

# RAHASIA KELUARGA SEHAT & CERDAS

Manfaat Susu Sapi Murni Desa Girimulyo



Disusun oleh:  
**Farhan Akmal Habibi**

# KATA PENGANTAR

Halo, Warga Girimulyo!

Bapak, Ibu, dan Adik-adik sekalian. Desa kita punya harta karun luar biasa, yaitu susu sapi segar.

Tahukah Anda? Di dalam segelas susu tersimpan ribuan manfaat untuk masa depan anak dan kesehatan orang tua kita.

Buku kecil ini akan mengupas tuntas kenapa kita harus bangga minum susu hasil desa sendiri.

Selamat,  
Selamat membaca dan salam sehat,



# APA ITU SUSU MURNI?



## SUSU MURNI (PILIHAN TERBAIK)



- Langsung dari sapi, direbus.
- Tanpa tambahan gula berlebih.
- Kandungan gizi alami terjaga.
- Pilihan paling sehat.



## SUSU KENTAL MANIS



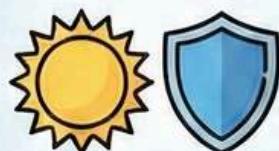
- Isinya didominasi gula.
- Bukan pengganti susu minum.
- Hanya untuk topping makanan.
- PERINGATAN: Jangan berikan sebagai minuman utama untuk balita!

# KANDUNGAN AJAIB DI DALAM SEGELAS SUSU



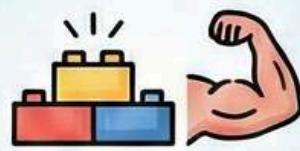
## KALSIUM

'Semen'-nya tulang & gigi kuat.



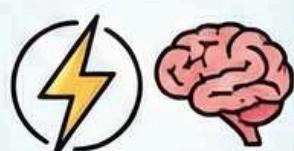
## VITAMIN D

Teman matahari, bantu penyerapan kalsium.



## PROTEIN

'Batu bata' untuk pertumbuhan & perbaikan tubuh.



## LEMAK SEHAT

Sumber energi untuk aktivitas sehari-hari.

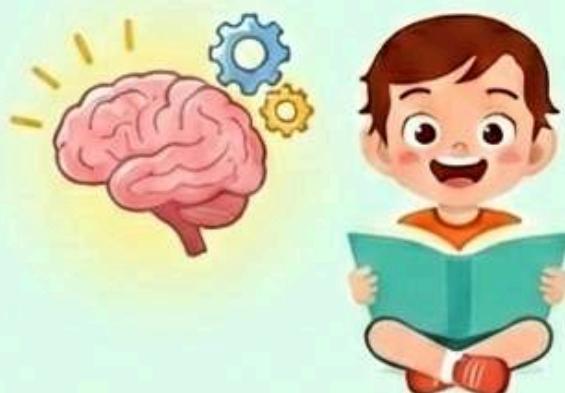
# MANFAAT SUSU UNTUK ANAK: TINGGI, CERDAS, & GESIT!

## CEGAH STUNTING (TUMBUH TINGGI)



Membantu pertumbuhan tulang optimal sesuai usia, mencegah kerdil.

## OTAK ENCER & FOKUS BELAJAR



Nutrisi penting untuk perkembangan otak dan konsentrasi di sekolah.

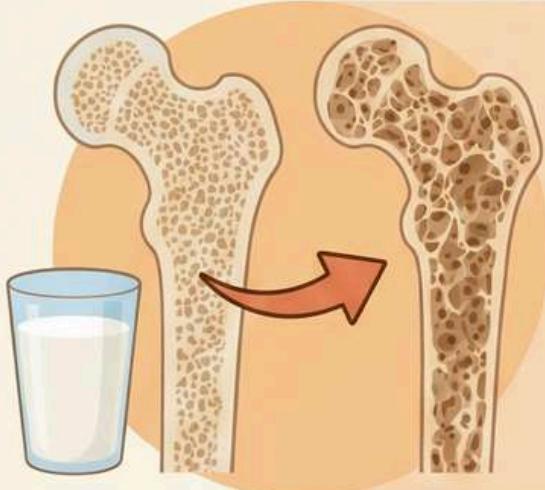


## SARAN: 2 GELAS SEHARI



Pagi sebelum aktivitas &  
Malam sebelum tidur.

# MANFAAT SUSU UNTUK LANSIA & DEWASA: TULANG KUAT, BADAN BUGAR DI HARI TUA



## ANTI KEROPOS (OSTEOPOROSIS)

Susu memadatkan tulang bapak/ibu agar tidak mudah patah saat tua.

