



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan
Pusat Pembinaan Bahasa dan Sastra

SAYUR DAN BUAH WARNA WARNI

Penulis : Dyah Umiyarni

Ilustrator : Sai Jio Bun



BACAAN UNTUK
JENJANG SD/MI



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan
Pusat Pembinaan Bahasa dan Sastra

Sayur dan Buah Warna Warni



Sayur dan Buah Warna Warni

Penulis : Dyah Umiyarni Purnamasari

Ilustrator : Sai Jio Bun

Penyunting: Retno Handayani

Diterbitkan pada tahun 2019 oleh

Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Jalan Daksinapati Barat IV, Rawamangun, Jakarta Timur.

Buku ini merupakan bahan bacaan literasi yang bertujuan untuk menambah minat baca bagi pembaca SD/MI. Berikut adalah Tim Penyediaan Bahan Bacaan Literasi Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan.

Pelindung : Muhadjir Effendy

Pengarah 1 : Dadang Sunendar

Pengarah 2 : M. Abdul Khak

Penanggung Jawab: Hurip Danu Ismadi

Ketua Pelaksana : Tengku Syarfina

Wakil Ketua : Dewi Nastiti Lestariningsih

Anggota : 1. Muhamad Sanjaya

2. Febyasti Davela Ramadini

3. Kity Karenisa

4. Kaniah

5. Wenny Oktavia

6. Laveta Pamela Rianas

7. Ahmad Khoironi Arianto

8. Wena Wiraksih

9. Dzulqornain Ramadiansyah

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB
398.209 598
PUR
s

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Purnamasari, Dyah Umiyarni.

Sayur dan Buah Warna Warni/Dyah Umiyarni Purnamasari; Penyunting: Adi PRasetyo; Jakarta: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019
iv; 28 hlm.; 29,7 cm.

ISBN 978-602-437-804-2

1. DONGENG – INDONESIA,
2. TANAMAN MAKANAN,
3. KESUSAstraAN ANAK



Menteri Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

Sambutan

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Sejarah peradaban umat manusia menunjukkan bahwa bangsa yang maju selaras dengan budaya literasinya. Hal ini disadari betul oleh para pendiri bangsa (*the founding fathers*) ketika merumuskan visi berbangsa, sebagaimana tertuang dalam Pembukaan UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Bangsa yang cerdas identik dengan yang memiliki tingkat literasi yang tinggi.

Dalam konteks inilah, sebagai bangsa yang besar, Indonesia harus mampu mengembangkan budaya literasi sebagai prasyarat kecakapan hidup abad ke-21. Penguatan budaya literasi dapat dilakukan melalui pendidikan yang terintegrasi, mulai dari keluarga, sekolah, sampai dengan masyarakat.

Forum Ekonomi Dunia (*World Economic Forum*) pada tahun 2015 telah menetapkan enam literasi dasar yang mencakup literasi baca-tulis, literasi numerasi, literasi sains, literasi digital, literasi finansial, serta literasi budaya dan kewargaan. Semua itu penting untuk diwujudkan dengan melibatkan segenap pemangku kepentingan.

Pintu masuk pengembangan budaya literasi dilakukan, antara lain, melalui penyediaan bahan bacaan guna mendorong peningkatan minat baca anak. Sebagai bagian penting dari penumbuhan budi pekerti, minat baca anak perlu dipupuk sejak dini mulai dari lingkungan keluarga. Minat baca tinggi yang didukung oleh ketersediaan bahan bacaan yang bermutu dan terjangkau tersebut diharapkan terus mendorong pembiasaan membaca dan menulis, baik di sekolah maupun di masyarakat.

Dalam konteks ini, Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang diprakarsai Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan diharapkan menjadi pengungkit budaya literasi bangsa. Kesuksesan GLN tentu memerlukan proaktifnya para pemangku kepentingan, seperti pegiat literasi, akademisi, organisasi profesi, dunia usaha, serta kementerian/lembaga lain.

Dalam rangka penguatan budaya literasi, Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan sebagai salah satu unit utama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah berikhtiar menyediakan bahan-bahan bacaan yang relevan yang dapat dimanfaatkan di sekolah-sekolah dan komunitas-komunitas pegiat literasi. Buku bahan bacaan literasi ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam mewujudkan ekosistem yang kaya literasi di seluruh Indonesia.

Akhirnya, penghargaan yang tinggi saya sampaikan kepada Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan serta para penulis buku bahan bacaan literasi ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi para penggerak literasi, pelaku perbukuan, masyarakat, dan seluruh pemangku kepentingan dalam upaya membangun budaya literasi.



Menteri Pendidikan dan Kebudayaan,

Muhamad Effendy

SEKAPUR SIRIH

Buah dan sayur merupakan jenis makanan yang perlu diperkenalkan kepada anak sekolah dasar sejak awal. Buah-buahan banyak mengandung berbagai jenis vitamin yang baik untuk pertumbuhan tubuh. Adapun sayuran banyak mengandung vitamin dan serat. Konsumsi serat sangat bagus untuk memperlancar pencernaan dan menurunkan kadar Kolesterol dalam darah.

Cerita ini mengajak anak untuk mengenal aneka buah dan sayur warna warni beserta manfaatnya bagi tubuh. Dengan demikian, anak termotivasi untuk mengkonsumsi aneka buah dan sayur sehingga kesehatan tubuh akan lebih terjaga.

Purwokerto, Mei 2019
Penulis

Dyah Umiyarni Purnamasari

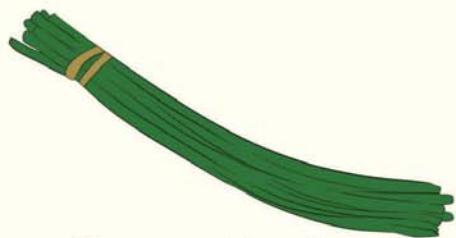
ANEKA SAYUR DAN BUAH



Kangkung



Bayam



Kacang Panjang



Tauge



Sawi Putih



Wortel



Kubis



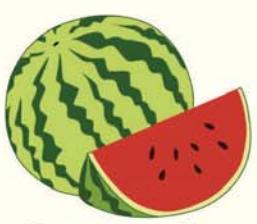
Paprika



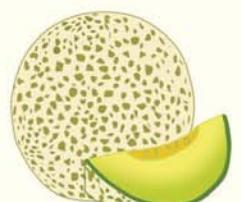
Tomat



Nanas



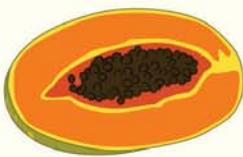
Semangka



Melon



Labu



Pepaya



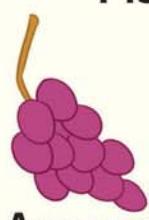
Pisang



Jeruk



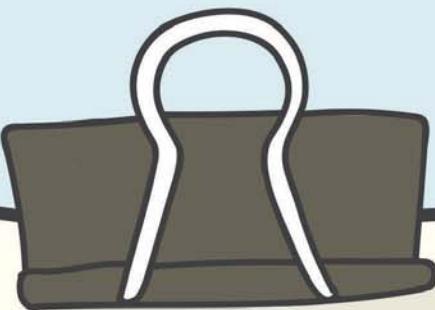
Alpukat



Anggur

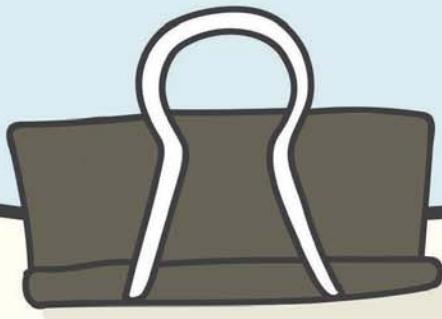
PASAR





**Hari ini hari Minggu.
Ibu dan Dini pergi ke pasar.
Mereka berangkat naik becak.**

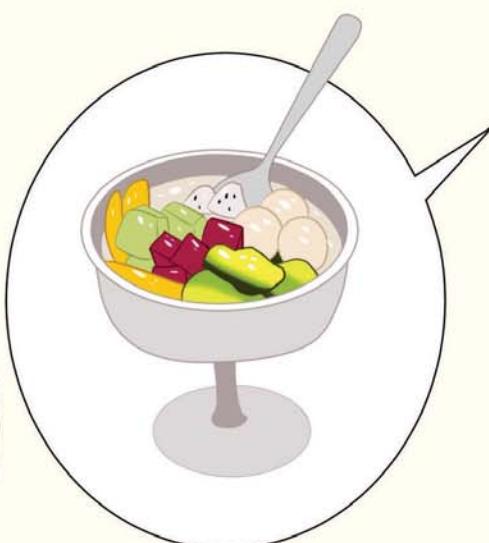




**“Hari ini mau masak apa, Bu? “
tanya Dini.**

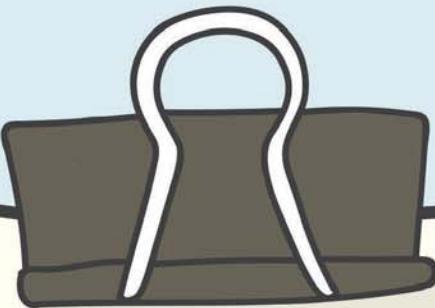
**“Ibu mau masak gado-gado
dan membuat es buah,” jawab Ibu.**

Wah, asyik itu makanan kesukaan Dini.







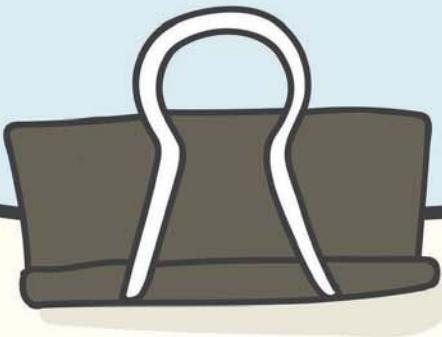


**Pertama, Ibu akan membeli bahan
untuk membuat gado-gado.**

**Mereka berada di depan penjual sayuran.
Ada aneka sayuran dijual di sana.**

Ibu membeli bermacam sayuran.





