

Activity Book

ABC

Gizi Anak

Seri 1



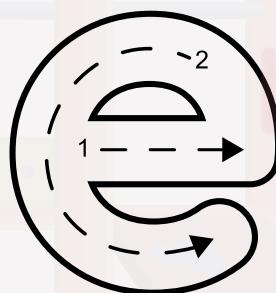
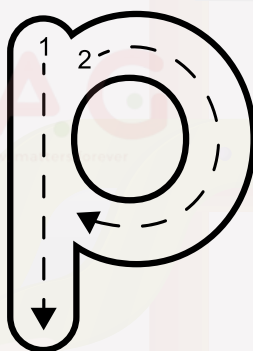
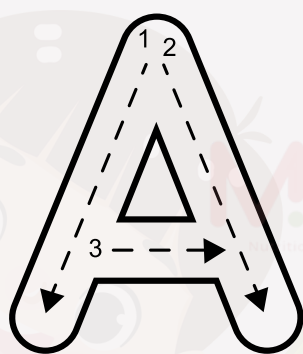
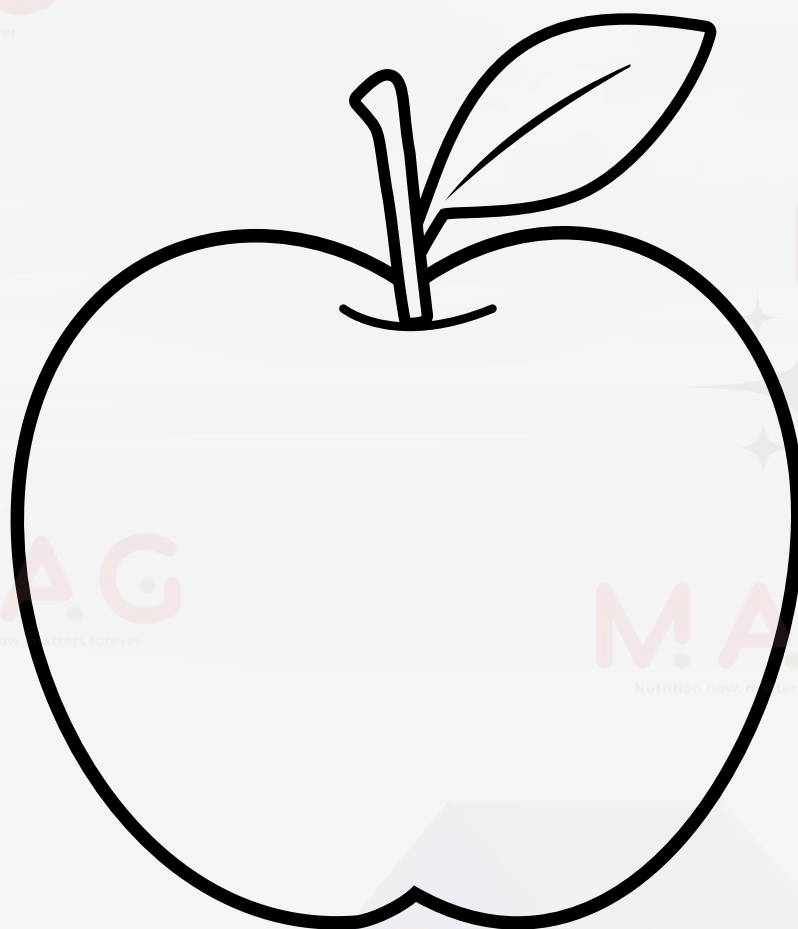
Mewarnai

