



Kementerian Pertanian
Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian

Mengenal Manfaat Buah & Sayur



ADI PERMANA

Mengenal Manfaat Buah dan Sayur



Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian
Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Kementerian Pertanian
2021

Mengenal Manfaat Buah dan Sayur

iii, 26 hlm: 15 x 25 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang

@Balai Besai Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian 2021

ISBN : 978-602-6954-48-0

Penanggung Jawab :

Dr. Sigit Handoko, SP., M.Si.

Sofiyanti Indriasari, S.Kom., M.Kom.

Penyusun :

Adi Permana

Elya Nurwulan, SP., M.Si.

U. Humaedah, SP., M.Si.

Nur Aziezah, S.Si., M.Si.

Ilustatror :

Adi Permana

Kerjasama :

Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian

Sekolah Vokasi IPB University

Diterbitkan Oleh:

Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian

Jl. Tentara Pelajar No.10 Bogor. 16114

Telp +62 251 8351277. Faks +62 251 8350928

E-mail: bbp2tp@litbang.pertanian.go.id

Website: <http://bbp2tp.litbang.pertanian.go.id>

DAFTAR ISI



Isi Piringku

(Menjelaskan tentang acuan sajian sekali makan) 1

Manfaat Mengonsumsi Buah

(Menjelaskan manfaat buah pada tubuh) 2

Manfaat Mengonsumsi Sayur

(Menjelaskan manfaat sayur pada tubuh) 12

Cintai Pangan Lokal

(Ajakan Mengonsumsi Pangan Lokal) 22

Sikap Terpuji Kepada Makanan

(Cara Menghargai Makanan) 23

Yuk hidup sehat dengan lakukan hal ini setiap hari



Cuci tangan
pakai sabun
sebelum makan



Aktivitas fisik
30 menit per hari

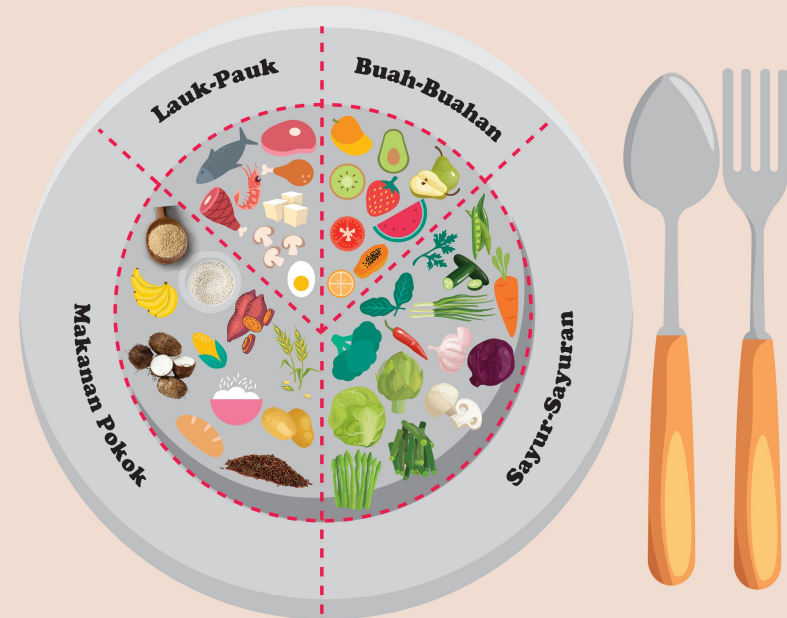


Minum air putih
8 gelas sehari

Isi Piringku

Sajian sekali makan
(contoh: makan siang $\pm$ 700 kalori)

1. Makanan pokok -> Nasi 150 gr (3 centong)
2. Lauk pauk -> Lauk hewani: 1 potong ayam sedang (80 gr)
Lauk nabati: 2 potong tempe sedang (50 gr)
3. Sayuran -> 1 mangkok sedang bayam (150 gr)
4. Buah -> 1 buah pisang kecil (50 gr)



Manfaat Mengonsumsi Buah Jeruk

Aku adalah Jeruk, warnaku oranye dan aku mengandung banyak vitamin C. Aku bisa mencegah sariawan dan menjaga kesehatan gigi.



