PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMA IT BAITURROHMAN GARUT
Email : sma_it_baiturrohman@yahoo.co.id | NSS : 32021137054 | NPSN : 69856918
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 223 015 303

PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER (PSAS)

Mata Pelajaran : PRAKARYA
Kelas / Semester : X / 1 (Satu)
Kurikulum : Merdeka
Nama :

Petunjuk :
1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.
6. Periksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

1. **Bahan pangan nabati adalah...**
   a. Pangan yang berasal dari hewan
   b. Pangan yang berasal dari tumbuhan
   c. Pangan yang melalui proses fermentasi
   d. Pangan yang mengandung gula tinggi

2. **Contoh bahan pangan nabati yang kaya serat adalah...**
   a. Ikan salmon
   b. Beras merah
   c. Daging ayam
   d. Keju

3. **Pisang termasuk dalam kategori bahan pangan nabati karena...**
   a. Mengandung banyak lemak
   b. Berasal dari pohon
   c. Mengandung protein tinggi
   d. Berasal dari hewan

4. **Salah satu manfaat utama konsumsi bahan pangan nabati adalah...**
   a. Mengandung lemak jenuh tinggi
   b. Sumber protein hewani
   c. Membantu menjaga kesehatan pencernaan
   d. Mengandung banyak kolesterol

5. **Sayuran hijau seperti bayam merupakan bahan pangan nabati yang...**
   a. Kaya akan vitamin C dan zat besi
   b. Mengandung banyak kalori
   c. Sumber utama protein hewani
   d. Banyak mengandung gula

6. **Bahan pangan nabati yang digunakan untuk menghasilkan wangi alami adalah...**
   a. Bawang merah
   b. Daun mint
   c. Daging sapi
   d. Keju

7. **Salah satu contoh bahan pangan nabati yang dapat menghasilkan wangi alami saat dimasak adalah...**
   a. Jahe
   b. Ayam
   c. Susu
   d. Tahu

8. **Proses penggunaan wangi alami dalam masakan dapat meningkatkan...**
   a. Rasa masakan dan aroma
   b. Kadar kolesterol dalam tubuh

LIVEWORKSHEETS

c. Kadar garam dalam makanan
d. Kadar lemak jenuh

9. **Contoh bahan pangan nabati yang digunakan sebagai pewangi alami dalam masakan adalah...**
a. Vanili
b. Daging kambing
c. Telur
d. Sosis

10. **Bunga melati dapat digunakan sebagai wangi alami pada makanan karena...**
a. Mengandung banyak vitamin
b. Memberikan aroma harum dan segar
c. Mengandung banyak lemak
d. Bisa mempercepat proses memasak

11. **Bahan pangan hewani yang termasuk sumber protein tinggi adalah...**
a. Telur
b. Bayam
c. Jagung
d. Pisang

12. **Ikan tuna termasuk bahan pangan hewani yang...**
a. Kaya akan vitamin C
b. Mengandung lemak tak jenuh baik
c. Tinggi kandungan karbohidrat
d. Mengandung banyak gula

13. **Bahan pangan hewani yang bergizi dan baik untuk pertumbuhan adalah...**
a. Telur
b. Tempe
c. Tahu
d. Singkong

14. **Daging sapi mengandung banyak...**
a. Karbohidrat
b. Protein dan zat besi
c. Serat pangan
d. Vitamin C

15. **Keju termasuk bahan pangan hewani yang bergizi karena...**
a. Mengandung banyak protein dan kalsium
b. Mengandung banyak serat
c. Mengandung banyak air
d. Mengandung banyak vitamin C

16. Pilih dua contoh bahan pangan nabati yang kaya akan serat:
a. Pisang
b. Wortel
c. Daging ayam
d. Bayam

17. Pilih dua manfaat utama dari bahan pangan hewani:
a. Mengandung vitamin C tinggi
b. Sumber protein yang baik
c. Kaya akan karbohidrat
d. Mengandung lemak jenuh tinggi

18. Pilih dua bahan pangan nabati yang digunakan untuk menghasilkan wangi alami:
a. Jahe
b. Daun pandan
c. Daging ayam
d. Bawang merah

19. Pilih dua contoh bahan pangan hewani yang dapat dijadikan makanan lezat dan bergizi:
a. Ikan salmon
b. Telur
c. Kentang
d. Tahu

20. Pilih dua contoh bahan pangan nabati yang dapat digunakan untuk membuat hidangan manis:
a. Gula kelapa
b. Buah mangga

LIVEWORKSHEETS

c. Daging sapi
d. Bawang putih

21. Pilih dua bahan pangan nabati yang digunakan untuk memberikan rasa segar pada masakan:
a. Daun mint
b. Jahe
c. Daging kambing
d. Cengkeh

22. Pilih dua bahan pangan hewani yang kaya akan kalsium:
a. Keju
b. Susu
c. Ikan tuna
d. Telur

23. Pilih dua contoh bahan pangan nabati yang bisa digunakan untuk pewangi alami:
a. Daun jeruk nipis
b. Kunyit
c. Tahu
d. Ayam

24. Pilih dua contoh bahan pangan hewani yang bergizi bagi tubuh:
a. Ikan tuna
b. Keju
c. Tempe
d. Daging ayam

25. Pilih dua manfaat utama dari penggunaan wangi alami dalam masakan:
a. Membuat masakan lebih enak
b. Membuat makanan menjadi lebih padat
c. Menambah cita rasa dan aroma
d. Meningkatkan kadar lemak dalam makanan

Uraian (5 Soal)

26. Jelaskan apa yang dimaksud dengan bahan pangan nabati dan sebutkan contoh-contohnya!

27. Sebutkan manfaat penggunaan wangi alami dalam masakan menggunakan bahan pangan nabati!

28. Jelaskan mengapa bahan pangan hewani sangat penting untuk kesehatan tubuh!

29. Apa yang dimaksud dengan bahan pangan nabati dan hewani yang bergizi? Sebutkan contohnya!

30. Jelaskan bagaimana cara menggunakan bahan pangan nabati untuk menghasilkan aroma alami pada masakan!

LIVEWORKSHEETS

Menjodohkan

Kolom A	Kolom B
31. Bahan pangan nabati	Sumber protein hewani seperti telur atau ikan tuna
32. Wangi alami	Dapat diperoleh dari daun mint dan jahe
33. Bahan pangan hewani	Sayuran seperti bayam dan wortel
34. Telur	Sumber protein dan kalsium
35. Ikan tuna	Sumber asam lemak omega-3 dan protein tinggi

LIVEWORKSHEETS