1. **Pengetahuan Gizi**

Jawablah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang menurut anda benar. Sebaiknya anda menyelesaikannya sendiri. Jawaban Anda akan tetap terjaga kerahasiaannya. Jika Anda tidak tahu jawabannya, Tandai "tidak tahu" daripada menebak.

1. Apakah yang dimaksud dengan gizi seimbang?
2. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan.
3. Segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang diperuntukan bagi konsumsi manusia.
4. Anekaragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air.
5. Makanan yang terdiri dari beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, dan sukun.
6. Tidak tahu
7. Apa sajakah yang termasuk ke dalam 4 pilar gizi seimbang?
8. Mengkonsumsi aneka ragam makanan, membiasakan hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, mempertahankan berat badan normal.
9. Mengkonsumsi aneka ragam makanan, membiasakan hidup bersih, minum air putih 8 gelas sehari, mempertahankan berat badan normal.
10. Mengkonsumsi aneka ragam makanan, mengurangi konsumsi gula, garam dan minyak, membiasakan hidup bersih, melakukan aktifitas fisik.
11. Mengkonsumsi aneka ragam makanan, mengurangi konsumsi gula, garam dan minyak, melakukan aktifitas fisik, menurunkan berat badan.
12. Tidak tahu
13. Berikut yang merupakan pesan umum gizi seimbang, kecuali…
14. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
15. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan
16. Melakukan olahraga fitnes
17. Biasakan konsumsi anekaragam makanan pokok
18. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
19. Pesan khusus gizi seimbang bagi remaja putri yang benar adalah…
20. Biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan dan perbanyak makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna.
21. Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
22. Biasakan makan 3x sehari
23. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
24. Tidak tahu
25. Berapa banyak porsi buah dan sayuran yang seharusnya kita konsumsi dalam sehari?
26. 1 porsi
27. 2 porsi
28. 3 - 4 porsi
29. 5 porsi atau lebih
30. Tidak tahu
31. Manakah dari perilaku hidup bersih berikut yang tidak termasuk dalam prinsip gizi seimbang?
32. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih
33. Menutup makanan yang disajikan
34. Selalu menutup mulut ketika bersin
35. Menggunakan alas kaki
36. Menguras bak mandi serta membersihkan jamban
37. Manakah dari pilihan berikut yang termasuk dalam menerapkan konsumsi aneka ragam makanan dalam sekali makan?
38. Saya makan siang dengan nasi, daging ayam, dan cocacola
39. Saya makan siang dengan nasi merah, sayur bayam dan tempe goreng
40. Saya makan siang dengan nasi, sayur bayam, tahu goreng, telur dadar dan buah
41. Saya makan siang dengan sayur sawi, buah naga dan ayam kecap
42. Saya makan siang dengan nasi, sayur kangkung, dan ikan lele
43. Menurut piring gizi seimbang, (sebuah pedoman yang menunjukkan proporsi jenis makanan yang harus di makan untuk memiliki diet yang seimbang dan sehat), terdiri dari berapa banyak jika seseorang akan mengkonsumsi tepung?
44. ¼ piring
45. 1/3 piring
46. ½ piring
47. Sesukanya
48. Tidak tahu
49. Sumber makanan berikut manakah yang merupakan sumber protein yang baik?
50. Daging merah
51. Buah
52. Kacang
53. Mentega
54. Tidak tahu
55. Makanan berikut manakah yang memiliki kandungan lemak trans paling tinggi?
56. Biskuit, cake dan pastry
57. Ikan
58. Minyak biji-bijian
59. Telur
60. Tidak tahu
61. Kandungan kalsium dalam segelas susu full cream dibandingkan dengan segelas susu skim adalah…
62. Sama
63. Lebih tinggi
64. Lebih rendah
65. Hampir sama
66. Tidak tahu

