



PONDOK
IBU

**MENGENAL BUAH – BUAHAN
DARI ABJAD A – I
VOLUME 1**

SERI MEDIA PEMBELAJARAN

PERHATIAN!

Anda boleh menyebarkan E-Book ini kepada siapapun, bahkan menjualnya dengan keuntungan 100% untuk anda. Namun anda **TIDAK BOLEH** mengubah atau mengedit isi E-Book ini.

lembar kerja ini bisa anda peroleh secara **GRATIS** di :

www.PondokIbu.com

PENGANTAR

Assalamu'alaikum!

Senang rasanya dapat menemani si kecil belajar kembali. Nah, kali ini, kami hadir dengan menyuguhkan E-Book pembelajaran tentang macam – macam buah - buahan dengan judul, **“Mengenal Buah – Buahhan Dari Abjad A – I”**

Jangan lupa, ingatkan putra-putri Anda untuk membaca Basmalah sebelum memulai dan mengucapkan Hamdalah setelah membacanya. Semoga diberi kemudahan oleh Allah dalam mencari ilmu yang bermanfaat.

Selamat belajar, ya!

Wassalamu'alaikum

Yogyakarta, Oktober 2016

Pondok Ibu

Aa



Apel

Apple /ap(ə)l/

Apel (*Malicus domestica*) merupakan tumbuhan buah yang memiliki rasa manis dengan kandungan banyak air untuk memberi kesegaran saat melewati tenggorokan.

Manfaat Buah Apel :

1. Mencegah kanker
2. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh
3. Mencegah Alzheimer
4. Memutihkan Gigi
5. Mengeluarkan Racun



Anggur

Grape /greɪp/

Kandungan antioksidan polifenol dalam buah yang sudah ditanam sejak 6.000-8.000 tahun lalu memberikan tubuh perlindungan dari penyakit dan kerusakan lingkungan, serta membantu melawan radikal bebas.

Manfaat Buah Anggur :

1. Meningkatkan Memori
2. Memperlambat Penuaan
3. Mengurangi Tekanan Darah Tinggi
4. Melembabkan Kulit Wajah
5. Menjaga Kesehatan Jantung

Bb



Belimbing

Star Fruit /sta□ fru□t/

Sekitar 100 gram buah belimbing, menyediakan 31 kalori yang jauh lebih rendah daripada untuk buah-buahan tropis populer lainnya.

Manfaat Buah Belimbing:

1. Mengatasi Gangguan Ginjal
2. Meningkatkan Kerja Enzim
3. Kaya Antioksidan
4. Pencegahan Kanker
5. Menyehatkan Pencernaan



Buah Naga

Dragon Fruit /□drag(ə)n fru□t/

Dengan mengonsumsi buah naga secara rutin akan menambah kekebalan tubuh dan memberikan zat serta vitamin lain yang bermanfaat bagi tubuh kita.

Manfaat Buah Naga:

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
2. Mencegah kanker
3. Sumber antioksidan
4. Mencegah diabetes
5. Meningkatkan nafsu makan

Cc



Ceri

Cherry /tʃɛri/

Ceri adalah salah satu buah dengan kalori yang sangat rendah, namun merupakan sumber kaya nutrisi, vitamin, dan mineral. Buah ceri banyak mengandung senyawa penting untuk kesehatan.

Manfaat Buah Ceri:

1. Sumber antioksidan yang kuat
2. Melindungi tubuh dari efek radikal bebas
3. Anti peradangan
4. Dapat melawan kanker
5. Dapat menenangkan syaraf



Ciplukan

cutleaf groundcherry

Kandungan dari buah ciplukan ini adalah senyawa kimia berupa sitrun dan juga fisain. Selain itu buah ciplukan mengandung asam malat, alkaloid, tannin dan vitamin C serta gula.

Manfaat Buah Ciplukan:

1. menurunkan tekanan darah tinggi
2. Menurunkan kolesterol
3. Sebagai penawar racun
4. Mengobati kencing manis
5. Menambah kecerdasan

Dd



Delima

Pomegranate /□pɒmɪgrænɪt/

Nutrisi yang terkandung dalam buah ini begitu banyak terutama nutrisi akan perlindungan kulit. Beberapa nutrisinya yang bermanfaat adalah antioksidan, anti inflamasi, dan anti penuaan dini.

