**KUIS MILIONER APLIKASI 1000 HPK**

**Paket CATIN**

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 adalah?
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 yang dimaksud 1000 HPK?
22. Seribu hari terdiri dari, 280 hari selama kehamilan dan kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan sampai usia 24 bulan
23. **Seribu hari terdiri dari, 270 hari selama kehamilan dan kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan sampai usia 24 bulan**
24. Seribu hari terdiri dari, 260 hari selama kehamilan dan kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan sampai usia 24 bulan
25. Seribu hari terdiri dari, 250 hari selama kehamilan dan kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan sampai usia 24 bulan
26. Apa zat gizi yang harus dikonsumsi catin untuk mencegah terjadinya anemia?
27. Zink
28. **Fe (Besi)**
29. Natrium
30. Vitamin B
31. Berapa kadar normal Hb pada catin?
32. 8-11 gr/dL
33. **12-16 gr/dL**
34. 16-20 gr/dL
35. 21-25 gr/dL
36. Berat badan ibu sebelum hamil adalah faktor yang sangat penting. Berapa IMT Normal pada catin?
37. <18
38. **21-22**
39. 25
40. >30
41. Berapa LiLA catin untuk persiapan kehamilan?
42. 20 cm
43. 21,5 cm
44. 22 cm
45. **23,5 cm**
46. Bagaimana urutan masa penentu berhasilnya 1000 HPK?
47. **Gizi prakonsepsi, Gizi konsepsi, Gizi bayi 0-2 tahun**
48. Gizi prakonsepsi, Gizi bayi 0-2 tahun, Gizi konsepsi
49. Gizi bayi 0-2 tahun, Gizi konsepsi, Gizi prakonsepsi
50. Gizi bayi 0-2 tahun, Gizi prakonsepsi, Gizi konsepsi
51. Cinta memiliki IMT 29,9 maka status gizi cinta adalah?
    1. Underweight
    2. Normal
    3. Overweight
    4. **Obesitas I**
    5. Obesitas II
52. Yang bukan termasuk 4 pilar gizi seimbang?

a.makan yang beragam

b.rajib berolahraga

c. pantau berat badan

**d. hidup kurang sehat**

1. Berikut adalah makanan yang mengandung sumber zat besi tertinggi?

**a.hati ayam**

b.kangkung

c.ayam bagian dada

e.bayam

14. suplementasi zat besi yang harus dikonsumsi catin adalah?

a.tablet vitamin c

**b. tablet tambah darah**

c. tablet zinc

d. tablet kalsium

15. cinta memiliki tinggi badan 160 cm dan berat badan 60 kg. Berapa berat badan ideal cinta?

a. 60 kg

b. 57 kg

**c. 54 kg**

d. 51 kg