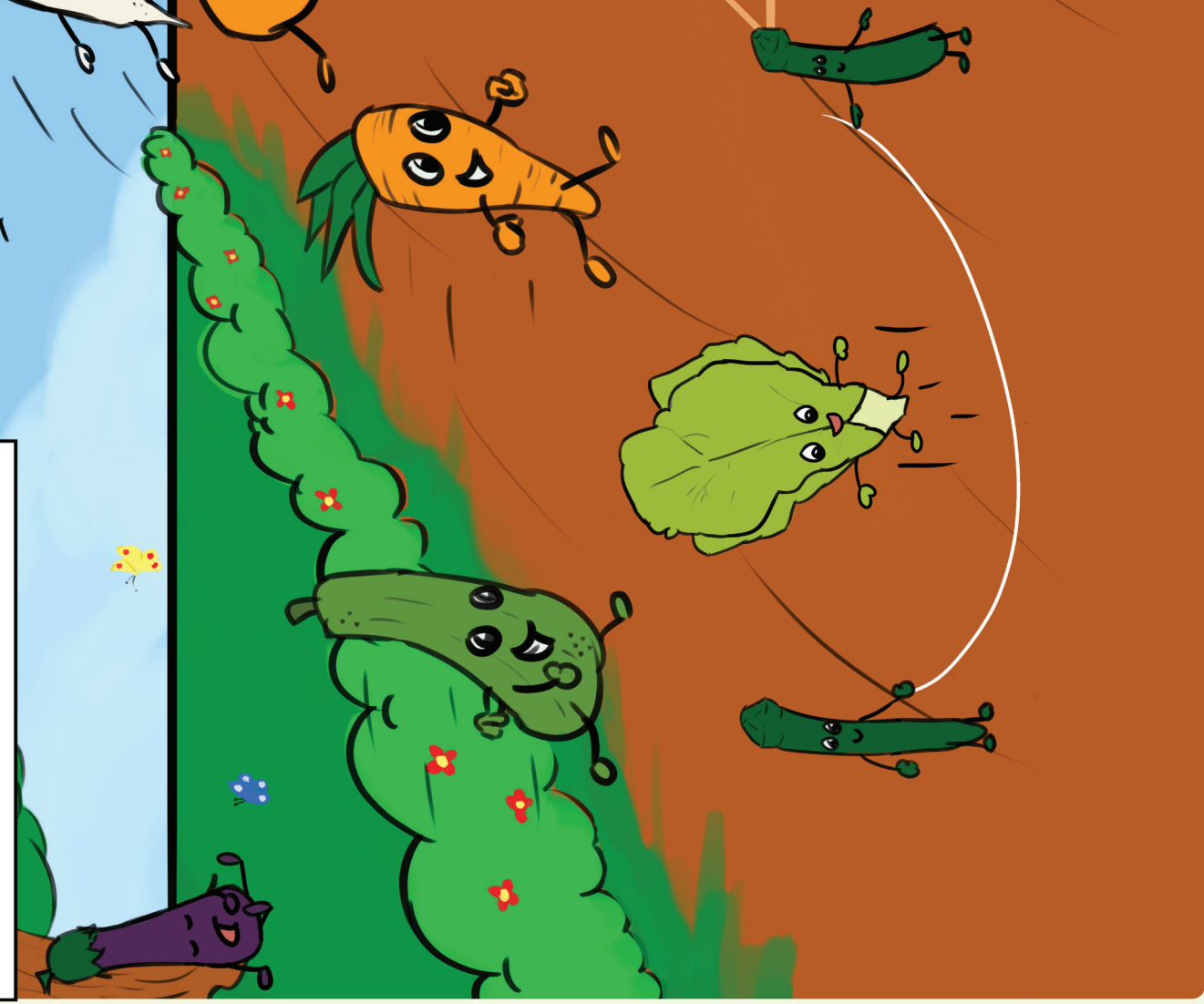
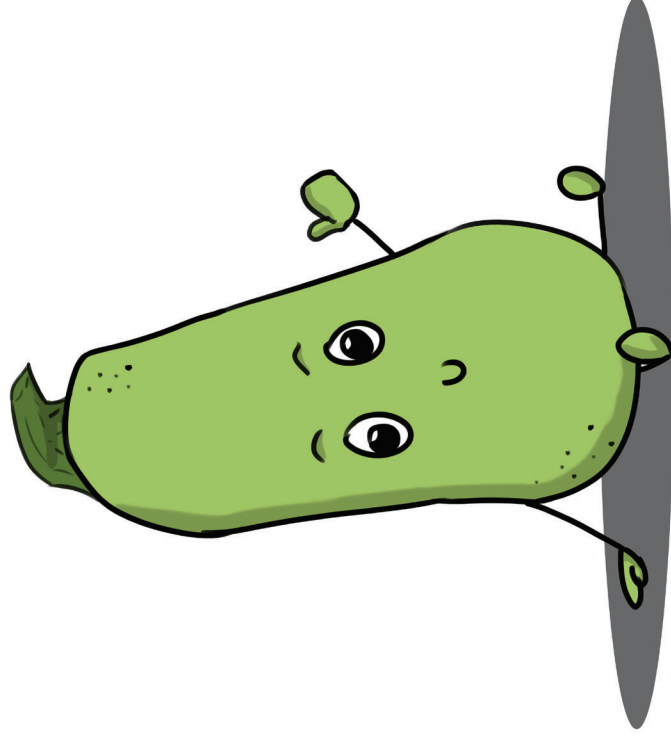


