



AYO KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Di masa pandemi covid-19 ini, menjaga imunitas tubuh kita adalah salah satu kunci agar tidak tertular, karena tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Salah satu cara mudah menjaga imun agar tetap baik adalah dengan mengkonsumsi makanan yang banyak kandungan nutrisi.



Bayam



Jahe



Bawang Putih



Brokoli



Jeruk

Hal yang perlu diperhatikan saat mengolah makanan



Mencuci sayur dan buah dengan bersih



Lauk dimasak matang



Hindari gula, garam, dan lemak berlebihan

