

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

MAKANAN & ZAT MAKANAN

Bacalah dengan seksama dan jawablah pertanyaan dengan tepat!

1

Makanan yang dimasukkan tubuh sebaiknya makanan yang baik dan menyehatkan. Syarat makanan yang baik dan menyehatkan, antara lain sebagai berikut. Manakah pernyataan yang benar

Makanan harus mudah dicerna

Higienis

Makanan mengandung zat gizi (nutrisi)

Makanan mengandung kalori yang banyak

2

Makanan yang kita makan harus dicerna atau dipecah menjadi molekul-molekul yang lebih kecil atau sederhana agar dapat digunakan oleh sel-sel tubuh. Makanan mempunyai berbagai fungsi, antara lain:

Jawab:

3

Zat makanan dapat dikelompokkan menurut jumlah yang dibutuhkan oleh makhluk hidup yaitu zat makanan makro dan zat makanan mikro. Dibawah ini yang termasuk zat makanan makro adalah (pilihlah beberapa pernyataan yang benar)

	Lemak		Mineral		Protein
	Air		Karbohidrat		Vitamin

4

Pasangkanlah gambar berikut dengan kata yang tersedia!



Lemak

Protein

Mineral

Karbohidrat

Vitamin A

Asam folat

5

Tubuh kita sebagian besar tersusun dari air, yaitu sebanyak 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak atau sekitar 47 liter. Kandungan air pada tubuh anak-anak lebih besar dari angka tersebut, misalnya bayi saat lahir memiliki kandungan air sekitar 75% dari berat badannya. Maka apa fungsi air bagi tubuh kita?

6

Bahan yang ditambahkan dan dicampurkan pada waktu proses pengolahan makanan disebut?

Zat Aditif Makanan

Vitamin

7

Manakah pernyataan yang benar mengenai contoh asam amino esensial dibawah ini!

isoleusin

alanin

asam aspartat

leusin

Arginin

asam glutamat

8

Penggunaan sinar gamma (dari Cobalt-60 atau Cesium-137), sinar beta, dan sinar X untuk memecah ikatan kimia molekul DNA mikroorganisme dan menghancurkannya. Radiasi ini tidak memengaruhi produk makanan. Teknologi apa yang digunakan dalam hal ini?

Pemrosesan bertekanan tinggi

Disinfeksi ultraviolet

Iradiasi

Pemrosesan dengan medan gelombang elektrik

9

Terdapat tiga komponen untuk menghitung kebutuhan energi, yaitu angka metabolisme basal (AMB) atau basal metabolism rate (BMR), aktivitas fisik, dan efek makanan. Apa yang dimaksud angka metabolisme basal (AMB)?

Jawab:

10

Sebutkan pola menu 4 sehat 5 sempurna!

Jawab:



SELAMAT MENGERJAKAN

