

Nama :

Kelas :

## KADAHARAN SEHAT URANG SUNDA

Di tatar sunda aya rupa – rupa kadaharan. Aya anu digoreng, diseupan, ditumis, disayur, dipais, dibeuleum atawa di bubuy. Kadaharan anu dipasak kucara dipais, diseupan atawa ditumis kaasup kadaharan sehat. Sajaba ti ngeunah, masak kucara dipais loba kauntunganana.

Kandungan gizi kadaharan anu dipais leuwih rongkah dibandingkeun jeung anu digoreng. Atuh kandungan lemakna leuwih saeutik anu dipais batan kadaharan anu dogoreng. Anu istimewa, kadaharan anu dipais mah henteu ngaruksak kandungan omega 3 dina kadaharanana.

Sakumaha anu mindeng dipedar ku ahli kasehatan, omega 3 teh kalintang mangpaat pikeun kasehatan otak, jantung, panon, jeung sajabana. Omega 3 oge bisa ngurangan kolesterol, nyegah kasakit diabetes, nyegah kasakit Alzheimer, ngurangan depresi, ngurangan resiko ngabekuna getih, jeung sajabana.

Salain ti pais, urang sunda mah resep pisan kana kadaharan anu diseupan atawa ditim. Ampir sarua jeung cara masak dipais, kadaharan anu diseupan atawa ditim oge matak sehat lantaran teu kudu make minyak jeung moal matak ruksak kandungan gizi anu aya dina kadaharan. Masak kucara diseupan atawa ditim teu eleh rasana jeung asakan anu di jieun kucara digoreng. Koncina sarua jeung pais aya dina samarana.

Pilih jawaban nu bener !

1. Kadaharan has sunda anu sehat bisa ditilik tina cara . . . .
2. Kadaharan anu dipais moal kaleungitan kandungan . . . .
3. Kadaharan anu dipais di antarana . . . .
4. Kadaharan anu dipais sasarina dibungkus ku . . . .
5. Dina kadaharan has sunda, leunca sok diasakan jadi . . . .
6. Kaasup kagiatan dina nyangu nyaeta . . . .
7. Kadaharan anu biasa dipais nyaeta . . . .
8. Kadaharan anu ngasakanana bisa dibeuleum nayeta . . . .
9. Lauk anu diasakana ku cara dipais disebut . . . .
10. Kadaharan anu dipais atawa ditim kandungan lemakna saeutik batan kadaharan nu . . .