1. Bahan pangan berikut manakah yang memiliki kalori paling tinggi dalam 100 gram bahan pangan?
2. Gula
3. Pati
4. Serat
5. Lemak
6. Tidak tahu
7. Makanan olahan buatan pabrik memiliki kandungan … yang tinggi.
8. Kalori
9. Serat
10. Garam/natrium
11. Protein
12. Tidak tahu
13. Apakah yang dimaksud dengan makanan sehat?
14. makanan yang mudah diolah
15. makanan yang bersih
16. makanan yang mengandung zat gizi seimbang
17. makanan yang lezat
18. tidak tahu/ lupa
19. Apakah manfaat utama makanan bagi tubuh kita?
20. Mengenyangkan perut
21. Menghilangkan rasa lapar
22. Sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur
23. Menambah massa tubuh
24. Tidak tahu/ lupa
25. Zat gizi yang merupakan sumber energi utama adalah?
26. Karbohidrat
27. Lemak
28. Protein
29. Vitamin
30. Tidak tahu/lupa
31. Berikut ini makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah?
32. Nasi, mie, jagung, kentang, dan singkong
33. Tempe, tahu, ikan, telur
34. Daging, bebek, sosis, kornet
35. Sayuran dan buah-buahan
36. Tidak tahu/lupa
37. Berikut ini yang merupakan makanan sumber protein adalah?
38. nasi, mie, jagung, roti, kentang
39. tempe, tahu, ikan, telur
40. daging, bebek, sosis, kornet
41. jeruk, alpukat, kentang, wortel
42. Tidak tahu/lupa
43. Berikut ini yang merupakan makanan sumber utama lemak adalah?
44. nasi, mie, jagung, minyak kelapa
45. minyak kelapa, margarin, mentega
46. mentega, minyak, kelapa
47. kacang tanah, kacang hijau, kelapa
48. tidak tahu/lupa
49. Apakah manfaat karbohidrat bagi tubuh?
50. sumber energi utama
51. pelindung organ tubuh
52. membentuk sel-sel tubuh baru
53. cadangan makanan bagi tubuh
54. tidak tahu/lupa
55. Apakah manfaat protein bagi tubuh?
56. mengatur metabolisme dalam tubuh
57. pertumbuhan, pemeliharaan sel, jaringan dan organ
58. pemeliharaan suhu tubuh
59. perlindungan organ tubuh
60. tidak tahu/lupa
61. Apakah manfaat vitamin dan mineral bagi tubuh?
62. menjaga jaringan tubuh agar tidak rusak
63. membentuk sel-sel dan jaringan tubuh yang baru
64. pelindung organ tubuh
65. cadangan energi dalam tubuh
66. tidak tahu/lupa
67. Berikut ini yang merupakan penyebab utama kegemukan adalah?
68. penyakit infeksi
69. konsumsi makanan yang berlebih
70. obat-obatan
71. merokok
72. tidak tahu/lupa
73. Kegemukan akan berakibat buruk dalam kehidupan di masa mendatang, karena dapat mengakibatkan penyakit…
74. gagal ginjal
75. diabetes mellitus
76. penyakit infeksi
77. gangguan pencernaan
78. tidak tahu/lupa
79. Cara pengolahan makanan yang tidak baik untuk mencegah dan mengatasi kegemukan adalah…
80. Direbus
81. Dikukus
82. Ditumis
83. Digoreng
84. tidak tahu/lupa
85. Hal yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi kegemukan adalah…
86. olahraga teratur
87. merokok
88. mengurangi konsumsi serat
89. meningkatkan konsumsi protein
90. tidak tahu/ lupa
91. Kebutuhan energi, protein, lemak dan karbohidrat anak perempuan remaja usia 16-18 tahun adalah…
92. 2125 kkal, 59 g protein, 71 g lemak dan 292 g karbohidrat
93. 2000 kkal, 60 g protein, 67 g lemak dan 275 g karbohidrat
94. 2125 kkal, 69 g protein, 83 g lemak dan 340 g karbohidrat
95. 2250 kkal, 56 g protein, 75 g lemak dan 309 g karbohidrat
96. Tidak tahu
97. Kebutuhan energi, protein, lemak dan karbohidrat anak laki-laki remaja usia 16-18 tahun adalah…
98. 2675 kkal, 66 g protein, 89 g lemak dan 368 g karbohidrat
99. 2100 kkal, 56 g protein, 70 g lemak dan 289 g karbohidrat
100. 2475 kkal, 72 g protein, 83 g lemak dan 340 g karbohidrat
101. 2725 kkal, 62 g protein, 91 g lemak dan 375 g karbohidrat
102. Tidak tahu
103. Jika seseorang remaja memiliki indeks massa tubuh (IMT/U) ≥ 1 SD, maka orang tersebut termasuk dalam kategori?
104. Underweight
105. Berat badan normal
106. Berat badan berlebih
107. Obesitas
108. Tidak tahu
109. Berapakah kebutuhan minimal tubuh dalam konsumsi air putih dalam sehari?
110. 10 gelas/hari
111. 9 gelas/ hari
112. 8 gelas/ hari
113. 7 gelas/ hari
114. Tidak tahu