Manfaat Buah Delima :

1. Mengatasi Anemia
2. Mencegah Kanker
3. Mencegah Penuaan dini
4. Membantu regenerasi sel
5. Mengobati iritasi kulit



Durian

Durian

Durian bisa menjadi buah yang bagus untuk pencernaan, sehingga buah ini bisa mengatasi sembelit yang dirasakan seseorang. Kandungan serat yang tinggi dalam daging buah durian menjadi alasan buah ini penting dimakan oleh yang menderita masalah pencernaan.

Manfaat Buah Durian :

1. Mengatasi Penyakit anemia
2. Mengatur kestabilan darah
3. Mencegah terjadi migrain
4. Menjaga nafsu makan
5. Menjaga kesehatan gigi dan mulut

Ee



Erbis

Erbis

Buah ini termasuk sebagai salah satu jenis buah markisa dengan bentuk yang lebih besar dan lonjong dibandingkan dengan jenis buah markisa lain. Buah erbis mengandung berbagai jenis nutrisi yang sangat penting untuk tubuh kita.

Manfaat Buah Erbis:

1. Mencegah Penyakit Kanker
2. Mencegah Penyakit Jantung
3. Mencegah Asma
4. Mencegah Anemia
5. Sumber Antioksidan

Ff



Frambos /Raspberry

Raspberry / $\square$ ra $\square$ zb(ə)ri/

Raspberry dapat mencegah sel dan kerusakan hati. Buah ini dapat mencegah pembentukan plak pada dinding jantung (menyebabkan kanker hati). Selain itu, kandungan dalam raspberry juga membakar lemak di hati.

Manfaat Buah Frambos :

1. Mampu melawan radang pada pembuluh darah
2. Dapat mengurangi terkena serangan jantung
3. Menurunkan tekanan darah tinggi
4. Menghilangkan kolesterol jahat
5. Mengurangi radikal bebas dari tubuh

Gg



Gandaria

Kandungan yang kaya dari buah gandaria ini adalah air, vitamin C, dan seratnya. Itu membuatnya memiliki banyak khasiat untuk kesehatan kita.

Manfaat Buah Gandaria :

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Mencegah kanker
3. Melancarkan peredaran darah
4. Menjaga fungsi otak
5. Menetralkan racun



Goji Berry

Goji Berry mengandung zat besi lebih banyak daripada bayam, Beta Karoten lebih banyak daripada Wortel, dan tingkat kandungan Proteinnya pun lebih banyak daripada Gandum.

Manfaat Buah Goji Berry :

1. Mencegah Pembesaran Tumor.
2. Meningkatkan produksi Sel Darah Merah dan Sel Darah Putih
3. Meningkatkan tingkat Kesuburan.
4. Memperkuat Otot dan Tulang anda.
5. Meningkatkan Daya Ingat.

Hh



Hamlam / Ceri Hitam

Black Cherry

Buah ceri hitam memiliki senyawa antosianin yang dapat membantu dalam memecah kristal yang terbentuk di sendi dan menyebabkan rasa sakit pada penyakit arthritis. Jika anda memiliki kadar asam urat tinggi dalam darah, maka akan sangat baik jika mengonsumsi jus dari buah ini.

Manfaat Buah Ceri Hitam :

1. Untuk mengobati arthritis
2. Menjaga Kesehatan jantung
3. Mengobati kanker
4. Mengurangi rasa sakit radang sendi
5. Dapat mengontrol kadar kolesterol

Ii



Indian Almond

Indian Almond

Juga dikenal untuk nama ilmiah, *Terminalia chebula*, Pohon tumbuh sampai 90 meter tingginya dengan 2 sampai 4.5 cm panjang buah. Satu jenis memiliki gundul daun dan hanya berbulu ketika sangat muda Sementara yang lain jenis memiliki keperakan untuk rambut oranye pada daun dan Tunas.

Manfaat Buah Indian Almond :

1. Dapat menyembuhkan diabetes
2. Dapat mengobati penyakit kulit
3. Mencegah anemia
4. Meningkatkan nafsu makan
5. Dapat melindungi sel terhadap kerusakan oksidatif

Latihan Soal

Berikut ini ada beberapa soal yang mencocokkan nama dan buah. Dengan membuat garis menyilang pada nama dan buah yang cocok.

Selamat Belajar...



Apel



Ciplukan



Delima



Goji Berry

Latihan Soal

Lengkapilah nama buah pada gambar dibawah ini.

Selamat Belajar...



D R A



 R A B S



 E



 E I B G



G D I A



A G G



E I



 A L M