

ABSRAK

Buku edukasi adalah buku yang dapat menambah wawasan yang sangat luas kepada semua orang terutama anak-anak di usia belia, tanpa ada perangkat computer dan sebagainya buku dapat langsung di gunakan sehingga sangat sederhana untuk memanfaatkannya.

Usia belia anak adalah periode yang sangat menentukan kualitas seorang manusia dewasa nantinya, Anak Sekolah dasar yang berusia sekitar 7-13 tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Dimana kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakan untuk perkembangan mental yang mengacu pada skil anak.

Asupan gizi diperlukan untuk memenuhi keduanya yaitu : fisik dan mental anak. Karena tentunya fisik dan mental merupakan sesuatu yang berbeda namun saling berkaitan. makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal. Oleh karna itu penulis mencoba membuat karya yang mungkin bisa membantu orang tua untuk menyadarkan anak-anak mereka lebih peduli terhadap kesehatannya, salah satunya dengan menjaga pola makanan dengan tidak jajan sembarangan. Karna di dalam buku diceritakan tentang akibatnya jika mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Dan harapan kedepannya buku ini nantinya dapat menjadi buku edukasi anak-anak dan dapat menjadi buku yang berguna untuk mendidik anak-anak lebih peduli makanan sehat.

ABSTRACT

Book education is a book that can add a very broad insight to everyone especially children-ana at a young age, without any computer device and so the book can be directly used so it is very simple to utilize

Young age of the child is the period that determine the quality of an adult human would be, primary school children aged around 7-13 years is the period the second highest growth after infancy. Where will result in optimal health optimum growth as well. Attention to health is necessary, education is also a major project for the development of mental skills refers to the child.

Nutritional intake required to meet both the: physical and mental. Because of course, physically, mentally is something different but inter-related foods rich in nutrients greatly affect the growth and development of the brain and other organs they need to achieve optimal educational outcomes. By because the author tried to make a work that might help parents to bring their children to pay more attention to health, one of them by maintaining a healthy diet. Future and hope this book will be a children's educational books and can be a useful book to educate children more care healthy food.