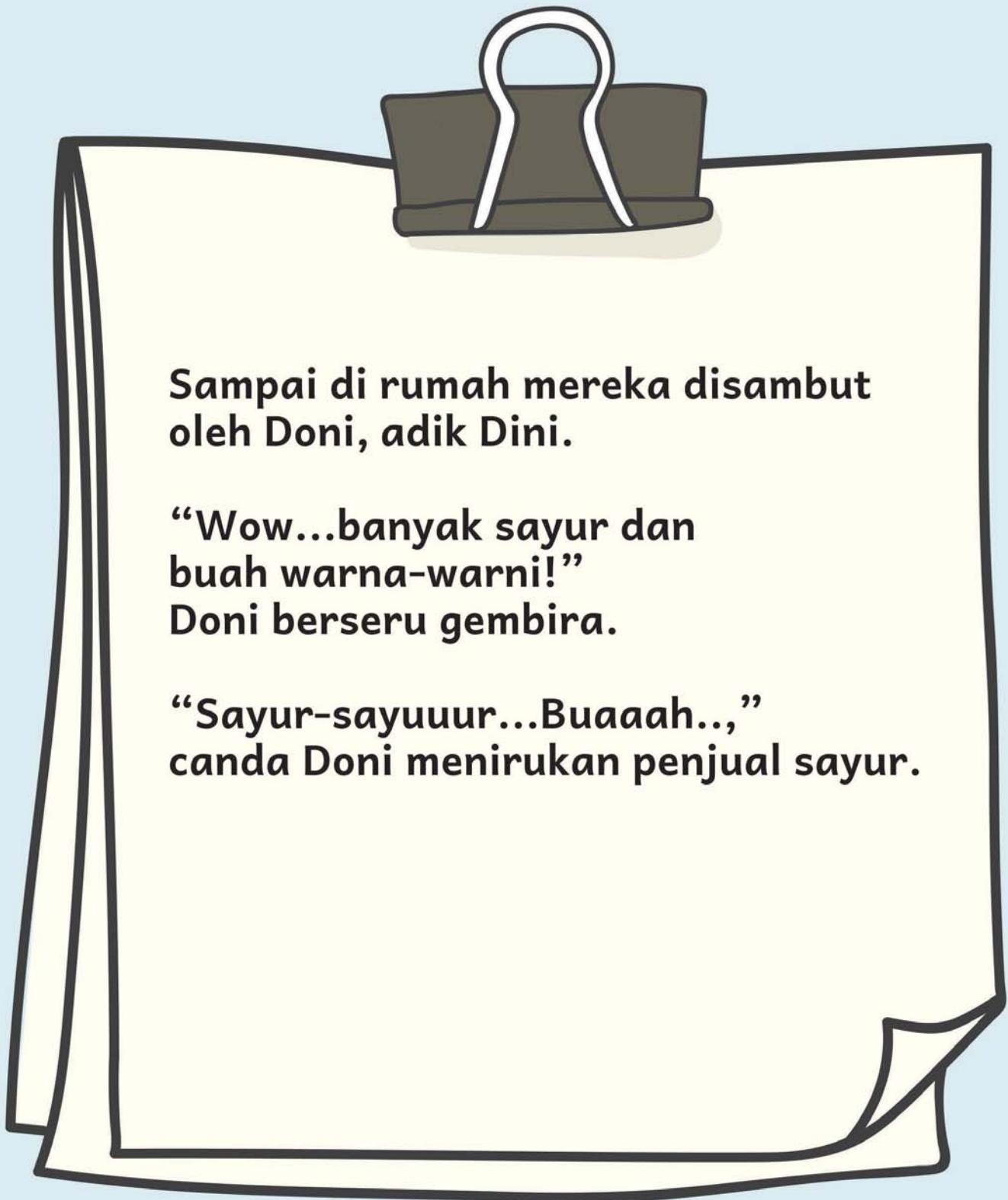
Selanjutnya mereka membeli aneka buah.

Lihat, tas Ibu sekarang bertambah buah-buahan.





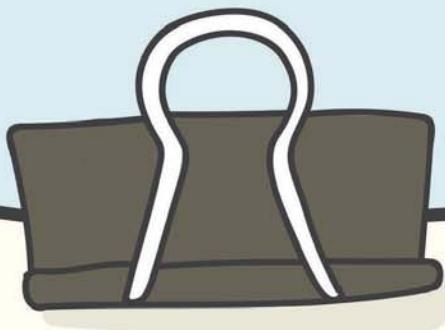




Sampai di rumah mereka disambut oleh Doni, adik Dini.

“Wow...banyak sayur dan buah warna-warni!”
Doni berseri gembira.

“Sayur-sayuuur...Buaaah..,”
canda Doni menirukan penjual sayur.



