

SAWI YANG GEMBIRA



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

KEMAS

ABM/BC/MSS/2.1.4



Edisi Pertama
Disember 2014

@Hak cipta terpelihara

Tiada mana-mana bahagian buku ini boleh diterbitkan semula, dicetak, disalin dan disiarkan bagi tujuan komersial dalam apa-apa bentuk sekali pun tanpa mendapat kebenaran secara bertulis daripada pemegang hak cipta.

Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1 - 3, Blok E10,
Kompleks Kerajaan Parcel E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya.

SENARAI PENYUMBANG

- | | |
|---|---|
| 1. Azila Binti Azmi
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia | 9. Md Sabtuah Bin Mohd Royali
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 2. Sharifah Normala Binti Abd Mutalib
Bahagian Unit Prasekolah
Jabatan Kemajuan Masyarakat (Kemas)
Wilayah Persekutuan | 10. Aslina Mohamed Binti Yasin
Jabatan Kejururawatan,
Fakulti Perubatan, Pusat Perubatan
Universiti Kebangsaan Malaysia |
| 3. Nooriah Binti Abdul Kadir
Bahagian Unit Prasekolah
Jabatan Kemajuan Masyarakat (Kemas)
Wilayah Persekutuan | 11. Normawati Binti Yusoff
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 4. Nani Binti Menon
Jabatan Pembangunan Manusia Dan Pengajian
Keluarga
Fakulti Ekologi Manusia
Universiti Putra Malaysia | 12. Ruhil Hayaty Binti Mahfoz
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 5. Noor Akmar Binti Jais @ Mat Jaih
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia | 13. Mohd Azahar Bin Madar
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia |
| 6. Norainun Binti Ismail
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia | 14. Dr. Noor Syahidah Binti Hisamuddin
Bahagian Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 7. Zahari Bin A Hasan
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia | 15. Che Wan Ibrahim Bin Che Wan Othman
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 8. Nur Azli Yaacob Bin Ahmad Hanafiah
Bahagian Keselamatan Dan Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia | 16. Shakirah Binti Samsudin
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| | 17. Erni Hafiza Binti Zakaria
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia |

**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
MENGUCAPKAN TERIMA KASIH ATAS SUMBANGAN
DALAM MENERBITKAN BUKU INI.**

**Di dalam pasaraya, Sawi,
Lobak Merah, Tomato, Terung
dan Brokoli sedang berbual.**



**“Hari ini ada tak orang nak
beli aku, semalam aku
dibuang saja.” kata Sawi.**



Balas Lobak Merah

“Aku tiada masalah, setiap hari mesti ada orang beli aku. Aku ni tahan lama dan senang untuk masak kari, sup dan bubur.”



**“Aku pun sama.” kata Brokoli.
“Aku dibeli oleh orang yang
tidak biasa dengan
sayuran tempatan.”**



**“Aku pun popular.” kata Tomato.
“Orang suka makan aku untuk
dapatkan kulit yang cantik.
Aku boleh dimakan mentah
dan dibuat jus.”**



**Semasa mereka berbual,
tiba-tiba masuk seorang ibu dan
anak untuk membeli sayur-sayuran.
Kata ibu, “Susahnya nak pilih,
banyak sayur yang awak tak
makan.” kata si anak.
“Beli lah Lobak Merah,
Brokoli dan Tomato.”**



**“Jom kita cuba makan Sawi pula.”
kata ibu. “Tak nak lah, sayur hijau
tak sedap dan pahit.” jawab
si anak. “Belum cuba, belum tahu.
Sayur hijau lebih banyak vitamin
buat badan kita jadi sihat,
kuat dan bijak.” terang ibu.**



