



Aku Suka Makan Sayur

by Yayu Sefty



Rara adalah seorang gadis kecil yang ceria. Ia sering kali cemberut ketika ibunya menyajikan sayuran di meja makan. Ia lebih suka makanan manis dan gorengan.



Suatu hari, Ibu mengajak Rara ke kebun sayur. Rara terkejut melihat berbagai macam sayuran yang berwarna-warni tumbuh subur.



Ibu menjelaskan bahwa sayuran adalah makanan yang sangat baik untuk kesehatan. Mereka mengandung vitamin dan mineral yang membuat tubuh kuat dan sehat.



Rara melihat wortel yang berwarna oranye cerah, brokoli hijau yang indah, dan bayam yang tampak segar. Ia mulai penasaran.



Ibu mengajak Rara untuk memetik wortel.
Rara merasa senang bisa memetik sayuran
langsung dari kebun.



Sesampainya di rumah, Ibu memasak sup sayur yang lezat. Rara awalnya ragu-ragu, tetapi Ibu meyakinkannya untuk mencoba.



Rara mencicipi sup sayur tersebut. Ternyata rasanya sangat enak! Ia terkejut karena sayuran tidak seburuk yang ia pikirkan.



Rara mulai makan sayuran dengan lahap. Ia bahkan meminta tambahan! Ia merasa tubuhnya lebih bertenaga dan semangat.



Sejak saat itu, Rara mulai menyukai sayuran. Ia selalu meminta sayuran dalam setiap makanannya. Ia menjadi anak yang sehat dan ceria.



Rara selalu bersyukur kepada Ibu yang telah mengenalkannya pada kelezatan dan manfaat sayuran. Ia mengajak teman-temannya untuk makan sayur juga.