## OTOT KUAT & BERTENAGA

Menjaga tenaga agar tetap kuat beraktivitas sehari-hari.



## TIDUR NYENYAK & PULAS

Minum susu hangat sebelum tidur bikin tidur lebih pulas (mengandung zat penenang alami).

# TAHUKAH ANDA?



## SUPERFOOD ALAMI

Susu adalah satu-satunya minuman di alam yang mengandung HAMPIR SEMUA nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk bertahan hidup.



## KESEHATAN SAPI = KUALITAS SUSU

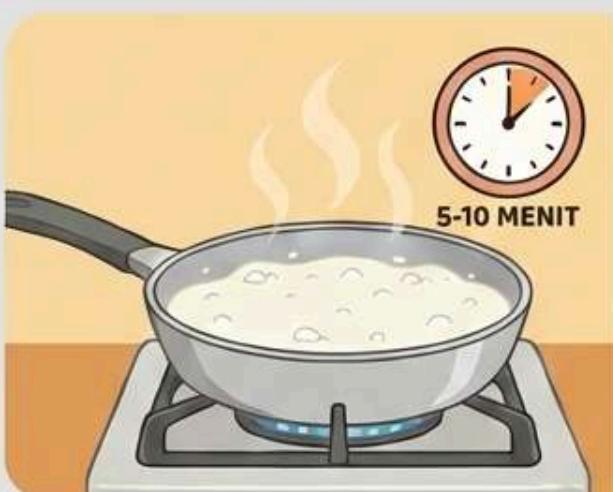
Gigi sapi perah harus sehat agar bisa makan banyak dan menghasilkan susu berkualitas. Sama seperti kita yang harus minum susu agar gigi kuat!

# CARA MENGOLAH SUSU SEGAR DENGAN BENAR



## 1. SARING DULU

Gunakan saringan halus untuk membuang kotoran yang terlihat.



## 2. REBUS SAMPAI MENDIDIH

Panaskan dengan api sedang sambil terus diaduk agar tidak gosong dan lemak tidak pecah.



## 3. DINGINKAN & SIMPAN

Biarkan dingin di suhu ruang, lalu simpan di kulkas. Jangan diminum saat panas!

**TIPS:** Masak secukupnya untuk diminum hari itu. Susu segar cepat basi!

# MITOS & FAKTA SUSU

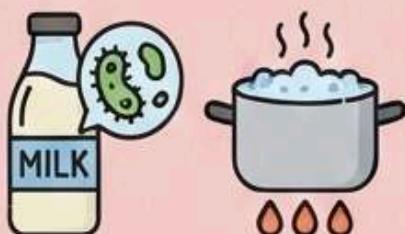
## ! MITOS:

- Mitos: Susu bikin gemuk.



Susu mengandung lemak, tapi jika dikonsumsi sewajarnya tidak langsung menyebabkan obesitas.

- Mitos: Susu segar tidak perlu direbus.



Susu mentah mengandung bakteri berbahaya, HARUS direbus minimal 5 menit.

## ✓ FAKTA:

- Fakta: Susu membantu kontrol berat badan.



Protein & kalsium memberi rasa kenyang lebih lama dan mendukung metabolisme.

- Fakta: Perebusan membunuh bakteri jahat.



Perebusan yang benar membuat susu aman diminum tanpa merusak gizi secara signifikan.

# PENTING! JADWAL MINUM SUSU YANG IDEAL



## PAGI HARI (SARAPAN)

Sumber energi & protein untuk memulai aktivitas dan konsentrasi belajar.

## SIANG/SORE HARI (SNACK)

Camilan sehat untuk menjaga stamina setelah beraktivitas.



## MALAM HARI (SEBELUM TIDUR)

Membantu relaksasi dan tidur lebih nyenyak (mengandung zat penenang alami).

# TIPS AGAR ANAK & KELUARGA SUKA MINUM SUSU



## JADIKAN RITUAL KELUARGA



Ajak minum bersama di pagi hari agar terasa lebih menyenangkan.



## SAJIKAN DENGAN VARIASI



Campur dengan buah atau sereal agar tidak bosan.



## BUAT JADI MINUMAN FAVORIT



Jadikan susu hangat teman tidur atau minuman setelah bermain.



Mari bersama-sama membangun Desa Girimulyo yang lebih sehat, kuat, dan cerdas dengan asupan gizi yang baik. Kesehatan keluarga Anda adalah investasi terbaik bagi masa depan desa.