



KEMENTERIAN KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA



# KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SETIAP HARI

## SANGAT PENTING,

Mengandung serat tinggi, vitamin mineral, yang mengatur metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh

## 2 PORSI SAYUR SETIAP HARI

1 porsi = 1 mangkuk sayuran segar  
atau  $\frac{1}{2}$  mangkuk sayuran matang

## BUAH-BUAHAN DIMAKAN 2-3X SEHARI

PILIH BUAH DAN SAYUR YANG BAGUS DAN SEGAR

BEBAS PESTISIDA DAN ZAT BERBAHAYA LAINNYA

MANFAAT VITAMIN YANG ADA DI DALAM SAYUR DAN BUAH

## MANFAAT MAKANAN BERSERAT

Mencegah Diabetes	Menurunkan berat badan
Membantu proses pembersihan racun	Memperindah kulit rambut dan kuku
Membantu mengatasi anemia	Melancarkan buang air besar
Membuat awet muda	Mencegah kanker
Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus	

**A** Untuk Pemeliharaan Kesehatan mata

**D** Untuk Kesehatan Tulang

**B** Mencegah Penyakit Beri beri

**E** Untuk Kesuburan dan Awet muda

**C** Meningkatkan Daya tahan tubuh Terhadap infeksi

**K** Untuk Pembekuan Darah

**B12** Dapat Meningkatkan Nafsu makan

www.kemkes.go.id