Postest Penyuluhan Gizi

1. Manakah yang termasuk sumber dari protein?
2. Ayam, ikan, telur, susu
3. Bayam, kangkung, daun singkong
4. Pisang, mangga, jambu
5. Manakah yang **bukan** termasuk sumber dari karbohidrat?
6. Beras, ubi kayu
7. Ikan, telur
8. Pisang, mangga
9. Jagung, gembili
10. Manakah yang termasuk akibat dari **kelebihan** lemak, **kecuali**?
11. Obesitas
12. Penyakit kardiovaskular
13. Badan sehat
14. Diabetes
15. Manakah yang termasuk akibat dari **kekurangan** protein, **kecuali**?
16. Masalah pertumbuhan dan perkembangan
17. Gangguan sistem kekebalan
18. Kehilangan massa otot
19. Kuat dan bugar
20. Sesuai dengan konsep “isi piringku” berapa porsi untuk **sayuran** dalam satu piring?
21. Seperempat (1/4) piring
22. sepertiga (1/3) piring
23. setengah (1/2) piring
24. Sesuai dengan konsep “isi piringku” berapa porsi untuk **makanan pokok (karbohidrat)** seperti nasi, roti, atau ubi dalam satu piring?
25. Seperempat (1/4) piring
26. Sepertiga (1/3) piring
27. Setengah (1/2) piring
28. Manakah yang **bukan** penyebab dari stunting?
29. Gizi buruk
30. Konsumsi protein yang cukup
31. Kurangnya pengetahuan tentang gizi
32. Infeksi berulang
33. Manakah yang **bukan** termasuk Pesan Gizi Seimbang?
34. Biasakan makan lauk pauk yang kaya akan protein
35. Banyak makan sayur dan buah-buahan
36. Batasi makanan asin, manis, dan berlemak
37. Tidak mencuci tangan sebelum makan
38. Manakah yang **bukan** termasuk dampak dari stunting?
39. Terganggunya perkembangan otak dan kecerdasan
40. Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit
41. Terganggunya pertumbuhan dan perkembangan tubuh
42. Meningkatnya kemampuan belajar dan kemampuan kognitif
43. Jika dalam informasi nilai gizi kemasan tertulis “**5 sajian per kemasan**” dan juga tertulis “**gula 2 gram**”. Berapa jumlah gula dalam satu kemasan?
44. 2 gram
45. 10 gram
46. 5 gram