

Cara mengelola sayur dan buah ?



1. **Konsumsi sayur dan buah yang tidak merusak kandungan gizinya adalah dengan memakannya dalam keadaan mentah atau di kukus**
2. **Direbus dengan air akan melarutkan beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah tersebut. Pemanasan tinggi akan menguraikan beberapa vitamin seperti vitamin C**

Manfaat serat dalam sayur dan buah?

- *Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang sangat berfungsi untuk memelihara usus*
- *Serat tidak dapat di cerna oleh pencernaan sehingga serat tidak menghasilkan tenaga dan di buang melalui tinja*
- *Serat tidak untuk mengenyangkan tetapi dapat menunda pengosongan lambung sehingga orang menjadi tidak cepat lapar*



Manfaat sayur dan Buah?

1. **Zat antioksidan yang terkandung dalam buah dan sayur melindungi sel-sel otak dan meningkatkan daya ingat**
2. **Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi ,vitamin bersama enzim bereaksi memproduksi energi**
3. **Tingginya serat yang terkandung dan sayur dan buah dapat meningkatkan kelancaran proses metabolisme tubuh**

Akibat tidak makan sayur dan buah ?

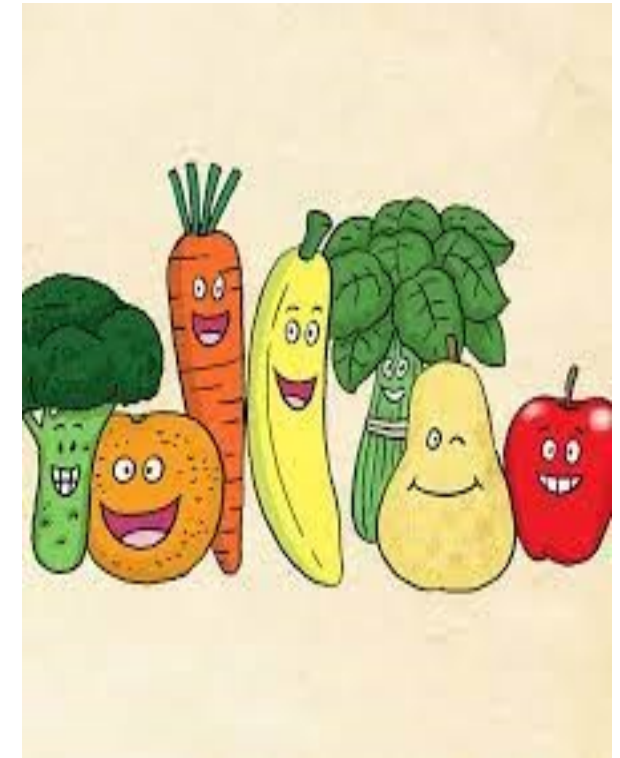
- *Sulit buang air besar*
- *Gemuk (obesitas)*
- *Kadar glukosa darah tidak terkontrol*
- *Pembuluh darah menyempit*
- *Tekanan darah tidak terkontrol*
- *Mudah terkena penyakit menular*

***Makan Sayur dan buah setiap hari
Sehat dan Cerdas pasti***

Semoga bermanfaat



Makan Sayur dan Buah



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2021**

Ayo Makan sayur dan buah

Buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh - tumbuhan secara botani

Buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji sedangkan sayuran di definisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat di konsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi

Mengapa kita harus mengkonsumsi sayur dan buah ?



- Mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh
- Mengandung serat yang tinggi

Makan sayur dan buah setiap anggota keluarga minimal 3 (tiga) porsi buah dan 2 (dua) porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari



Tips Mengenal Pentingnya sayur dan buah

- 1. Perkenalkan sejak dini kepada anak kebiasaan makan sayur dan buah pagi, siang dan malam**
- 2. Manfaatkan setiap kesempatan di rumah untuk mengingatkan tentang pentingnya makan sayur dan buah**

Membudayakan makan Sayur dan buah di rumah :

1. Memanfaatkan pekarangan rumah dengan sayur dan buah
2. Menyediakan sayur dan buah setiap hari di rumah, tidak harus mahal, mudah di temukan dan dengan harga terjangkau

Porsi Sayur yang di konsumsi Perhari adalah 2 (dua) porsi setiap hari , ukuran satu porsi sama dengan satu mangkok sayuran segar atau setengah mangkok sayuran matang sedangkan Porsi buah dikonsumsi Perhari 2-3 kali sehari, contohnya setiap kali makan 1/2 mangkok buah yang diiris, satu gelas jus atau satu buah jeruk, apel, jambu biji atau pisang

Makanlahh berbagai macam buah karena akan memeperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah

