

Postest 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 **kelebihan** lemak, **kecuali**?
 - a) Obesitas
 - b) Penyakit kardiovaskular
 - c) Badan sehat
 - d) Diabetes
4. Manakah yang termasuk akibat dari **kekurangan** protein, **kecuali**?
 - e) Masalah pertumbuhan dan perkembangan
 - f) Gangguan sistem kekebalan
 - g) Kehilangan massa otot
 - h) Kuat dan bugar
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. Manakah yang **bukan** penyebab dari stunting?
 - a) Gizi buruk
 - b) Konsumsi protein yang cukup
 - c) Kurangnya pengetahuan tentang gizi
 - d) Infeksi berulang
8. Manakah yang **bukan** termasuk Pesan Gizi Seimbang?
 - a) Biasakan makan lauk pauk yang kaya akan protein
 - b) Banyak makan sayur dan buah-buahan
 - c) Batasi makanan asin, manis, dan berlemak
 - d) Tidak mencuci tangan sebelum makan
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