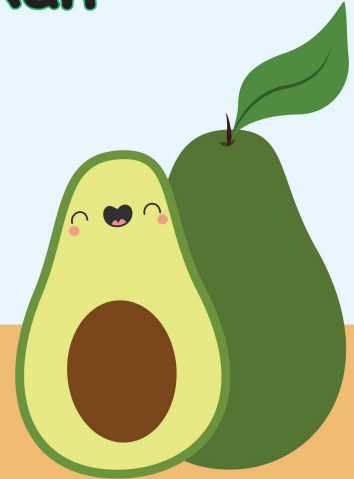
Manfaat Mengonsumsi Buah Semangka

Tahukah kamu? Bahwa satu potong buah semangka itu setara fungsinya dengan segelas air putih loh! karena mengandung banyak mineral yang dapat menjaga tubuh dari kekurangan cairan.



Manfaat Mengonsumsi Buah Alpukat

Teman-teman pasti menyukai rasa buahku, karena aku adalah buah alpukat yang kaya akan nutrisi dan dapat meningkatkan kesehatan otak.



Manfaat Mengonsumsi Buah Apel

Namaku adalah Apel, warnaku ada
yang hijau dan ada juga yang merah.
Aku dapat mencegah kerusakan gigi
serta meningkatkan kesehatan jantung.



Manfaat Mengonsumsi Buah Pisang

Aku buah yang kaya akan gizi sehingga manfaatku beragam. Aku bisa juga menggantikan nasi karena aku mengenyangkan dan namaku adalah Pisang.



Manfaat Mengonsumsi Buah Nanas

Warna buahku kuning dihiasi bintik bintang yang cantik. Aku memiliki vitamin C dan banyak manfaat seperti mengobati batuk dan pilek, dan namaku adalah Nanas.



Manfaat Mengonsumsi Buah Pepaya

Aku adalah buah yang sangat bahagia,
karena aku dapat menghilangkan stress,
aku juga memiliki banyak nutrisi
yang baik jika dikonsumsi setiap hari,
dan perkenalkan aku adalah pepaya.



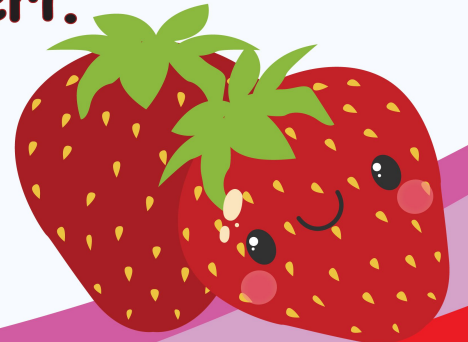
Manfaat Mengonsumsi Buah Melon

Akulah Melon dengan bentuk buah yang bulat besar. Rasaku yang manis serta segar, memiliki banyak vitamin yang dapat digunakan untuk melindungi kekebalan tubuh kamu lohh!.



Manfaat Mengonsumsi Buah Stroberi

Meskipun aku sedikit asam, tetapi aku memiliki banyak vitamin dan manfaat seperti menjaga kesehatan mata, serta meningkatkan daya ingat yang lebih baik. Aku biasa dipanggil Stroberi.



Manfaat Mengonsumsi Buah Mangga

Aku mengandung vitamin A dan warnaku
ketika matang adalah kuning atau oranye, aku dapat
membantu melembabkan kulit dan rambut,
namaku adalah Mangga.



Manfaat Mengonsumsi Sayur Wortel

Akulah Wortel mengandung vitamin A dan warnaku adalah oranye, aku memiliki banyak manfaat seperti menjaga kesehatan mata dan dapat meningkatkan imunitas tubuh.



Manfaat Mengonsumsi Sayur Sawi

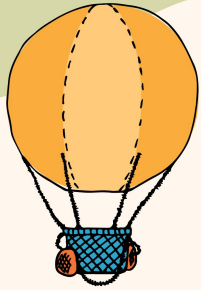
Pastinya kamu sudah tidak asing lagi mengonsumsi Sawi hijau, bukan? Sayuran yang kerap diolah sebagai tumisan ini ternyata memiliki manfaat seperti melindungi tubuh dari infeksi penyakit dan virus loh.



Manfaat Mengonsumsi Sayur Brokoli

Brokoli adalah jenis sayuran hijau yang kaya akan serat dan vitamin, seperti vitamin C untuk menyehatkan kulit serta dapat melancarkan pencernaan.





