



**“SAYUR DAN BUAH
MENGANDUNG
ANTIOKSIDAN
DAN DAPAT
MENINGKATKAN
DAYA INGAT.”**





**"SAYUR DAN BUAH
PENTING UNTUK
PERTUMBUHAN
DAN MENCEGAH
BERBAGAI MACAM
PENYAKIT."**





**“SAYUR
DIANJURKAN
UNTUK DIKONSUMSI
SEBANYAK 3-4
PORSI/HARI,
SEDANGKAN BUAH
2-3 PORSI/HARI.”**



**“KANDUNGAN
ZAT GIZI DALAM
SAYUR DAN BUAH
BERMACAM-
MACAM, SEHINGGA
VARIASI SAYUR DAN
BUAH PENTING.”**



**“TAHUKAH KAMU?
SAYUR DAN BUAH
JUGA MENGANDUNG
KARBOHIDRAT,
KALSIMUM, SERAT DAN
VITAMIN C.”**





**“SETIAP KALI
MAKAN, SETENGAH
BAGIAN PIRING
HARUS BERISI
SAYUR DAN BUAH.”**





**“PORSI MAKAN
SAYUR DIANJURKAN
LEBIH BANYAK
DARIPADA PORSI
MAKAN BUAH.”**



**“ALPUKAT
ADALAH SALAH
SATU CONTOH
BUAH YANG
MENGANDUNG
LEMAK BAIK.”**

KARTU MANFAAT SAYUR & BUAH