Tracing huruf

Fakta seru gizi

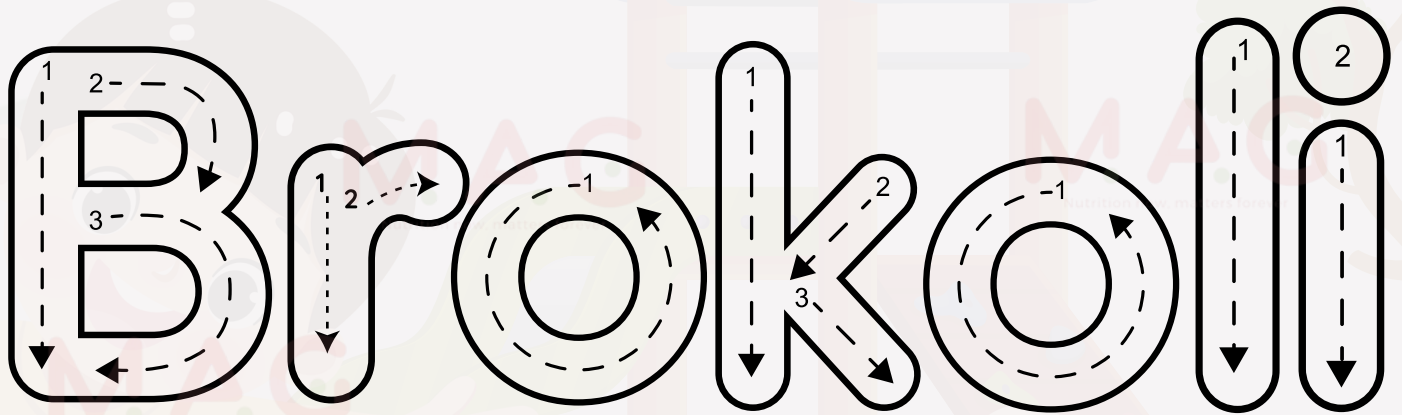


Lisana Shidiq Aliya, S.Gz., M.Sc



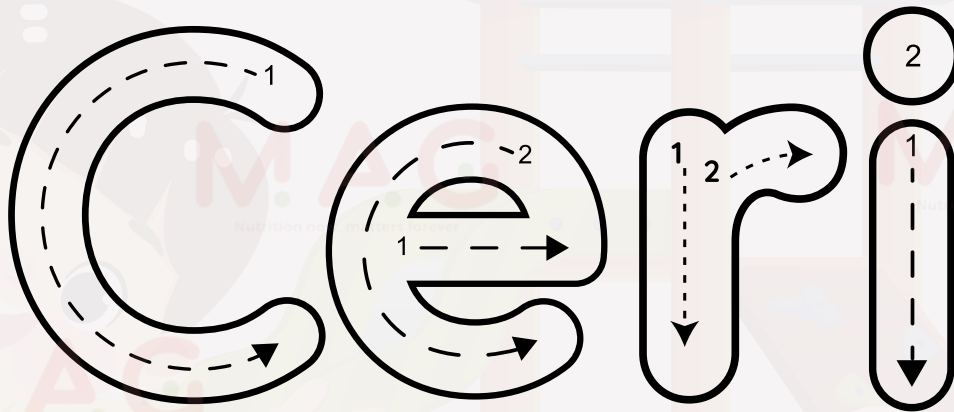
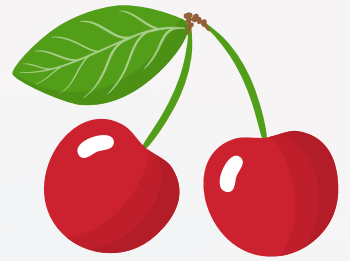
Fakta Gizi

Apel punya serat ajaib yang bikin pencernaan lancar, plus vitamin C untuk melawan penyakit. Kalau makan apel dengan kulitnya, lebih sehat lagi, lho!



Fakta Gizi

Brokoli si hijau yang bentuknya seperti pohon kecil, penuh vitamin vitamin C dan zat besi yang bikin kita jadi superhero!



Fakta Gizi

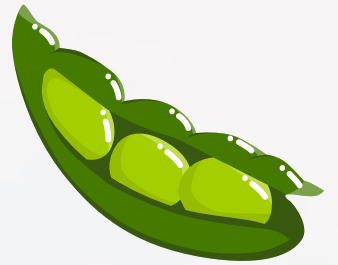
**Ceri merah bisa bikin pipimu merah
sehat juga, lho! Ada vitamin C-nya!**



