

BERSAMA MEMBANGUN INSAN BERKEMAJUAN



Quotes of the day

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kalian mengikuti langkah-langkah setan (QS. Al Baqarah: 168)

YUK MAKBYUR

(Makan Buah dan Sayuran)

Pentingnya Buah-buahan dan Sayuran Bagi Kesehatan

Pada saat pandemi Covid-19 sekarang ini, masyarakat dianjurkan untuk menjaga kesehatannya. Salah satunya adalah rutin mengonsumsi buah dan sayur yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh (imun tubuh). Buah dan sayuran dapat menjadi bagian terpenting untuk kesehatan tubuh kita. Berbagai manfaat buah dan sayuran untuk tubuh diantaranya adalah sebagai antibodi dan sumber vitamin terpenting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Buah dan sayuran menjadi salah satu makanan sehat yang sangat dibutuhkan untuk membuat tubuh kita menjadi sehat dan bugar baik disaat usia muda maupun disaat usia tua. Terlebih di masa pandemi ini, pemenuhan gizi sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh agar terhindar dari infeksi berbagai penyakit.

Mungkin banyak orang tua anak-anak yang meminta kita untuk makan buah dan sayur. Siapa di sini yang rutin makan buah dan sayur? Banyak orang yang suka makan buah dan sayur. Namun, tidak sedikit pula yang tidak menyukainya, terutama anak kecil kalian.

Apakah kamu termasuk yang tidak suka makan buah dan sayur??? Kalau iya, mulai sekarang sebaiknya kamu mencoba untuk mengonsumsinya. Mengapa begitu? Karena ternyata mengonsumsi buah dan sayur dapat memberikan 4 manfaat penting untuk anak-anak seperti kita, lho..

Kira-kira apa saja manfaatnya? Ayo kita cari tahu bersama!

1. Menyehatkan Pencernaan

Sistem pencernaan memiliki peran penting dalam tubuh anak-anak seperti kita. Jika sistem pencernaan sehat, makan penyerapan nutrisi akan semakin optimal. Nah, jika tubuh terpenuhi

nutrisinya dengan baik, akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kita, lho.

Untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan, konsumsilah makanan tinggi serat seperti sayur dan buah. Mengonsumsi serat harian sesuai kebutuhan, tentu akan memberikan efek baik untuk kesehatan pencernaan.

2. Meningkatkan Asupan Gizi

Sayur dan buah mengandung berbagai vitamin, mineral, serat, dan nutrisi penting lainnya untuk mencukupi kebutuhan gizi kita. Misalnya, buah strawberi yang kaya vitamin C untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, wortel kaya akan vitamin A untuk menjaga kesehatan mata, dan bayam yang tinggi zat besi untuk mencegah anemia. Ada juga buah apel yang mengandung 16 macam antioksidan polifenol yang baik untuk kesehatan secara keseluruhan. Tentunya masih ada banyak jenis buah dan sayur yang memiliki asupan gizi yang baik untuk tubuh kita. Jadi, makan buah dan sayur beraneka warna bermanfaat untuk menjaga kita tetap sehat setiap harinya.

3. Mengurangi Resiko Obesitas

Kita juga bisa menjadikan buah dan sayur sebagai camilan, lho! Kalau biasanya kita ngemil makanan manis atau junk food, menggantinya dengan buah dan sayur tentunya jauh lebih menyehatkan. Selain itu, makanan manis dan junkfood bisa menyebabkan anak-anak mengalami obesitas atau kegemukan. Mengganti camilan dengan buah dan sayur bisa menghindari kita dari masalah obesitas dan kegemukan karena rendah kalori dan lemak. Seperti yang kita tahu, obesitas bisa memicu munculnya berbagai macam penyakit, lho. Misalnya, diabetes, kolesterol tinggi, dan masih banyak lagi.

