



# RAKA

*Renungan Anak Keluarga Allah*

**JOYFUL**



**13-19 JULI 2020**

# SUPERFOOD

SEJAK KECIL SUDAH KUAT



# YUK MAKAN SAYUR

Sahabat Fligo tahu nggak sih kalau banyak sekali orang tua yang berusaha keras supaya anaknya mau makan sayur? Hayo, Sahabat Fligo salah satu yang harus dipaksa untuk makan sayur atau tidak?

Padahal sayur-sayuran itu sangat baik untuk kesehatan. Menurut penelitian, makan sayur bisa memperpanjang usia kita lho. Karena sayur-sayuran banyak mengandung vitamin dan zat-zat yang bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk mencegah berbagai penyakit serta baik untuk pencernaan. Maka dari itu organisasi kesehatan dunia (WHO) menyarankan kita untuk makan buah dan sayur minimal 400 gram setiap hari.

Kita belajar dari Daniel, ia lebih suka makan sayur sehingga dia sehat dan pandai bahkan dia tetap menjadi penasehat raja dalam tiga masa pemerintahan raja yang berbeda. Wow! Bahkan Daniel berumur panjang sehingga dia bisa melayani Tuhan di dunia lebih lama. Ditambah lagi nih, Daniel makan sayur itu karena Tuhan lho. Ia tidak mau makan makanan mewah dari raja supaya tidak tergoda dengan kesenangan duniawi dan tetap hidup kudus di hadapan Tuhan. Maka dari itu Daniel diberkati oleh Tuhan dengan tubuh yang sehat dan kuat, hikmat dan kepandaian, bahkan jabatan yang tinggi.

Nah Sahabat Fligo, hari ini kita belajar dari Daniel kalau kita makan sayur dan buah-buahan, tubuh kita akan sehat dan kuat sehingga kita bisa melayani Tuhan lebih lagi. Mungkin ada yang kurang suka makan sayuran tapi kalau kita mau mulai belajar makan sayur dan buah setiap hari, lama-lama kita pasti jadi suka. Yuk, makan sayur! (vuv)

## Daniel 1:8a

Daniel berketetapan untuk tidak menajiskan dirinya dengan santapan raja dan dengan anggur yang biasa diminum raja;

Rhema Hari Ini

### DOA HARI INI :

Tuhan Yesus, mulai hari ini aku mau makan sayur. Semua itu untuk kebaikanku dan untuk melayani Tuhan. Kiranya Tuhan memberkati setiap makananku sehingga aku sehat, kuat, dan pandai. Haleluya. Amin.

1. Apakah pentingnya sayur bagi tubuh kita?

---

---

---

---

2. Mengapa Daniel memilih makan sayur dari pada makanan mewah dari raja?

---

---

---

---

3. Dari Firman hari ini, aku belajar :

---

---

---

---