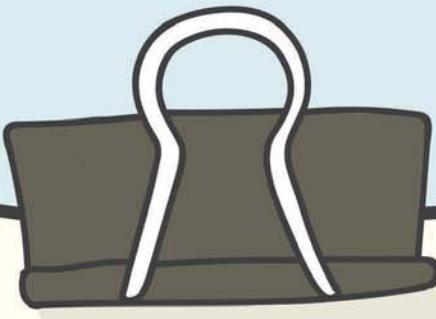
**“Tahu tidak, apa manfaat
sayur dan buah warna-warni?”
tanya Dini.**

**“Supaya kalau dibuat es buah
dan gado-gado jadi menarik!”
jawab Doni asal.**

**“Iya juga sih,”
sahut Dini sambil tertawa.**



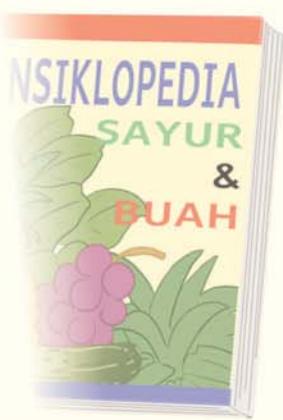


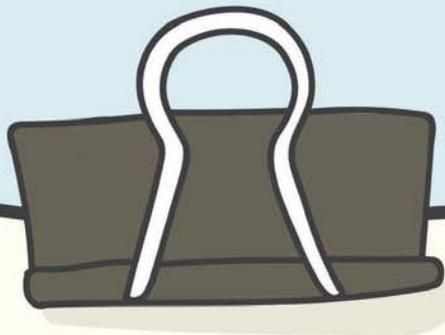


“Kak, di buku Ensiklopedia ada manfaat sayur dan buah, tidak?” tanya Doni.

“Eh iya, kita lihat, yuk,” sahut Dini riang.

Dini kemarin memang meminjam buku *Ensiklopedia Sayur dan Buah* dari sekolah. Mereka lalu membaca bersama buku Ensiklopedia tersebut.

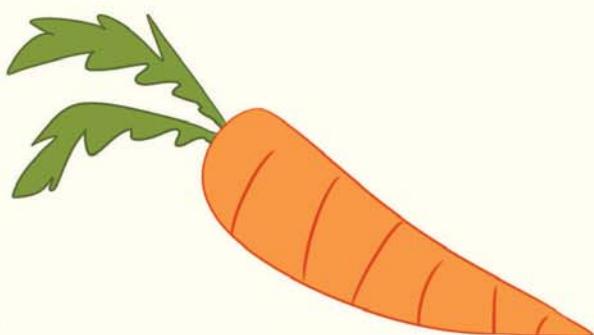




“Lihat nih, sayur dan buah berwarna merah atau oranye banyak mengandung Vitamin A. Manfaatnya adalah untuk kesehatan mata,” kata Dini.

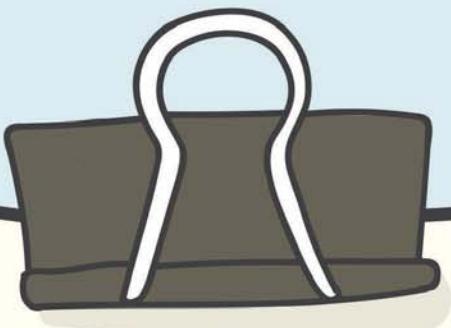
“O..pantas, Kiki kelinci tidak perlu kacamata. Dia kan suka makan wortel,” celetuk Doni.

“Beda dong, ini manfaat untuk manusia,” tukas Dini.





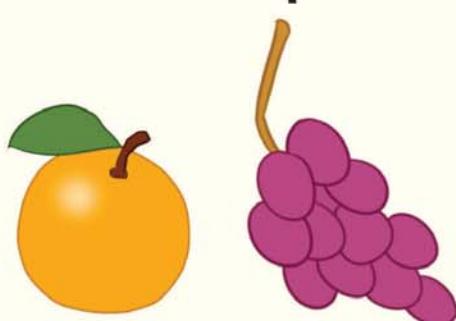


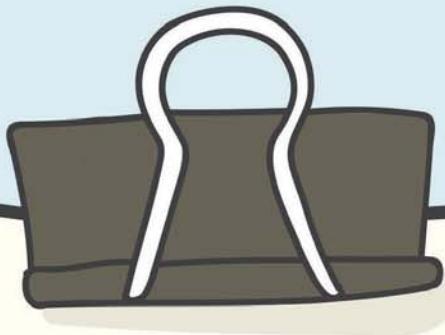


“Kalau buah yang berwarna kuning, untuk menyembuhkan sariawan, betul kan?” kata Doni.