4. Membuat Kita Lebih Berprestasi

Tahukah sobat BUMI? Jika pola makan kita sehat dan rutin makan buah dan sayur bisa membuat kita lebih berprestasi di sekolah. Penelitian yang dipublikasikan dalam Journal of School Health menemukan anak-anak yang kurang makan sayur dan buah cenderung mendapat nilai akademis yang buruk daripada anak yang terbiasa makan makanan berserat tiap hari. Anak-anak yang biasa mengonsumsi makanan berserat berisiko 41% lebih rendah berisiko mengalami kesulitan membaca, dibanding anak-anak lain. Memang ada banyak faktor lainnya yang dapat memengaruhi prestasi kita. Namun, pemenuhan asupan gizi jugamerupakan hal penting untuk mendukung prestasi kita. Jadi, mulai sekarang coba untuk rutin makan buah dan sayur, ya!...

**BREAKING
NEWS**

**Alhamdulillah, Barakallah untuk
Ananda yang sudah berprestasi!**

INOVA TALENT SHOW			
Menggambar dan Mewarnai	Story Telling	Sambung Ayat (Tahfid)	Murattal
-Kategori Kelas Bawah	Nadia Rahma Karimuna [3A]	-Kategori Kelas 1	Naura Vadhilla Kasih [5]
• Anjani Putri Arifina [3A]	Latanya Zhafrin [2A]	• Abrizan Umar Z A [1 Tarjih]	• Najma Kinaan Tamima [4]
• Abrizan Umar Z A [1 Tarjih]	• Arsenio Zahram Azzaky [2A]	• Delisha Salsabilla Darajat [1 Tarjih]	• Nida Vadhilla Kasih [5]
• Satria Brahmanitya Al Bupori [3A]		• Alifandra Tsagib Irawan [1 Tarjih]	
-Kategori Kelas Atas	Pranata Acara	-Kategori Kelas 2-3	Qira'ah
• Nida Vadhilla Kasih [5]	• Ramadhani Zildhan Ibanes [5]	• Haura Mazaya Aqilah Ergar [2A]	• Novriani Citra Dewi [3B]
• Naiva Labbyba Miza [4]	• Aulia Zahra Izzatunisa [2A]	• Naila Muftidah Azzahro [3A]	
• Abdurrahman Abid [4] teks	• Naura Zhafrin [1 Tarjih]	-Kategori Kelas 4-6	Khittabah
Entrepreneur Kids	• Tembang Macapat	• Fairish Hayfa Pratama [4]	• Nadia Rahma Karimuna [3A]
• Rafi Kendra Saputra [5]	• Naura Vadhilla Kasih [5]	• Hasan Fathul Huda [6]	• Suryandaru Putra Wijaya [2A]
• Arsenio Zahram Azzaky [2A]	• Dhafran Lathif D [1 Regular]		
• Labdyajaya Ahmad Sudradat [5]	• Zafran Naffis A[3B] : "uang cash"	Menari Tradisional	Adzan
		• Aulia Zahra Izzatunisa [2A]	• Arkana Dhiyya Adiskayana [3A]
		• Maurisa Ibtan [5]	• Brian Radiya [3B]
		• Nayla Eka Ramadhani [1 Tarjih]	• Azka Adriyan Alvaro [1 Tarjih]

PPDB 2021
sdminovatifmertoyudan

SEKILAS INFO!
PPDB GELOMBANG 2
04 JANUARI -
13 FEBRUARI
2021

Pendaftaran Online
sdminovatif.sch.id/ppdb2021

0823-7999-7771

Penanggung Jawab: Usth. Samsul Hudha, S.Pd. | Dewan Redaksi Ust. Samsul Hudha, S.Pd.I., Ust. Basuki, Ust. Fatkhussarifin, S.Pd, Usth. Wiwin Nurchayati S.Pd, Usth. Irfah Hidayah, S.Pd, Usth. Kiki Pramudiyantri, M.Pd, Usth. Dyah Antikasari, S.Pd, Usth. Proboningrum, S.Pd, Usth. Woro Andini Aji, S.Pd, Usth. Masrurroh, S.Pd, Usth. Betty Rachmawaty, S.Pd, Usth. Jassica W Yusup, S.Pd, Usth. Nia Saputri, S.Pd, Usth. Elmira Tita U, S.Pd, Usth. Bunga Umi L, S.Pd, Usth. Bektik Pangestuti | Pimred: Usth. Masrurroh, S.Pd Layout : Usth. Bektik Pangestuti, Penulis: Usth. Dyah Antikasari, S.Pd | Kontributor: SD Muhammadiyah Inovatif Mertoyudan