Daging

Fakta Gizi

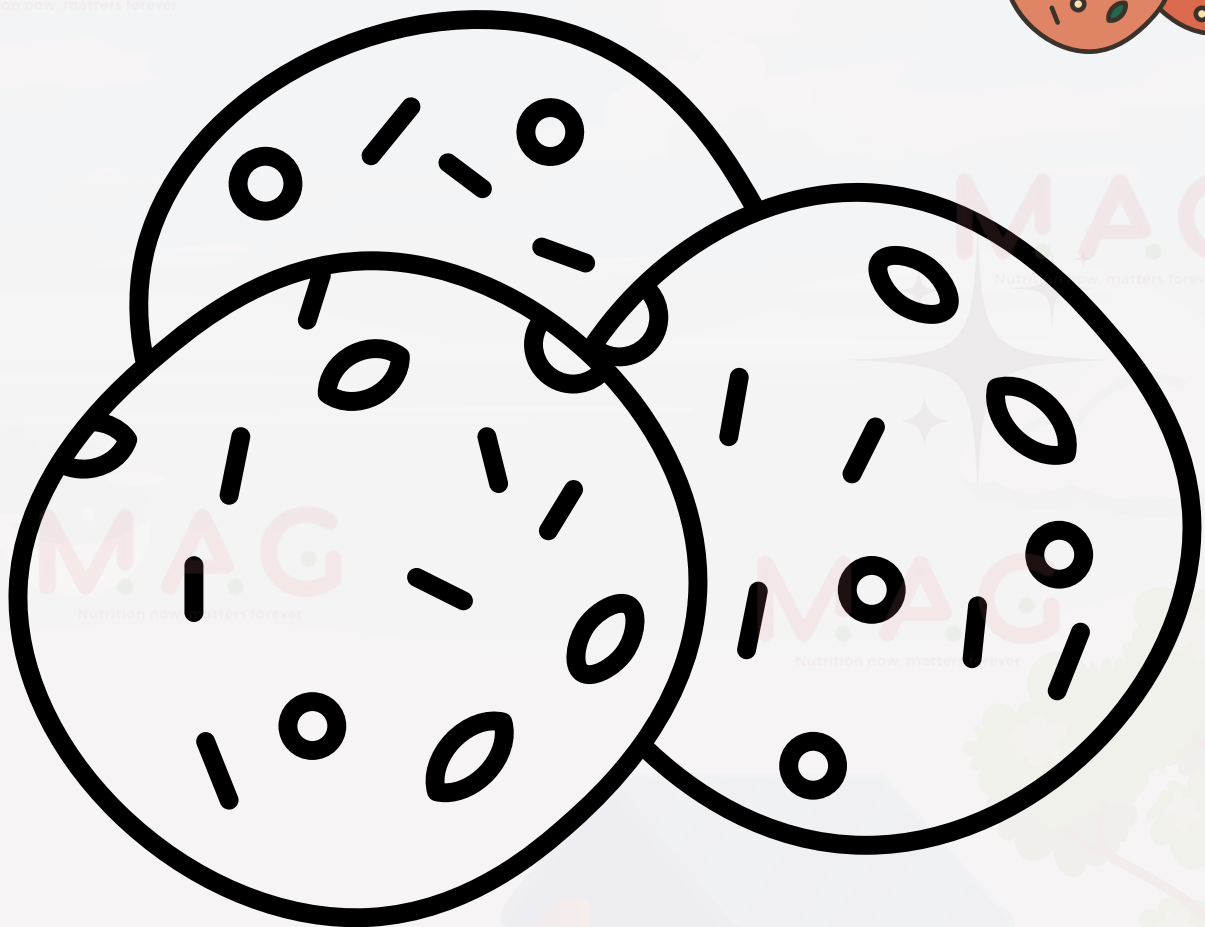
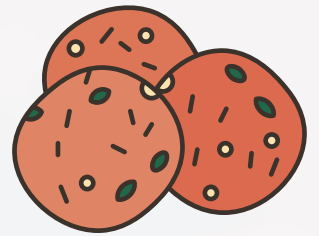
Daging bikin ototmu kuat seperti dinosaurus! Ada zat besi dan zinc yang bikin tubuh kebal penyakit.



Edamame

Fakta Gizi

Edamame ini enak direbus, jadi camilan sehat. Kaya protein nabati, serat, dan kalsium yang bikin tulang kita kokoh.



