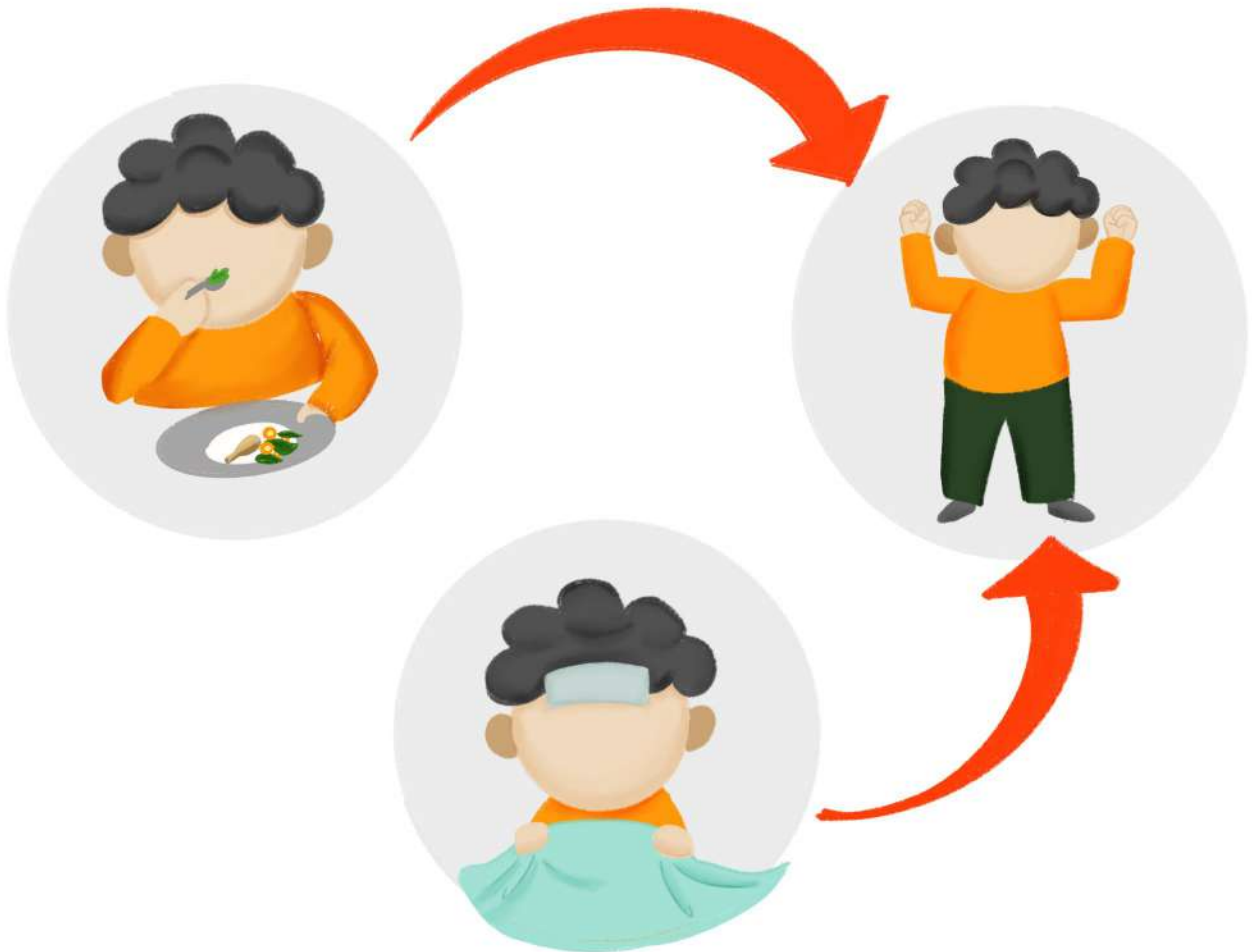
Sayuran mengandung banyak vitamin dan mineral.
Vitamin dan mineral bermanfaat dalam menjaga kesehatan tubuh.



Misalnya, wortel adalah sumber vitamin A yang bermanfaat untuk mata. Brokoli kaya vitamin K untuk kesehatan tulang dan gigi.



Dengan rutin mengonsumsi sayuran setiap hari,
Insyaa Allah tubuh akan menjadi lebih sehat.











Selain itu juga, bisa mempercepat proses
pemulihan saat tubuh sedang sakit

Nah, sudah tau kan manfaat sayuran bagi tubuh?
Teman-teman juga jangan lupa makan sayur, ya!



Manfaat Sayuran

-  Sumber energi bagi tubuh
-  Menjaga kesehatan mata
-  Membuat kulit sehat
-  Memperkuat tulang
-  Mencegah penyakit jantung dan kanker
-  Mempertahankan berat badan seimbang
-  Membersihkan racun dalam tubuh
-  Memperlancar buang air besar

Sumber : P2PTM Kemenkes Ri