

Pretest Penyuluhan Gizi

1. Manakah yang termasuk sumber dari protein?
 - a) Ayam, ikan, telur, susu
 - b) Bayam, kangkung, daun singkong
 - c) Pisang, mangga, jambu
2. Manakah yang **bukan** termasuk sumber dari karbohidrat?
 - a) Beras, ubi kayu
 - b) Ikan, telur
 - c) Pisang, mangga
 - d) Jagung, gembili
3. Manakah yang termasuk akibat dari **kekurangan** karbohidrat?
 - a) Diabetes
 - b) Kelebihan gula darah
 - c) Badan lemas karena kekurangan energi
 - d) Obesitas
4. Vitamin yang bisa didapatkan dari sinar matahari adalah?
 - a) Vitamin A
 - b) Vitamin B
 - c) Vitamin C
 - d) Vitamin D
5. Sesuai dengan konsep “isi piringku” berapa porsi untuk **sayuran** dalam satu piring?
 - a) Seperempat (1/4) piring
 - b) sepertiga (1/3) piring
 - c) setengah (1/2) piring
6. Sesuai dengan konsep “isi piringku” berapa porsi untuk **makanan pokok (karbohidrat)** seperti nasi, roti, atau ubi dalam satu piring?
 - a) Seperempat (1/4) piring
 - b) Sepertiga (1/3) piring
 - c) Setengah (1/2) piring
7. Sesuai dengan konsep “isi piringku” berapa porsi untuk **lauk pauk (protein)** dalam satu piring?
 - a) Seperenam (1/6) piring
 - b) Seperempat (1/4) piring
 - c) Sepertiga (1/3) piring
8. Sesuai dengan konsep “isi piringku” berapa porsi untuk **buah-buahan** dalam satu piring?
 - a) Seperenam (1/6) piring
 - b) Seperempat (1/4) piring
 - c) Sepertiga (1/3) piring
9. Manakah yang **bukan** termasuk dampak dari stunting?
 - a) Terganggunya perkembangan otak dan kecerdasan
 - b) Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit
 - c) Terganggunya pertumbuhan dan perkembangan tubuh
 - d) Meningkatnya kemampuan belajar dan kemampuan kognitif
10. Jika dalam informasi nilai gizi kemasan tertulis “**5 sajian per kemasan**” dan juga tertulis “**gula 2 gram**”. Berapa jumlah gula dalam satu kemasan?
 - a) 2 gram
 - b) 10 gram
 - c) 5 gram