

Tanaman Pangan Lokal untuk Gizi dan Kesehatan Masyarakat

Tradisional, murah, alamiah, dan kaya gizi

Manfaat Yang Ada di Dalam Sayur & Buah-buahan

Protein



Manfaat

Tubuh yang kuat, pemulihan penyakit, bagus kulit dan rambut.



Dampak jika Kekurangan



Anak kurang gizi



Tanaman Tinggi Protein



Jengkol (Jariang)



Petai



Kaladeh (Sikabau)



Kacang Hijau/Toge



Kacang Tanah



Jamur-jamuran

Vitamin A



Manfaat

Bagus untuk kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mencegah kanker.



Dampak jika Kekurangan



Rabun senja dan kebutaan



Tanaman Tinggi Vitamin A



Daun Pepaya



Pucuk Ubi



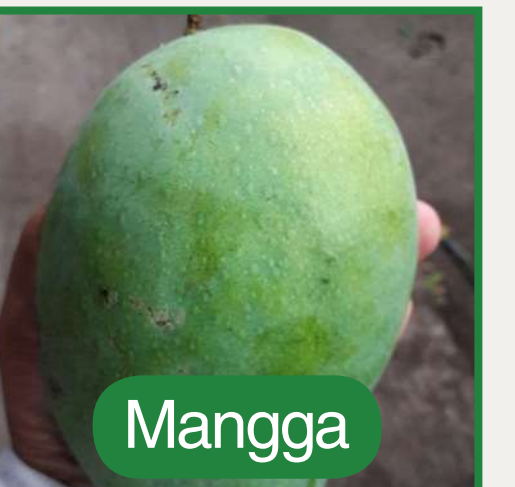
Bayam Merah



Wortel



Labu Kuning



Mangga

Vitamin C



Manfaat

Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit, antioxidant, mencegah kanker.



Dampak jika Kekurangan



Mudah terserang penyakit



Tanaman Tinggi Vitamin C



Jambu Biji



Jambu Kaliang



Pepaya



Daun Pepaya



Katuk (Nasi-nasi)



Pucuk Ubi

Zat Besi



Manfaat

Mencegah anemia, harus untuk ibu hamil, meningkatkan sistem kekebalan tubuh.



Dampak jika Kekurangan



Pusing-pusing dan pendarahan pada ibu hamil



Tanaman Tinggi Zat Besi



Bayam Merah



Lumai (Ranti)



Daun Kacang Panjang



Kacang Kayu



Kelor (Barrunge)



Simmange

Tanaman lokal dan makanan tradisional untuk gizi, dan masa depan!



Donor:



Dilaksanakan oleh:

