

1. Jenis makanan sebagai sumber karbohidrat yaitu
 - a. jagung, gandum, beras, dan buah-buahan
 - b. jagung, daging, beras, dan susu
 - c. sagu, biji-bijian, gandum, dan ikan
 - d. jagung, kentang, beras, dan telur
 - e. jagung, gandum, beras, dan sagu

2. Jenis zat makanan yang dapat menghasilkan energi tinggi untuk satuan berat yang sama
Yaitu
 - a. Serat kasar
 - b. Protein
 - c. Vitamin
 - d. Karbohidrat
 - e. Lemak