Falafel

Fakta Gizi

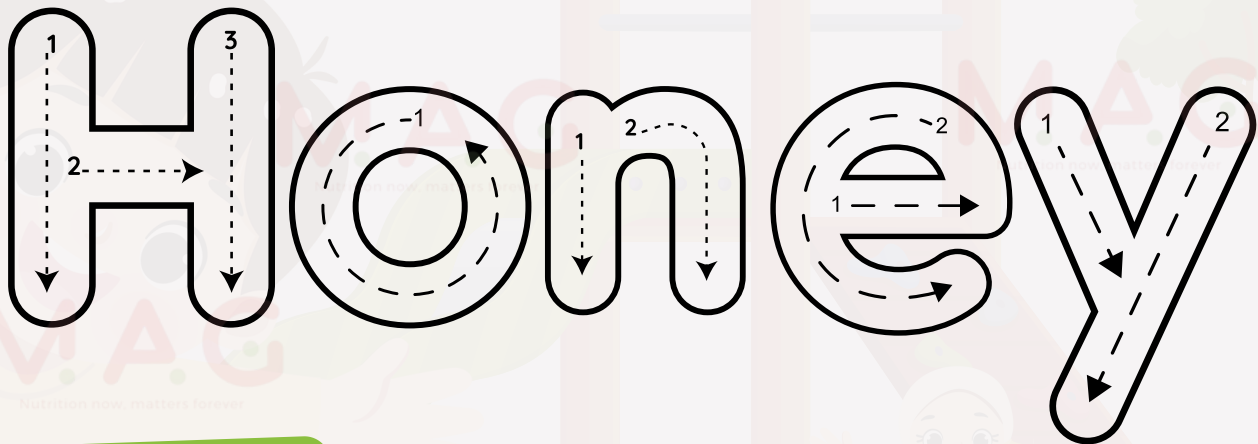
Bola-bola gurih dari kacang tanah atau kacang arab. Meskipun kecil, ia penuh protein dan zat besi. Cocok dimakan selagi hangat!



Gandum

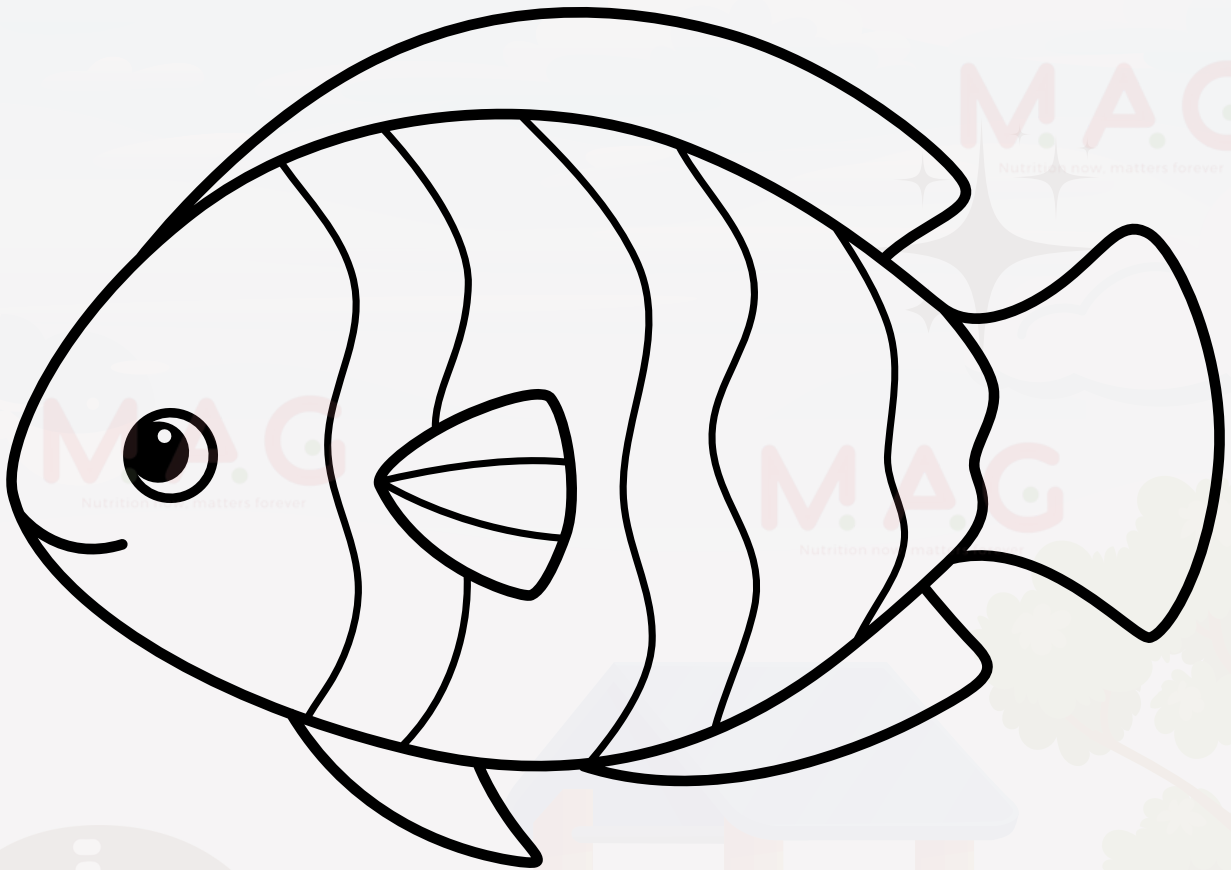
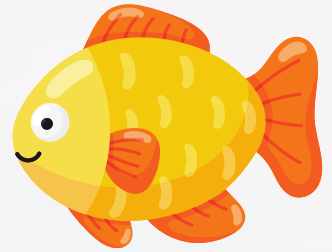
Fakta Gizi