“Benar, buah yang berwarna kuning banyak mengandung Vitamin C . Vitamin C bermanfaat untuk mencegah dan menyembuhkan sariawan”
jawab Dini.

“Buah ungu seperti anggur juga banyak Vitamin C,”
kata Doni membaca ensiklopedia.

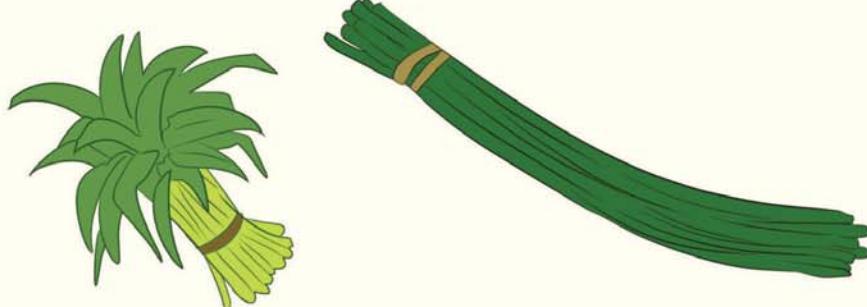




“Sayuran hijau apa manfaatnya, Kak?”
tanya Doni.

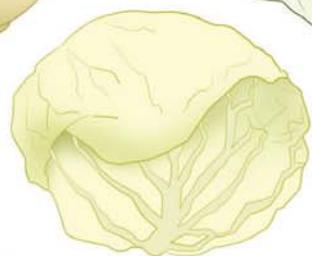
**“Sayuran hijau banyak
mengandung serat,”** jawab Dini.

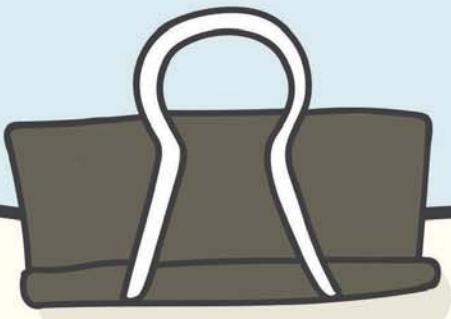
**“Serat bermanfaat untuk
melancarkan pencernaan.”**





VITAMIN E & K



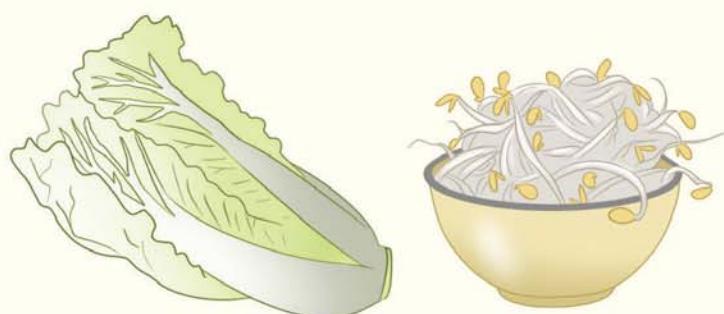


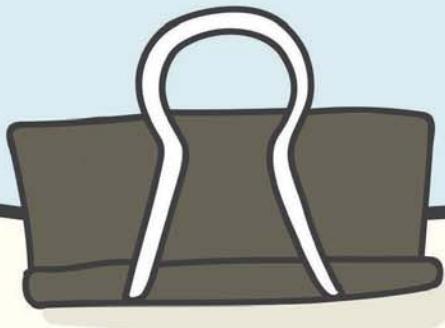
“Sayuran yang berwarna putih pasti tidak bergizi, ya kan?” celetuk Doni.