Sa isang halamanan, masayang magkakasama ang magkakaibigan na gulay. Inyo silang kilalanin. Tara na sa hardin!

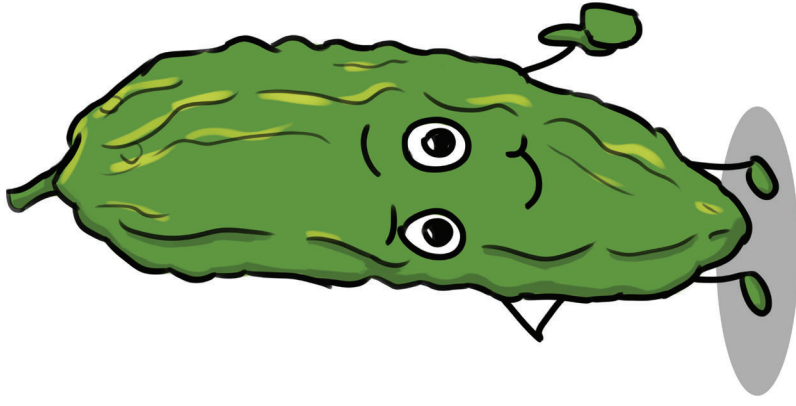


Upo



Kumusta, kaibigan?! Kilala ninyo ba ako? Ako si **Upo**. Inyo akong makikita sa mga taniman ng mga magsasaka na may mahaba at berdeng bunga. Mayaman ang aking sariwang bunga sa **foliate** o **bitamina B9** na mabisang nakatutulong sa mga nagbubuntis upang maiwasan ang mga neural tube defects sa kanilang mga anak. Isa lang yan sa benepisyo ng aking mga bunga, kaya't yayain na inyong pamilya na kumain ng aking bunga upang maging malusog ang pamilya.

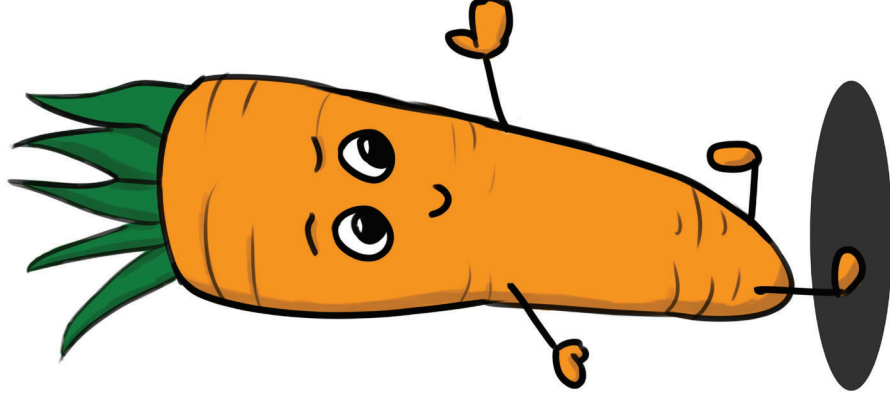
Ampalaya



Maging matibay at malakas na bata! Ako si **Ampalaya!** Siksik sa nutrisyon na kinakailangan sa iyong malusog na paglaki. Ang aking taglay na sustansya ay nakakabuti sa napakaraming sakit tulad ng anemia, mga problema sa atay, at iba pang mga sakit.

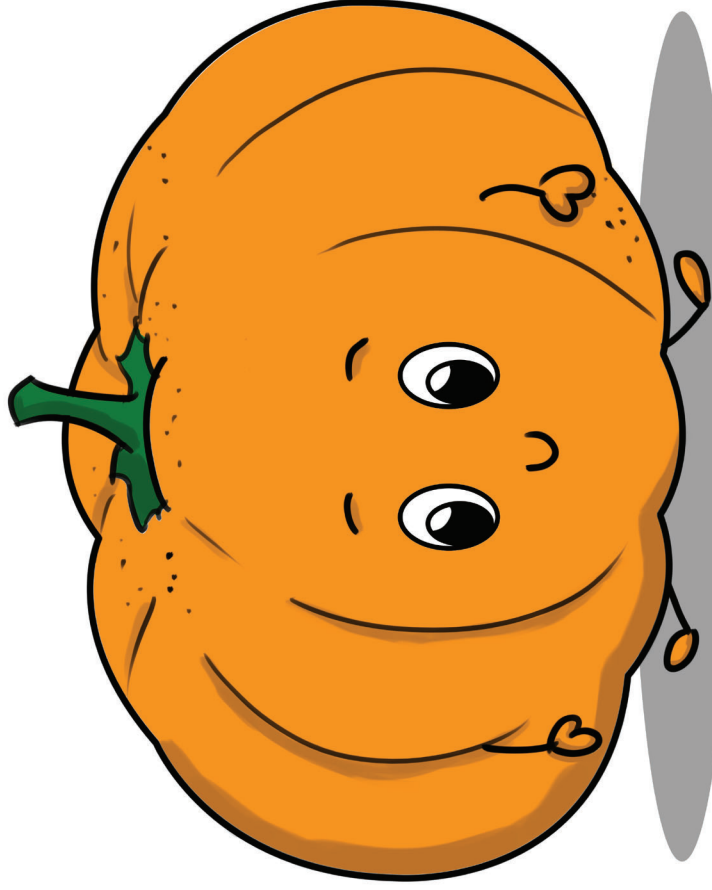
Sa tulong din ng aking **Zinc**, **Iron**, **Phosphorus**, **Magnesium**, at **Calcium** ay malaki ang naitutulong ng mga bitamina na ito sa ating immune system, maayos na pagtibok ng puso, pagpapaganda ng kutis at pagpapatibay ng mga **buto** at **masel (muscle)**.

Carrot

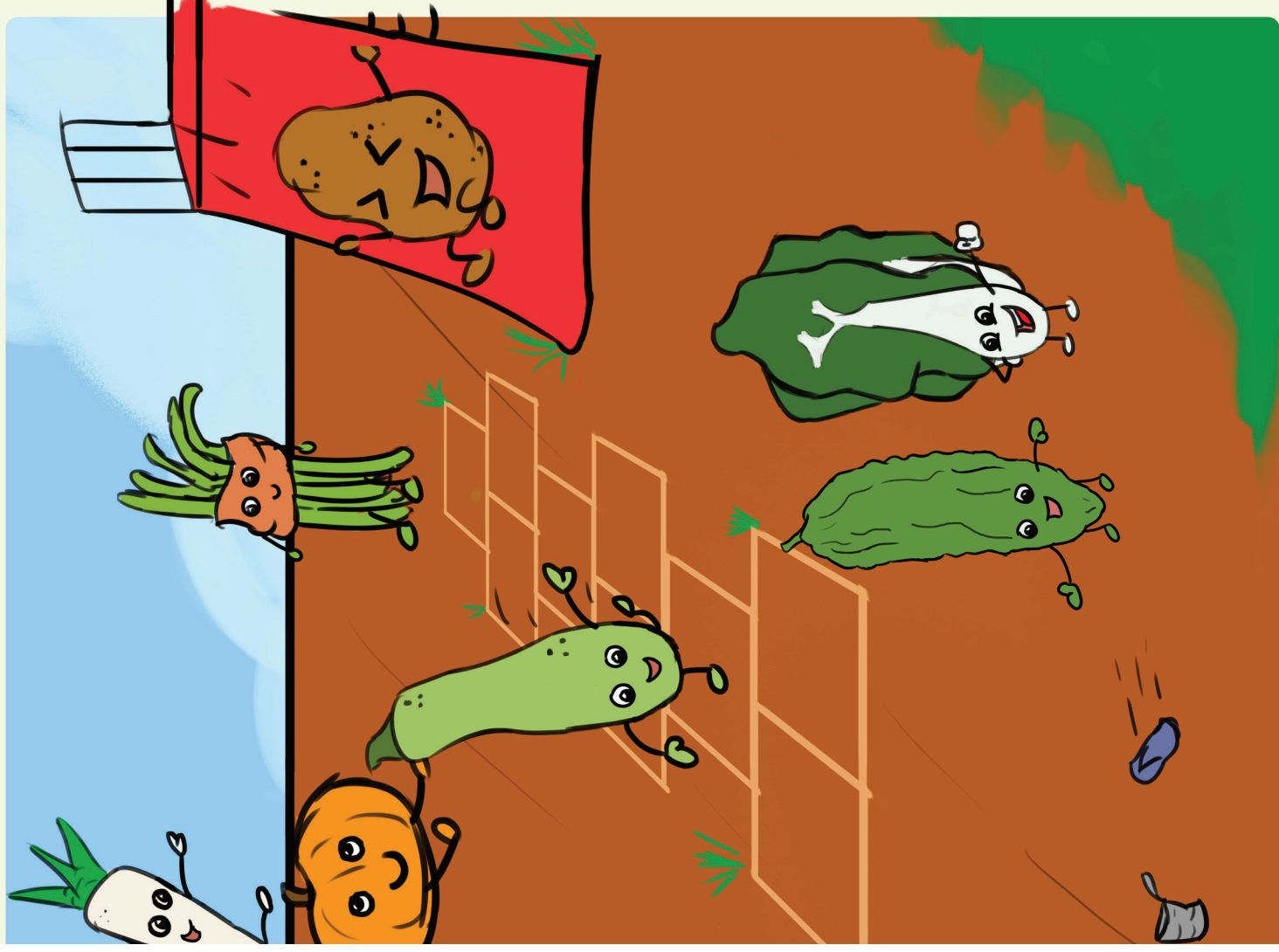


Ako ang iyong kaibigang si **Carrot**. Tulad ni **Kalabasa**, ako rin ay mayaman sa **Bitamina A** na nakatutulong upang mapanatili ang malusog at malinaw ninyong mga mata. Ako rin ay mayaman sa **fiber** na tumutulong sa pag-baba ng lebel ng **cholesterol** at **sugar** ng inyong katawan.

Kalabasa



Kayo ba ay nakakaramdam ng panghihina? Sagot ko na kayo! Ako si **Kalabasa**. Ako ay kilala bilang gulay na **pampalinaw ng mata**. Pero alam nyo bang mayroon din akong taglay na **potassium**. Dahil diyan, masasabi na ang **kalabasa** na tulad ko ay epektibo at **masustansyang gulay** sa pagbawi ng **enerhiya**.

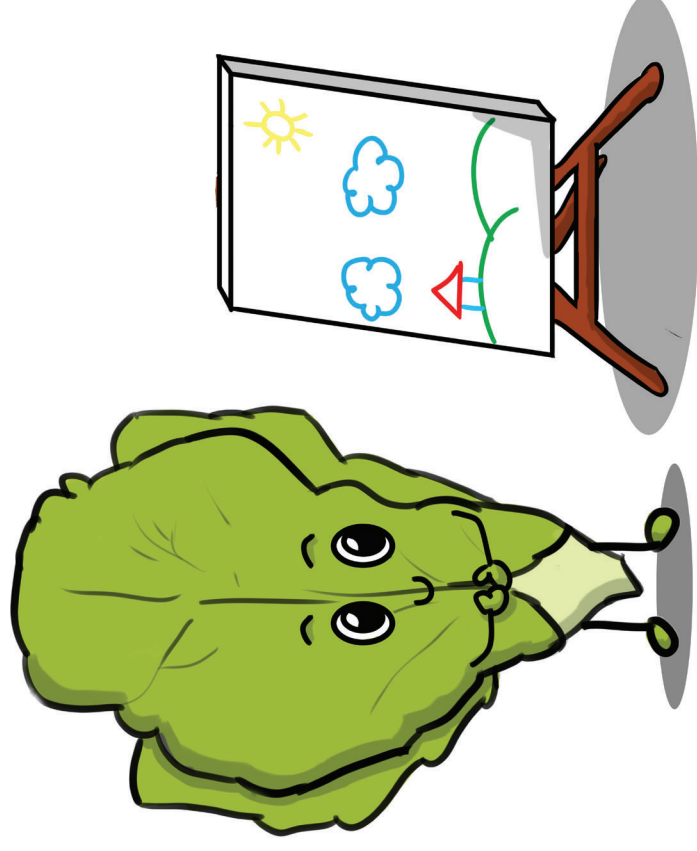


Labanos



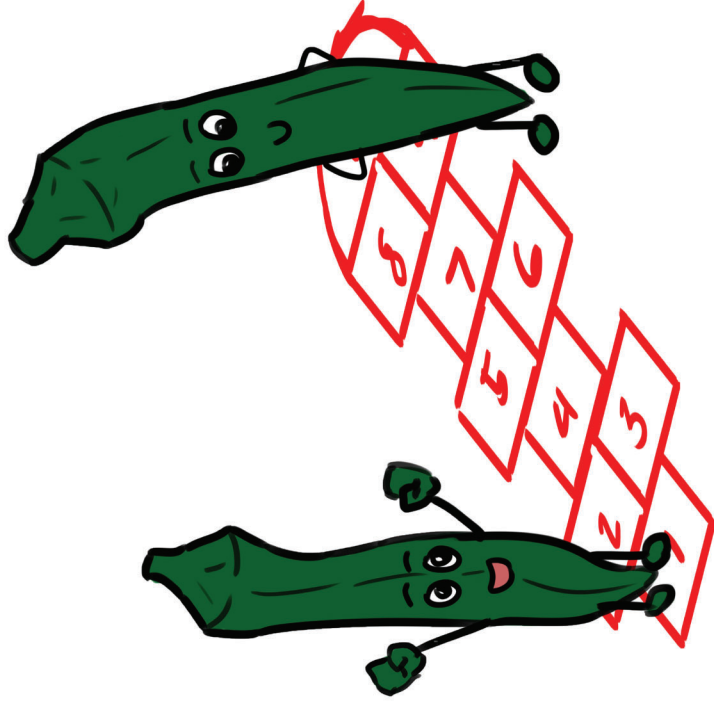
Kumusta ang araw mo? Ako si **Labanos**. Mahilig ba kayong maglaro ng tumbang preso at luksong baka? Upang makapaglaro, kinakailangan mo ng matibay na katawan. Kaya sagot ko na kayo sa **Calcium**. Maliban sa pag-inom ng sariwang gatas, ang bunga ko ay mayaman sa **Calcium** na kinakailangan ng katawan sapagkat ito ang responsible sa pagpapanatiling **matibay ng mga buto at ngipin**. Kaya ugaliing kumain ng **Labanos** at higit sa lahat ay mag-ingat sa paglalaro.

Mustasa



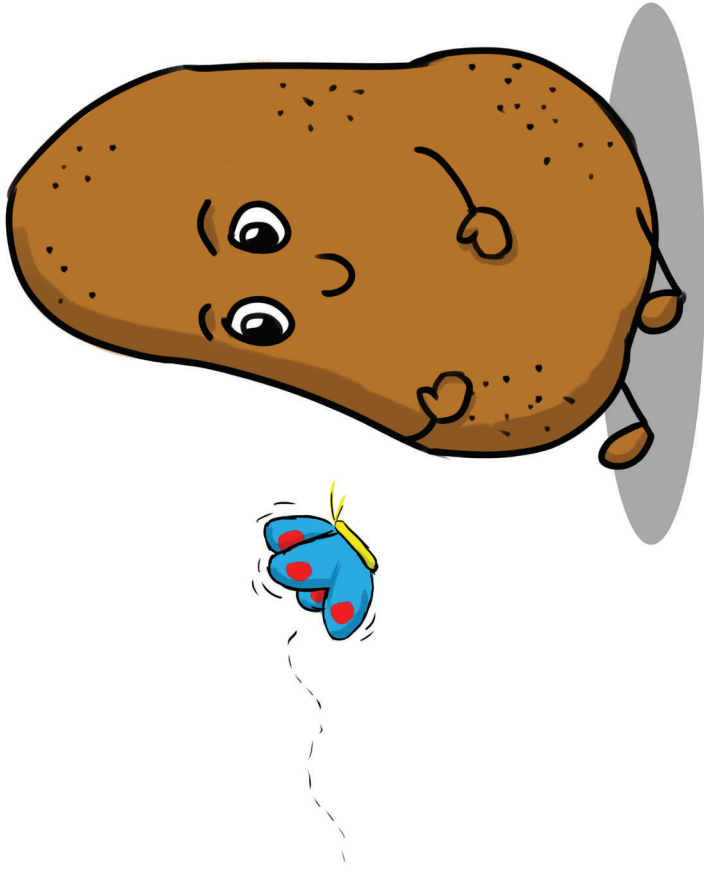
Katulad ng aking bespren na gulay dito sa hardin, isa ako sa pinaka-mayaman na nagtataglay sa **anti-oxidant** na gulay. Ako ang kakaibang gulay na si **Mustasa**. Kilala rin ako sa tawag na **mustard** o **mustard greens** sa wikang Ingles. Ako ay isang madahong gulay na nabibilang sa pamilya ng **Cruciferous vegetables** na kilala sa pagiging mababa sa bilang ng **calorie**. Ang aking berdeng dahon ay nakatutulong upang **maiwasan ang sakit at lumakas ang inyong resistensya**. Ang aking mga **hibla** o **fiber** ay nakatutulong sa maayos na pagtunaw ng pagkain.

Okra



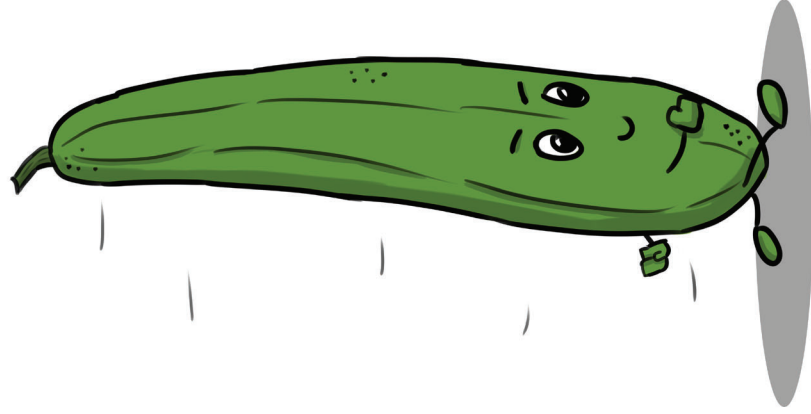
Magandang araw, kaibigan! Kami ang mapagmahal na mag-kapatid na **Okra**. Ang aming hilig ay mag-aral nang husto at maglaro sa libreng oras namin. Kilala ang aming bunga sa katangian na nagtataglay na mataas na **anti-oxidant**, **mineral**, at **bitamina**. Kami ay nakatutulong upang mapabuti ang kalagayan ng inyong **puso** at maiwasan ang mga sakit nito.

Patatas



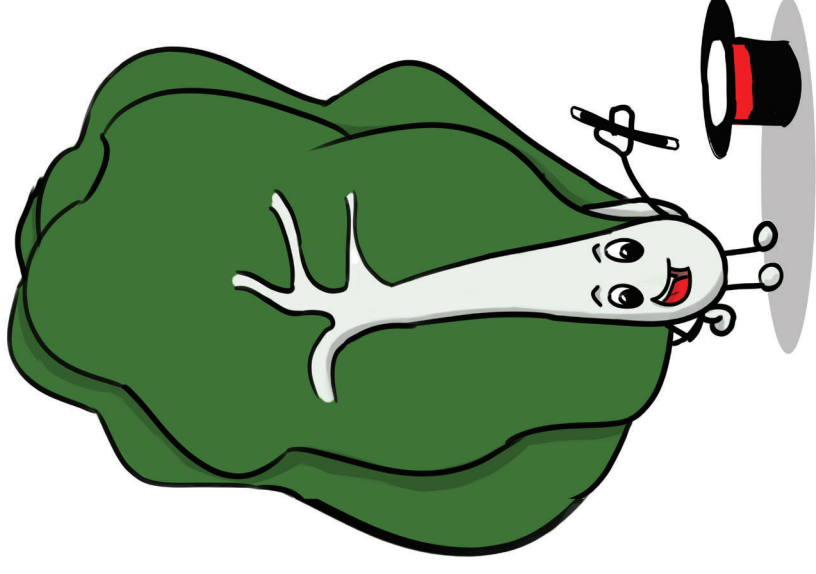
Ako si **Patatas**. Siguro ay madalas na ninyo akong nakikita sa iba't ibang luto o di kaya ay sa palengke. Ako ay marami ding kaibigan na gulay at masaya ako kapag sila ay nakakalaro at nakakasama sa pag-aaral. Kilala ang aking bunga sa napakaraming benepisyo tulad ng pagtulong upang mapalakas ang **resistensya**. May taglay din ang aking bunga na **bitamina C** na siyang kailangan ng ating katawan upang mapanatili ang lakas ng ating **immune system** para labanan ang iba't-ibang uri ng sakit.

Patola



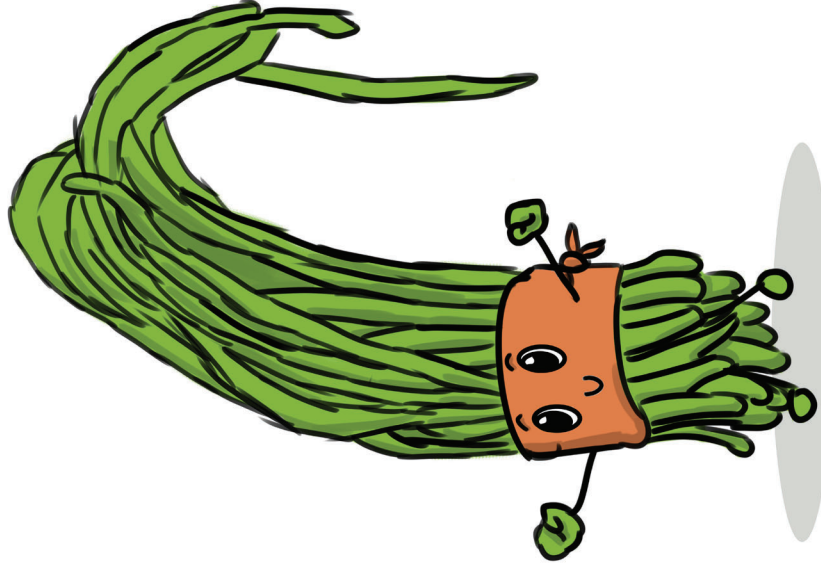
Para bumilis ang pag-takbo, kailangan mo ng malusog at malakas na pangangatawan. Kaya't kumain lagi ng patola dahil mayaman ang aking bunga sa **sustasya** para sa **malusog** na paglaki. Alam ba ninyo na mayroon din akong **bitamina A** na malaki ang naitutulung para maiwasan ang pantalabo ng paningin at makapagbasa ng maraming libro.

Pechay



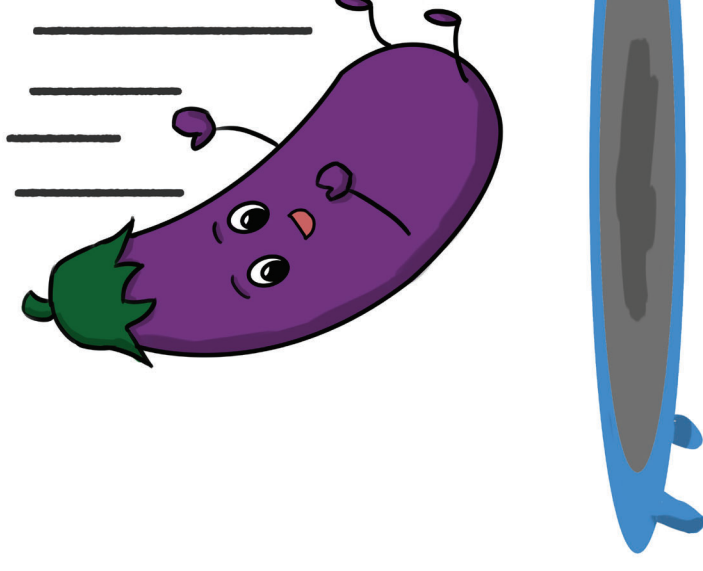
Ako ang inyong bespreng Pechay na inyong maasahan sa pagbibigay ng **nutrisyon** sa inyong malusog at matibay na katawan. Sa aking berdeng dahon ay sigurado na siksik sa mga **bitamina** at **mineral** tulad ng **A. B. K. Calcium. Potassium. Magnesium**, at **Zinc**. Sa aking taglay na **protina** ay sigurado na kayong aking mga kaibigan na bata ay mayroong enerhiya sa paglalaro at pag-aaral.

Sitaw



Pamilyar na siguro kayo sa akin dahil sa kantang **Bahay-Kubo**. Ako si **Sitaw!** Bukod sa mura na ay marami ring **sustansiya** ang makukuha ninyo sa akin. Ako rin ay nakatutulong upang mapanatili ang inyong **malinaw na mga mata** at **tumbay ang inyong buto** at ngipin.

Talong



Gusto mo bang maging maliksi at magkaroon ng matalas na kaisipan katulad ko? Ako ang iyong kaibigan na si **Talong**. Lagi mo akong makikita sa mga putaheng tulad ng sinigang at pakbet. Ako ay may taglay na sustansya tulad ng **bitamina A, B, at C**, pati na rin ang **protina** at **mineral** tulad ng **Calcium, Potassium, Phosphorus** at **Iron** at marami pang iba pa na nakatutulong sa inyong malusog na paglaki.