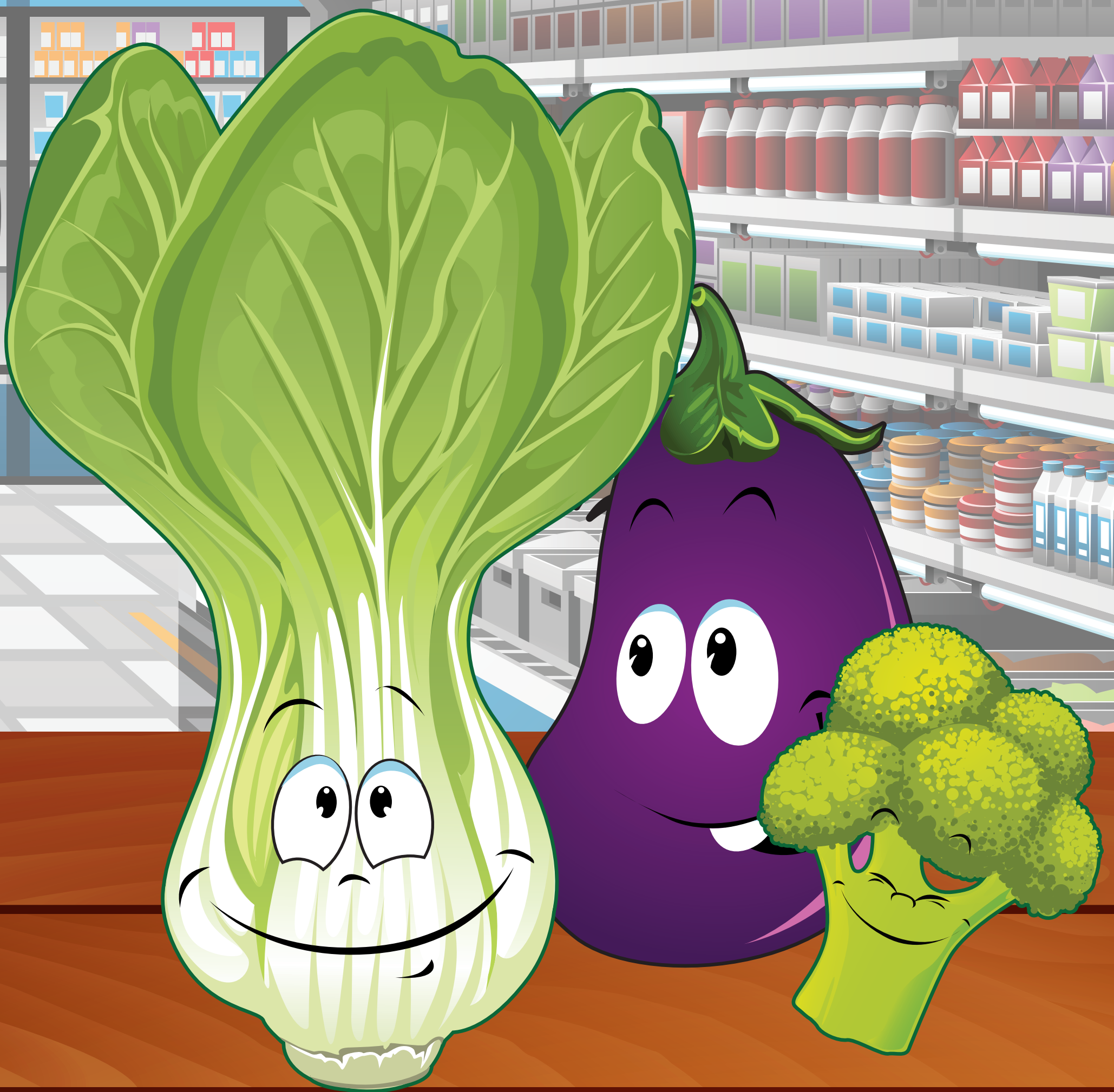
**Sawi sedih dengan kata anak
itu tapi gembira dengan
kata si ibu.**



**Kemudian datang pula seorang ibu dan anak lelaki.
“Mak, hari ini kita masak sup Sawi dengan telur. Hmm sedapnya, adik-adik pun suka.”**



**Sawi semakin gembira.
Ada juga kanak-kanak
yang suka makan Sawi.**



**Sejak itu, Lobak Merah,
Tomato dan Brokoli tidak
lagi mengejek Sawi.**



Moral :
Makan semua sayuran
untuk jadi sihat, kuat dan bijak.