Gandum utuh punya serat tinggi untuk pencernaan sehat dan karbohidrat sebagai sumber energi kita bermain seharian!



Fakta Gizi

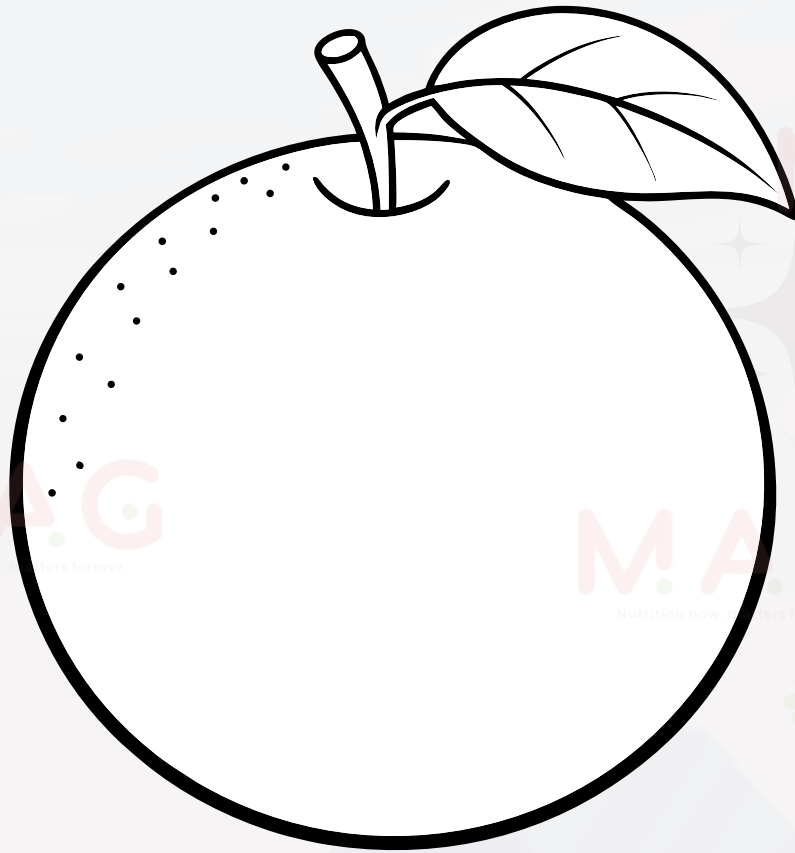
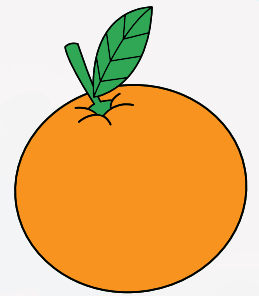
Madu si manis alami dari lebah. Selain enak, madu punya antioksidan dan energi instan. Kita harus berterimakasih pada lebah yang sudah membuat superfood ini!



Fish

Fakta Gizi

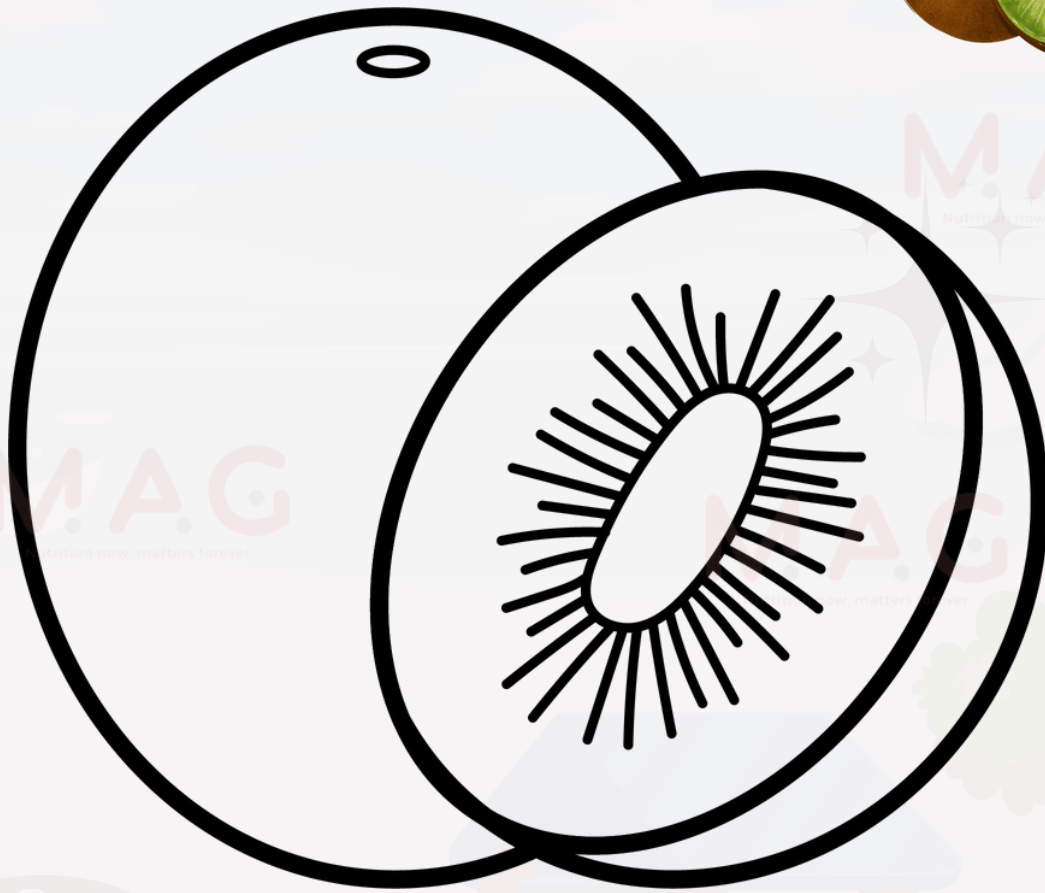
Omega-3 di dalam Ikan bagus untuk kecerdasan; dan vitamin D-nya bantu tulang kita tumbuh kuat dan sehat.



