



EVALUASI

“ZAT MAKANAN”

NAMA :
KELAS : XI/

A. PILIHAN GANDA

1. Zat makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar disebut...
 - a. Zat makanan mikro
 - b. Zat makanan makro
 - c. Vitamin
 - d. Mineral
2. Karbohidrat yang memiliki susunan molekul paling sederhana disebut...
 - a. Disakarida
 - b. Monosakarida
 - c. Polisakarida
 - d. Starch
3. Protein harus diubah menjadi apa sebelum dapat diserap oleh tubuh?
 - a. Glukosa
 - b. Asam amino
 - c. Asam lemak
 - d. Polisakarida
4. Lemak yang banyak terdapat pada daging, keju dan mentega disebut...
 - a. Asam lemak jenuh
 - b. Asam lemak tak jenuh
 - c. Gliserol
 - d. Trigliserida
5. Vitamin yang larut dalam air adalah...
 - a. Vitamin A dan D
 - b. Vitamin C dan B
 - c. Vitamin E dan K
 - d. Vitamin A dan E



B. SOAL ISIAN SINGKAT

1. Zat makanan yang berfungsi sebagai pengatur metabolisme tubuh adalah...
2. Gejala kekurangan vitamin B1 (tiamin) adalah...
3. Mineral yang berfungsi dalam pertumbuhan tulang dan pengumpalan darah adalah...

C. SOAL BENAR SALAH

No.	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Lemak adalah satu-satunya zat makanan yang dibutuhkan tubuh manusia dalam jumlah besar		
2.	Karbohidrat, protein, dan lemak adalah zat makanan yang menyediakan energi bagi tubuh		
3.	Kekurangan protein dalam makanan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan penyakit kwashiorkor		