“Kata siapa? Ada juga kok,”
tukas Dini cepat.

“Di buku ini dikatakan kalau sayuran warna putih mengandung Vitamin E dan K.”

“Wow..ternyata semuanya bermanfaat,”
cetus Doni.





**“Ini dia sayur buah warna-warni
sudah jadi gado-gado dan es buah”
kata Ibu.**

**“Wah, terimakasih, Bu,”
sahut Dini dan Doni serempak.**

**Mereka lalu makan gado-gado dan
es buah dengan gembira.**



CATATAN

- ensiklopedia : buku yang berisi kumpulan pengetahuan
- vitamin A : vitamin yang larut lemak dan bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata
- vitamin C : vitamin yang larut air dan bermanfaat untuk pembentukan kolagen
- vitamin E : vitamin yang larut lemak dan bermanfaat untuk kesehatan kulit
- vitamin K : vitamin yang larut lemak dan bermanfaat dalam proses pembekuan darah
- serat : zat yang terdapat dalam sayuran; bermanfaat untuk melancarkan pencernaan

BIODATA

Penulis

Dyah Umiyarni Purnamasari, sampai saat ini sudah sekitar 23 buku anak dirilisnya, kebanyakan berisi edukasi gizi kesehatan pada anak. Pada tahun 2017 pernah menjadi pemenang dalam lomba yang diadakan oleh Balai Bahasa Jawa Tengah dengan buku berjudul *Kisah Anak Seberang Sungai*. Aktif di komunitas penulis bacaan anak, dapat dihubungi lewat posel dyahumiarni@gmail.com atau di sosial media IG: [dyahumi_purnama.](https://www.instagram.com/dyahumi_purnama/)

Ilustrator

Sai Jioe Bun, ilustrator handal yang sudah mengilustrasi sekitar 22 buku anak. Selain mengilustrasi buku anak Indonesia, ia juga membuat ilustrasi untuk penerbit Malaysia dan Malta. *Software* yang dikuasai untuk membantu proses ilustrasi di antaranya Photoshop dan Clip Studio Paint. Ia dapat dihubungi pada posel jioebun3@gmail.com.

Penyunting

Retno Handayani lahir di Jakarta, 25 Mei 1986. Ia bekerja sebagai Pengkaji Bahasa dan Sastra di Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan. Penyunting menyelesaikan pendidikan Sarjana di Jurusan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Negeri Jakarta dan Magister Ilmu Linguistik di Universitas Indonesia. Dia senang memasak dan berolah raga. Olahraga kegemarannya adalah badminton. Penyunting dapat dihubungi di pos-el retno.handayani@kemdikbud.go.id.

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

Dini ikut Ibu ke pasar. Saat pulang dari pasar, mereka membawa aneka sayur dan buah. Doni, adik Dini sangat tertarik pada sayur dan buah warna warni. Mereka lalu membaca buku ensiklopedia yang berisi tentang manfaat sayur dan buah warna-warni. Setelah membaca buku, mereka makan gado-gado dan es buah yang terbuat dari sayuran dan buah-buahan yang sudah dimasak Ibu.

Buku nonteks pelajaran ini telah ditetapkan berdasarkan Keputusan Pelaksana Tugas (Plt.) Kepala Pusat Perbukuan, Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 0315/G6.2/PB/2019 Tanggal 23 September 2019 tentang Penetapan Buku Pengayaan Pengetahuan, Pengayaan Kepribadian Fiksi, dan Pengayaan Kepribadian Nonfiksi sebagai Buku Nonteks Pelajaran yang Memenuhi Syarat Kelayakan untuk Digunakan sebagai Sumber Belajar pada Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan
Pusat Pembinaan Bahasa dan Sastra
Jalan Daksinapati Barat IV, Rawamangun, Jakarta Timur



ISBN 978-602-437-804-2

9 786024 378042