Jeruk

Fakta Gizi

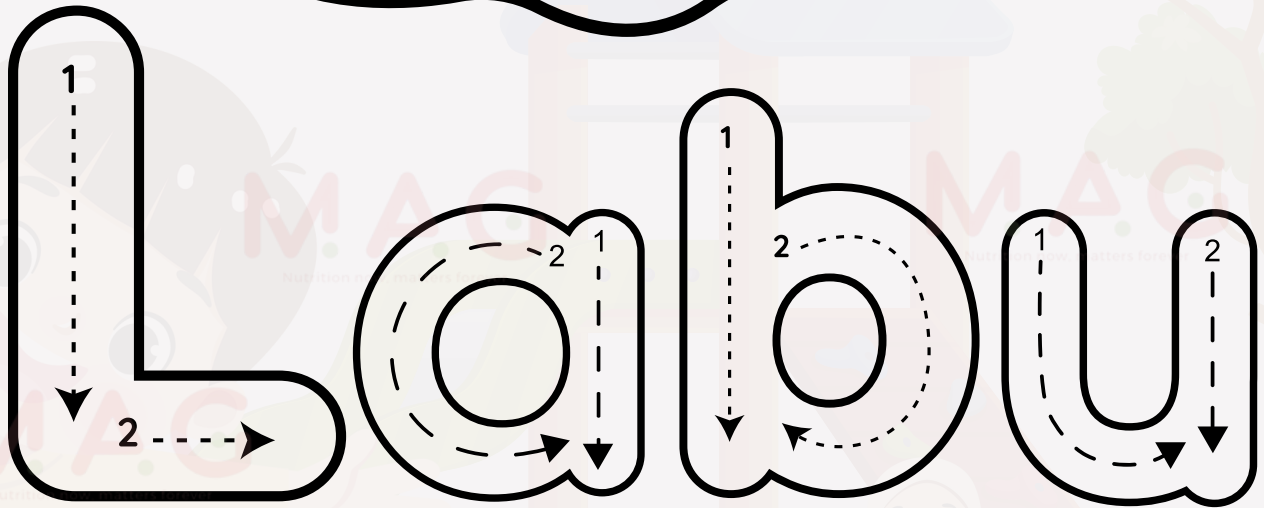
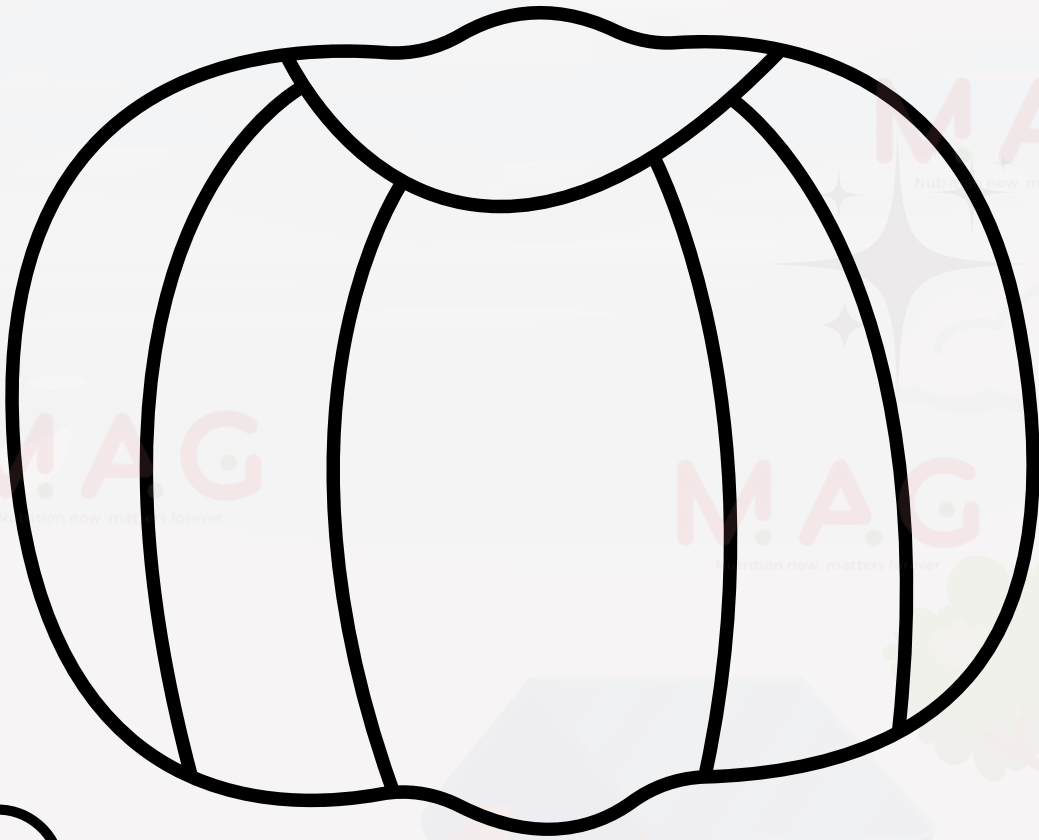
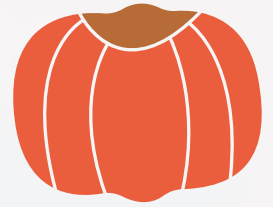
Jeruk seperti bom vitamin C! Satu jeruk bisa bantu tubuh kita melawan kuman dan penyakit. Bisa dimakan langsung atau dibuat jus yang segar!



