



KEMENTERIAN PERTANIAN
REPUBLIK INDONESIA

BerAKHLAK
Berorientasi: Kelembutan, Akuntabilitas, Kompetensi,
Harmonis, Loyal, Adaptif, Kolaboratif

**#bangga
melayani
bangsa**

Buah yang bikin kamu Seger-an di cuaca yang lagi panas banget!

SobaTani panas terik menyengat,
mengonsumsi buah dan sayuran segar dapat
membantu kamu tetap terhidrasi. Buah dan
sayuran segar itu bahkan bisa menjadi
alternatif lebih baik ketimbang minuman
manis dan bersoda.

Pertanian Bekerja Sepenuh Hati

Wujudkan BBPP Ketindan Sebagai Wilayah Zona Integritas



<https://bbppketindan.bppsdp.pertanian.go.id/>



@bbppketindan27



@BBPPketindan Lawang



@ketindan.bbpp



@bbppketindan



@ketindanbbpp



BPPSDMP
INKLUSIF • PROFESIONAL • MODERN



KEMENTERIAN PERTANIAN
REPUBLIK INDONESIA



Mangga

Mangga adalah buah yang baik dan sarat dengan nutrisi untuk dikonsumsi di musim panas atau kemarau. Bisa di Jus atau dikonsumsi langsung sama enakannya.



Semangka

Semangka terdiri dari 92 persen air dan salah satu makanan paling menghidrasi yang bisa kita konsumsi.



Jeruk

Buah jeruk adalah sumber potasium yang kaya, nutrisi yang sangat penting untuk bantu kita tetap sehat di musim panas. Mengandung 88 persen air, jeruk juga kaya vitamin C dan A, kalsium dan serat.



KEMENTERIAN PERTANIAN
REPUBLIK INDONESIA



Mentimun

Sifat pendinginan alami buah mentimun ini dapat melindungi kamu dari dehidrasi dan kepanasan. Kaya vitamin K, kalium dan magnesium, mentimun mengandung 95 persen air dan sedikit kalori.

Buah mentimun juga dapat membantu mendetoksifikasi tubuh kamu dan menjaga kamu tetap sehat.



Tomat

Tomat memberi kamu beberapa nutrisi penting. Buah merah kaya akan vitamin A, B2, dan C, folat, kromium, serat, kalium, dan fitokimia.

Menambahkan buah yang berair ini ke sajian favorit kamu seperti salad dapat mencegah kamu dari kanker, gangguan autoimun, dan penyakit jantung. Tomat terdiri dari 95 persen air.