

Latihan

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Sayuran adalah bagian vegetatif dan generatif tumbuhan yang dapat dimakan, baik secara segar maupun melalui pengolahan dengan cara dimasak. Bagian generatif tumbuhan yang dapat dijadikan sayur contohnya adalah
 - A. daun
 - B. bunga
 - C. batang
 - D. umbi lapis

2. Nutrisi yang terdapat pada sayuran sangat berkhasiat bagi kesehatan. Oleh karena itu, bila mengonsumsi sayuran maka tubuh menjadi lebih energik, tidak mudah lelah, dan lebih sehat. Sebaiknya sayur dikonsumsi setiap
 - A. sepekan dua kali
 - B. sepekan sekali
 - C. setiap hari
 - D. setiap jam

3. Serat pada sayuran baik bagi kesehatan karena
 - A. memudahkan proses penyerapan makanan dan melancarkan sistem pencernaan
 - B. menambah vitamin dan mineral yang melancarkan metabolisme
 - C. mengatasi tekanan darah tinggi agar tak sakit kepala
 - D. mengandung banyak bioflavanoid untuk kesehatan