Kiwi

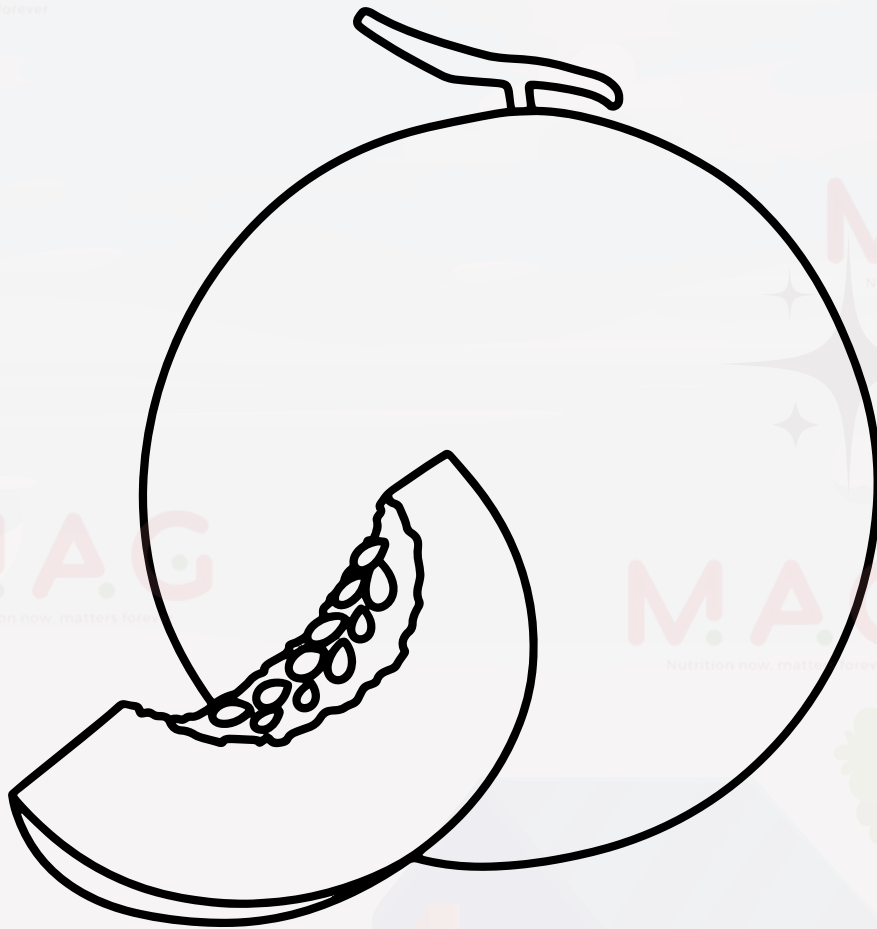
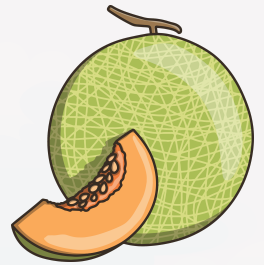
Fakta Gizi

Kiwi itu buah kecil ajaib yang punya vitamin C 2x lebih banyak dari jeruk, bikin pencernaan lancar, dan jantung kuat.



Fakta Gizi

Labu oranye cerah bukan cuma untuk hiasan Halloween. Labu penuh vitamin A untuk mata sehat, dan bijinya bisa dipanggang jadi camilan renyah!



Melon

Fakta Gizi

Melon itu buah segar yang 90% air, penuh vitamin A untuk mata tajam dan vitamin C untuk daya tahan tubuh. Manisnya alami seperti permen dari alam!

a book by:



Universitas
Alma Ata
The Globe Inspiring University

M.A.G.
Nutrition now, matters forever

Sampai jumpa di Seri
berikutnya!

