Pretest 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 **kekurangan** karbohidrat?
11. Diabetes
12. Kelebihan gula darah
13. Badan lemas karena kekurangan energi
14. Obesitas
15. Vitamin yang bisa didapatkan dari sinar matahari adalah?
16. Vitamin A
17. Vitamin B
18. Vitamin C
19. Vitamin D
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. Sesuai dengan konsep “isi piringku” berapa porsi untuk **lauk pauk (protein)** dalam satu piring?
29. Seperenam (1/6) piring
30. Seperempat (1/4)piring
31. Sepertiga (1/3) piring
32. Sesuai dengan konsep “isi piringku” berapa porsi untuk **buah-buahan** dalam satu piring?
33. Seperenam (1/6) piring
34. Seperempat (1/4) piring
35. Sepertiga (1/3) piring
36. Manakah yang **bukan** termasuk dampak dari stunting?
37. Terganggunya perkembangan otak dan kecerdasan
38. Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit
39. Terganggunya pertumbuhan dan perkembangan tubuh
40. Meningkatnya kemampuan belajar dan kemampuan kognitif
41. Jika dalam informasi nilai gizi kemasan tertulis “**5 sajian per kemasan**” dan juga tertulis “**gula 2 gram**”. Berapa jumlah gula dalam satu kemasan?
42. 2 gram
43. 10 gram
44. 5 gram