**KUIS MILIONER APLIKASI 1000 HPK**

**Paket 1**

1. Apa kepanjangan 1000 HPK?
2. 1000 Hari Pertama Kelahiran
3. **1000 Hari Pertama Kehidupan**
4. 1000 Hari Pernikahan di Kehidupan
5. 1000 Hari Pernikahan dan Kelahiran
6. Salah satu fokus utama penagangan masalah gizi pada Wanita Usia Subur dalam 1000 HPK?
7. Angka kejadian hipertensi
8. Angka kejadian DM
9. **Angka kejadian anemia**
10. Angka kejadian mual-muntah
11. Sampai usia berapa periode emas (golden period) terjadi?
12. Dari masa kehamilan sampai anak usia 6 bulan
13. Dari masa kehamilan sampai anak usia 12 bulan
14. **Dari masa kehamilan sampai anak usia 24 bulan**
15. Dari masa kehamilan sampai anak usia 30 bulan
16. Bagaimana susunan makanan untuk catin sesuai dengan pedoman gizi seimbang?
17. Nasi, lauk hewani, sayur
18. Nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur
19. **Nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah**
20. Nasi, lauk nabati dan buah
21. Apa zat gizi yang harus dikonsumsi catin untuk mencegah terjadinya anemia?
22. Zink
23. **Fe (Besi)**
24. Natrium
25. Vitamin B
26. Berapa kadar normal Hb pada catin?
27. 8-11 gr/dL
28. **12-16 gr/dL**
29. 16-20 gr/dL
30. 21-25 gr/dL
31. Berat badan ibu sebelum hamil adalah faktor yang sangat penting. Berapa IMT Normal pada catin?
32. <18
33. **21-22**
34. 25
35. >30
36. Berapa LiLA catin untuk persiapan kehamilan?
37. 20 cm
38. 21,5 cm
39. 22 cm
40. **23,5 cm**
41. Berapa pertambahan total berat badan normal selama kehamilan?
42. 5-7 kg
43. **10-12 kg**
44. 15-17 kg
45. 20-22 kg
46. Berapa tambahan energi untuk ibu hamil selama trimester 2 dan 3?
47. 180 kkal
48. 200 kkal
49. 280 kkal
50. **300 kkal**
51. Apakah resiko kekurangan gizi pada ibu hamil?
52. Janin tidak berkembang dan berat badan lahir rendah (BBLR yaitu 3 kg)
53. Janin tidak berkembang dan berat badan lahir rendah (BBLR yaitu 2,5 - 3 kg)
54. **Janin tidak berkembang dan berat badan lahir rendah (BBLR yaitu 1 - 2,5 kg)**
55. Janin tidak berkembang dan berat badan lahir rendah (BBLR yaitu 3 - 4 kg)
56. Berapa lama ASI eksklusif diberikan pada bayi?
57. 0-3 bulan
58. **0-6 bulan**
59. 0-12 bulan
60. 12-24 bulan
61. Kapan MP-ASI pertama kali dapat diberikan pada bayi?
62. 3 bulan
63. **6 bulan**
64. 9 bulan
65. 12 bulan
66. Apa makanan yang tepat bagi bayi usia 6-8 bulan?
67. ASI
68. Makanan keluarga lembek
69. **Makanan saring/lumat**
70. Makanan keluarga sedikit lembek
71. Apa makanan yang tepat bagi bayi usia 9-11 bulan?
72. ASI
73. **Makanan keluarga lembek**
74. Makanan saring/lumat
75. Makanan keluarga sedikit lembek