Manfaat Mengonsumsi Sayur Jamur

Tahukah kamu jika Jamur Tiram dapat dikonsumsi sebagai lauk dan cocok juga dijadikan sebagai cemilan. Jamur Tiram selain dapat meningkatkan kesehatan tubuh dapat juga menjaga kesehatan otak.



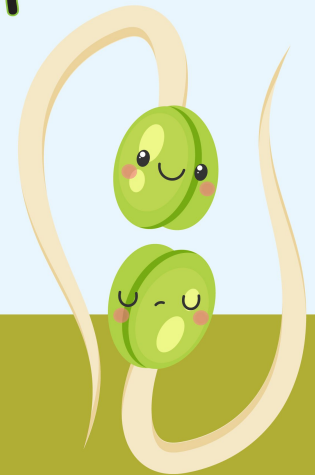
Manfaat Mengonsumsi Sayur Kentang

Kentang adalah salah satu sumber karbohidrat yang cukup digemari sebagai pengganti nasi. Kentang juga kaya akan berbagai vitamin yang dapat membantu memperbaiki sistem pencernaan tubuh.



Manfaat Mengonsumsi Sayur Taoge

Hai namaku Taoge, aku berasal dari tumbuhan muda yang baru berkecambah. Aku juga memiliki manfaat loh untuk kesehatan tubuh seperti melancarkan pencernaan dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh .



Manfaat Mengonsumsi Sayur Bayam

Bayam merupakan jenis sayuran yang mudah ditemukan di Indonesia. Biasanya Bayam diolah menjadi sayur bening. Bayam memiliki vitamin A yang baik untuk menjaga kesehatan kulit serta rambut.



Manfaat Mengonsumsi Sayur Kol

Namaku adalah Kol, aku adalah sayuran yang memiliki warna hijau. Aku biasa dikonsumsi sebagai lalapan. Aku memiliki manfaat menjaga kesehatan jantung dan dapat melancarkan pencernaan.



Manfaat Mengonsumsi Sayur Daun Singkong

Daun singkong memiliki kandungan serat yang tinggi lho, sehingga sangat bermanfaat untuk melancarkan pencernaan dalam tubuh. Daun singkong sangat enak dinikmati dalam bentuk olahan sayur.



Manfaat Mengonsumsi Sayur Kangkung

Kangkung memiliki kandungan vitamin A. Vitamin A dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mata. Serta mempunyai manfaat lainnya, seperti menjaga sistem imun tubuh. Supaya Kamu tidak mudah sakit.



**Ayo makan buah dan sayur lokal Indonesia.
Banyak gizinya, mudah didapatnya, murah harganya.
Dan aku bangga beli produk petani kita.**



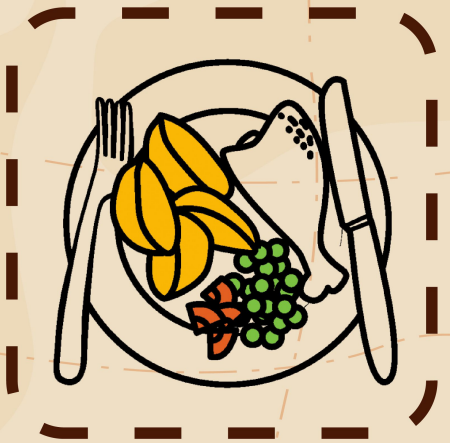
Sikap terpuji kepada makanan



Berdo'a sebelum makan



Ambilah porsi makan secukupnya.



Habiskan makananmu, karena sebagai salah satu cara kita mensyukuri nikmat tuhan dan menghargai petani.

Daftar Pustaka

BBP2TP.2018. Kepri terus bergiat dukung perbatasan pertanian perbatasan.
<http://bbp2tp.litbang.pertanian.go.id/index.php/berita/berita-aktual/580-kepri-terus-bergiat-dukung-program-pertanian-perbatasan>

Krakatau Medika.2019. Manfaat buah dan sayuran untuk kesehatan.
<https://krakataumedika.com/info-media/artikel/manfaat-buah-dan-sayuran-untuk-kesehatan>

Bobo.2020. Manfaat makan buah dan sayur untuk anak-anak salah satunya bikin berprestasi.
<https://bobo.grid.id/read/082058766/4-manfaat-makan-buah-dan-sayur-untuk-anak-anak-salah-satunya-bisa-bikin-berprestasi?page=all>



SELESAI