



MEDIA PEMBELAJARAN

Tema : Kebutuhanku

Sub Tema : Makanan

Sub-sub Tema : Sayur Bayam

Kelompok Usia : 5-6 Tahun

Semester I

Nama Peserta : Kartika Sulistyaningsih, S.Pd.

PPG DALJAB I PG PAUD UKSW

* **Bayam**

Bayam merupakan tumbuhan atau tanaman yang biasanya di budidayakan untuk tujuan di konsumsi sebagai sayuran pendamping nasi. Sayuran ini memiliki warna hijau dengan pohon yang tidak tidak tinggi. Dari bagian pohonnya yang biasa digunakan untuk bahan sayur adalah daun dan batang yang masih muda.





**Kita bisa menanam bayam
dengan menaburkan benih
yang didapat dari bunga.**



**Ada dua jenis bayam yang sering kita
temui, yaitu bayam hijau dan bayam
merah.**



*** Banyak manfaat yang kita peroleh dari bayam.**

*** Diantaranya :**
Melawan radikal bebas
Memelihara kesehatan mata
Mencegah kanker
Mengendalikan tekanan darah
Mengendalikan diabetes
Mencegah asma

***Kali ini kita akan belajar membuat sayur bayam yang sehat...**

- Siapkan alat dan bahan :Bayam, bawang merah, temu kunci, air, gula, garam, panci, sendok sayur.**
- Petik sayur bayam yang sudah disiapkan**
- Potong bawang merah dan geprek temu kunci**
- Masukkan sayur dan bumbu ke dalam air mendidih**
- Tambahkan garam dan gula**
- Tunggu matang dan siap untuk disajikan**

* **Setelah matang... sayur bayam sehat siap disajikan....**



 **Selamat Mencoba**