

II.

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang tepat! (Jawaban lebih dari satu)

1. Saat makan roti, proses pencernaan sudah dimulai di dalam mulut. Beberapa bagian mulut bekerja sama untuk menghancurkan dan melunakkan makanan sebelum ditelan. Bagian yang berperan langsung dalam pencernaan di mulut adalah
 - ☐ Gigi yang mengunyah dan menghancurkan makanan.
 - ☐ Lidah yang mengaduk dan mendorong makanan.
 - ☐ Air liur yang mengandung enzim pencernaan.
 - ☐ Kerongkongan yang menghubungkan mulut ke lambung.
2. Setelah sari-sari makanan diserap, sisa makanan disimpan sementara sebelum dikeluarkan. Beberapa organ berperan dalam proses akhir ini. Organ yang berperan dalam proses pengeluaran feses adalah
 - ☐ Kerongkongan sebagai saluran masuk makanan.
 - ☐ Usus besar yang membentuk sisa makanan padat.
 - ☐ Rektum yang menyimpan feses sementara.
 - ☐ Kerongkongan sebagai saluran masuk makanan.

3. Saat sarapan, Bagas makan nasi, telur, sayur, dan buah. ibunya mengatakan bahwa menu tersebut sudah memenuhi prinsip gizi seimbang. Ciri makanan bergizi seimbang adalah
- ☐ Terdiri dari berbagai jenis bahan makanan yang beragam.
 - ☐ Hanya mengandung satu jenis zat gizi saja.
 - ☐ Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh.
 - ☐ Lebih banyak makanan manis dan instan.
4. Program "Isi Piringku" dari Kementerian Kesehatan menganjurkan komposisi makanan dalam satu piring agar kebutuhan gizi tercukupi. Isi piring makan yang sesuai anjuran adalah
- ☐ Setengah piring berisi sayur dan buah-buahan.
 - ☐ Setengah piring berisi makanan pokok dan lauk-pauk.
 - ☐ Seluruh piring diisi makanan cepat saji saja.
 - ☐ Disertai minum air putih dan aktivitas fisik rutin.
5. Agar tetap sehat, Ayu mulai mengubah kebiasaannya. Ia makan sayur, buah, yogurt, minum air putih yang cukup, serta berolahraga secara teratur. Setelah beberapa minggu, pencernaannya terasa lebih lancar dan tubuhnya lebih bugar. Kebiasaan tersebut membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan. Cara yang tepat untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan adalah
- ☐ Mengonsumsi makanan berserat seperti sayur, buah, dan biji-bijian..
 - ☐ Mengganti semua makanan dengan camilan manis agar cepat kenyang.
 - ☐ Minum air putih yang cukup setiap hari agar pencernaan lancar.
 - ☐ Menghindari makanan cepat saji, terlalu manis, dan terlalu pedas.

III. Pasangkan pernyataan-pernyataan berikut dengan tepat!

Organ pencernaan manusia yang berfungsi sebagai penghubung antara rongga mulut dan lambung.	●	●	Obesitas
Organ pencernaan manusia yang berfungsi dalam proses penyerapan makanan.	●	●	Protein
Sumber energi tambahan yang berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh termasuk fungsi sel.	●	●	Usus halus
Zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, terutama untuk membantu pertumbuhan dan memperbaiki otot serta jaringan tubuh.	●	●	Lemak
Kondisi berat badan yang melebihi batas normal dikarenakan adanya penumpukan kadar lemak.	●	●	Kerongkongan