

Pilihlah satu jawaban yang tepat dengan cara mengeklik pada salah satu jawaban A, B, C, D atau E !

1. Air berfungsi sebagai pelarut. Dalam pencernaan air bermanfaat untuk membantu pencernaan dan melarutkan zat gizi supaya dapat diserap oleh usus. Kebutuhan air untuk ibu hamil dan menyusui adalah :
 - A. 3 liter/hari
 - B. 2 liter/hari
 - C. 1 liter/hari
 - D. 4 liter/hari
 - E. 5 liter/hari
2. Ibu hamil dan menyusui sangat perlu diperhatikan asupan makannya, karena di dalam kandungan Ibu sedang tumbuh seorang bayi yang memerlukan gizi dan energi besar untuk membentuk organ-organ tubuhnya secara lengkap. Namun ada beberapa bahan makanan yang perlu dihindari oleh Ibu hamil karena banyak mengandung gas, yaitu :
 - A. Sawi -kol-kubis
 - B. Santan-cabai-daging
 - C. Tomat-timun-seledri
 - D. Makanan kaleng-susu berlemak-saus
 - E. Mayonais-sambal-jus
3. Garam dapur (Na Cl) sangat penting dalam menampilkan rasa pada makanan, namun konsumsi terlalu banyak garam dapur juga memicu penyakit...
 - A. Kerapuhan tulang (Osteoporosis)
 - B. Darah Tinggi (Hipertensi)
 - C. Kepikunan (dimensia)
 - D. Katarak
 - E. Dehidrasi
4. Penderita Rematik membutuhkan ikan laut sebagai sumber asam lemak omega 3, kacang-kacangan, gandum, susu dan berbagai jenis tiram sebagai sumber seng (Zn) dan juga jahe. Apa fungsi jahe bagi penderita Rematik ?
 - A. Anti radang
 - B. Menghangatkan badan
 - C. Anti bakteri
 - D. Anti virus
 - E. Melancarkan peredaran darah
5. Menu untuk orang dewasa harus memperhatikan kebutuhan protein yaitu sebesar 2.500 - 2.800 Kkal/ hari dan mengandung kalori 48 - 55 gram kalori/hari. Dan disarankan memakai bahan yang banyak mengandung serat. Serat bisa didapatkan dari bahan makanan...
 - A. Buah-sayur-kacang-kacangan
 - B. Telur-ketela-jagung
 - C. Nasi-bayam-ubi
 - D. Daging-ikan-cumi
 - E. Telur ikan-ikan asin-telur asin
6. Merancang menu untuk manula perlu memperhatikan gizi yang lengkap, cukup serat, rendah lemak dan tekstur makanan lunak dan potongan bahan makanan kecil-kecil. Mengapa untuk manula bahan makanan perlu dipotong kecil ? hal ini dilakukan supaya ...
 - A. Mudah disendok
 - B. Mudah ditelan
 - C. Mudah dilihat
 - D. Mudah dimasak

- E. Mudah ditimbang
7. Makanan untuk remaja perlu tambahan protein yang tinggi, mengapa demikian ? Hal ini dilakukan karena remaja...
- A. Sangat aktif berkegiatan
 - B. Sedang masa pertumbuhan
 - C. Butuh aneka zat gizi
 - D. Memerlukan sedikit karbohidrat
 - E. Tidak suka sayuran
8. Bayi dan Balita memerlukan kelompok bahan makanan yang disajikan 2 kali dalam sehari, namun ada satu kelompok bahan makanan yang perlu disajikan sebanyak 6 kali dalam sehari. Kelompok bahan makanan apakah itu ?
- A. Nabati
 - B. Hewani
 - C. Buah-buahan
 - D. Gandum-gandum
 - E. Lemak
9. Remaja sedang dalam masa pertumbuhan. Maka untuk kebutuhan energi pada remaja perlu tambahan ...
- A. Karbohidrat
 - B. Mineral
 - C. Protein
 - D. Vitamin
 - E. Air
10. Untuk mengetahui kecukupan energi dan zat-zat gizi individu maupun kelompok merupakan pengertian dari ...
- A. fungsi AKG
 - B. komponen AKG
 - C. fungsi kalori
 - D. fungsi protein
 - E. fungsi karbohidrat
11. Berikut ini adalah definisi dari Menu, manakah yang benar ?
- A. susunan hidangan yang disiapkan atau disajikan sebelum makan
 - B. susunan hidangan yang disiapkan atau disajikan setelah makan
 - C. susunan hidangan yang disiapkan atau disajikan pada saat akan makan
 - D. susunan hidangan yang terdiri atas beberapa macam makanan
 - E. susunan hidangan yang dibuat oleh si pembuat makanan
12. Berikut ini merupakan hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun menu, kecuali
- A. bahan makanan yang akan digunakan
 - B. menu makanan yang memenuhi standar empat sehat lima sempurna
 - C. status sosial orang yang menyusun menu
 - D. segmen usia pelanggan
 - E. kualitas bahan makanan
13. Berat badan normal diperlukan untuk menentukan nilai Energi Metabolisme Basal (EMB). Berikut adalah arti dari EMB yaitu energi yang diperlukan untuk :
- A. aktifitas saat puasa
 - B. memenuhi energi saat tidur
 - C. aktifitas metabolisme di dalam tubuh
 - D. memenuhi energi saat berolah raga
 - E. aktifitas berpikir
14. Susunan hidangan yang terdiri atas beberapa macam makanan yang mengandung cukup energi dan zat gizi baik jenis maupun jumlahnya disebut
- A. menu
 - B. *bill of fare*
 - C. menu seimbang
 - D. menu empat sehat

- E. menu empat sehat lima sempurna
15. Yang bukan merupakan manfaat menyusun menu seimbang adalah
- A. kebutuhan zat gizi terpenuhi
 - B. memilih makanan yang baik
 - C. mengurangi kehilangan zat gizi
 - D. memudahkan dalam memasak
 - E. mengurangi kebosanan akan menu makanan sehari-hari
16. Di bawah ini merupakan proses yang harus dilakukan dalam menyusun menu, kecuali
- A. penentuan standar kebutuhan zat gizi
 - B. penentuan hidangan
 - C. penentuan pemilihan bahan makanan
 - D. penentuan masa simpan menu
 - E. penentuan segmen usia
17. Untuk menyusun siklus menu seimbang perlu diperhatikan beberapa hal, kecuali
- A. nilai gizi dan harga
 - B. harga dan pengolahan
 - C. ketersediaan tenaga dan fasilitas
 - D. pengolahan dan nilai gizi
 - E. nilai gizi, harga, dan pengolahan
18. Untuk menghindari kehilangan zat-zat makanan saat pengolahan perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut, kecuali
- A. cucilah terlebih dahulu sayuran sebelum dipotong-potong
 - B. rebuslah sayuram dengan air secukupnya
 - C. potonglah sayuran sebelum dicuci
 - D. simpanlah sayuran mentah dalam keadaan terbungkus di tempat yang kering
 - E. masaklah sayuran jangan terlalu lama
19. Sarapan pagi sangat penting untuk mencukupi kebutuhan awal aktifitas pagi. Di bawah ini adalah makanan yang cocok untuk sarapan pagi, kecuali
- A. nasi goreng
 - B. lontong sayur
 - C. bubur ayam
 - D. nasi liwet
 - E. bakso
20. Buah-buahan yang biasa menjadi hidangan penutup makan adalah...
- A. manggis
 - B. jambu biji
 - C. pepaya
 - D. durian
 - E. kedondong