

EVALUASI PEMBELAJARAN

A. Pilihlah salah satu huruf A,B,C atau D sebagai jawaban yang paling benar !

1. Zat yang terkandung dalam makanan yang berisi energi ataupun bahan mentah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan seluruh proses penting yang menunjang kehidupan disebut
A. nutrisi
B. karbohidrat
C. nutrien
D. vitamin
2. Lemak yang berfungsi untuk mengontrol kadar kolesterol dalam darah adalah
A. lemak jenuh
B. lemak tak jenuh
C. lemak trans
D. semua salah
3. Fungsi dari karbohidrat dalam tubuh adalah
A. sumber vitamin
B. sumber mineral
C. memberikan energi bagi tubuh
D. bahan dasar seluruh sel tubuh
4. Lemak yang berasal dari makanan dapat dibagi menjadi
A. lemak jenuh dan lemak tak jenuh
B. lemak jenuh, lemak tak jenuh dan lemak trans
C. lemak jenuh, lemak tak jenuh dan lemak netral
D. lemak netral dan lemak trans
5. Perhatikan gambar piring makan saya berikut!
Pernyataan yang benar di bawah ini adalah
A. buah-buahan dan sayuran harus menempati 3/4 dari piring
B. sayur lebih banyak daripada buah-buahan
C. makanan pokok seperti nasi dan lauk juga menempati 1/4 dari piring
D. porsi nasi lebih sedikit dibandingkan lauk pauk



Gambar 4. 1 Piring makan saya
Sumber:klatenpikiranrakyat.com

EVALUASI PEMBELAJARAN

6. Zat aditif dibagi menjadi zat pemanis, zat pewarna, zat penyedap, zat pengawet, zat pemberi aroma, zat pengental dan pengemulsi. Contoh di bawah ini yang merupakan zat pengental adalah
 - A. agar-agar
 - B. garam
 - C. gula
 - D. MSG
7. Aspartam, sorbitol, dan siklamat merupakan contoh dari
 - A. zat pemanis buatan
 - B. zat pewarna buatan
 - C. zat pengawet buatan
 - D. zat pengemulsi buatan
8. Gerakan mendorong makanan masuk ke dalam lambung di sebut gerakan
 - A. esofagus
 - B. epiglotis
 - C. peristaltis
 - D. semua salah
9. Bagian dalam usus halus yang berfungsi untuk memperluas area penyerapan disebut
 - A. pepsin
 - B. renin
 - C. amilase
 - D. villi
10. Lambung menghasilkan asam lambung yang berfungsi untuk
 - A. membantu mengunyah makanan menjadi lebih kecil
 - B. membantu pergerakan makanan melalui lambung
 - C. membunuh bakteri dalam makanan
 - D. membantu kerja enzim pada usus halus

EVALUASI PEMBELAJARAN

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan jelas dan tepat!

1. Seperti yang kita ketahui, bahan makanan yang kita makan banyak mengandung zat yang dapat dimanfaatkan tubuh sebagai salah satu pembentuk sel tubuh. Agar tubuh manusia memiliki struktur tulang yang kuat, manusia dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Jelaskan peranan sistem pencernaan pada proses pembentukan tulang tersebut!



2. Makanan yang dikonsumsi seseorang dapat mengandung bakteri. Untuk mencegah berkembangnya bakteri tersebut, organ apakah yang berperan membunuh bakteri tersebut? Bagaimana cara kerja organ tersebut!



EVALUASI PEMBELAJARAN

3. Seperti yang kita ketahui, dalam tubuh manusia memiliki berbagai organ, salah satunya usus yang kita ketahui terdapat usus yang panjangnya melebihi tubuh manusia. Jelaskan alasan kenapa usus tersebut memiliki ukuran yang panjang dan apa peranan usus pada tubuh manusia?

4. Getuk Lindri merupakan kue tradisional jawa yang banyak terdapat di pasar-pasar tradisional maupun toko kue diperkotaan. Gethuk lindri biasanya dibuat dengan berwarna-warni, misalnya merah, hijau, kuning, coklat agar terlihat menarik. Zat aditif atau bahan tambahan pangan apa yang mungkin ditambahkan pada gethuk lindri tersebut?



Gambar 4.2 Getuk Lindri

Sumber: cookpad.com

EVALUASI PEMBELAJARAN

5. Makanan kaleng siap saji dapat kamu jadikan sebagai alternatif jika memiliki kesibukan yang sangat padat. Tingginya aktivitas terkadang membuat sebagian orang menyukai kepraktisan. Salah satunya dengan menyimpan makanan kaleng siap saji. Makanan kaleng adalah makanan yang dikemas dalam wadah kaleng yang kedap udara. Makanan kaleng juga mengandung natrium nitrit. Analisislah apa fungsi dari natrium nitrit pada produk makanan kaleng tersebut!