

NUTRISI MAKANAN DAN SISTEM PENCERNAAN

A. Choose the correct answer !

1. The nutrient that serves as the primary source of energy for the body is
A. protein B. vitamin C. carbohydrate D. mineral
2. The nutrient that functions in growth and the repair of damaged body tissues is
A. protein B. fat C. vitamin D. water
3. Consider the following food items!
1. Rice 2. Bread 3. Potato 4. Fish
The food items that are sources of carbohydrates are indicated by numbers
A. 1), 2), and 3) B. 1), 2), and 4)
C. 1), 3), and 4) D. 2), 3), and 4)
4. The vitamin that plays an important role in maintaining eye health is vitamin
A. A B. B C. C D. D
5. A deficiency of iron in the body can cause
A. night blindness B. anemia C. goiter D. rickets
6. The process of mechanical food digestion first takes place in the
A. stomach B. mouth C. small intestine D. esophagus
7. Enzim ptialin yang terdapat dalam air liur berfungsi untuk
A. mengubah protein menjadi asam amino
B. mengubah lemak menjadi asam lemak
C. mengubah amilum menjadi gula yang lebih sederhana
D. mengubah vitamin menjadi energi
8. The organ that produces hydrochloric acid (HCl) and the enzyme pepsin is
A. mouth B. esophagus C. stomach D. large intestine
9. The majority of the nutrient absorption process occurs in the
A. stomach B. small intestine C. large intestine D. rectum
10. Perhatikan kebiasaan berikut!
Kebiasaan yang **tidak mendukung kesehatan sistem pencernaan** adalah
A. makan makanan bergizi seimbang
B. mencuci tangan sebelum makan
C. mengonsumsi makanan yang bersih
D. mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari

B. Tentukan Jenis zat Aditif dari gambar bahan makanan berikut



C. Tariklah produk zat aditif pasangan sesuai Jenisnya

PEWARNA	=		Natrium benzoat
PEMBERI AROMA	=		Tepung pati
PENGAWET	=		Daun jeruk
PENYEDAP	=		Tartrazin
PENGENTAL	=		Bawang Putih

D. Pilih kandungan nutrisi yang terdapat pada gambar bahan makanan berikut ini!



E. Tariklah sebuah garis dari pernyataan di sebelah kiri ke pernyataan pasangannya di sebelah kanan yang dianggap benar!

sebagai sumber energi utama karena tubuh memecahnya menjadi glukosa, yang digunakan sebagai bahan bakar untuk aktivitas sehari-hari

menjadi cadangan sumber energi dan membantu penyerapan vitamin A, D, E, K

zat pembangun dan memperbaiki jaringan tubuh, membentuk hormon dan enzim

membantu proses metabolisme, menjaga fungsi organ dan jaringan, serta mendukung sistem kekebalan tubuh dan pertumbuhan sel

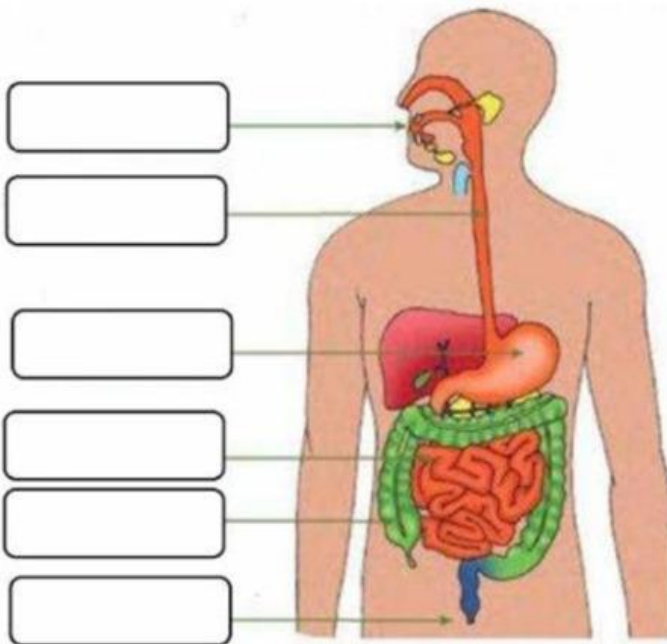
lemak

karbohidrat

vitamin

protein

F. Lengkapi nama bagian-bagian organ sistem pencernaan manusia berikut dengan cara menggeser jawaban yang sesuai.



Lambung

anus

Mulut

kerongkongan

Usus halus

Usus besar

6. Pasangkanlah pernyataan dibawah ini dengan nama organ system pencernaan yang sesuai dengan cara menggeser jawaban yang tepat ke kolom jawaban

NO	PERNYATAAN	JAWABAN
1	Berfungsi sebagai indra pengecap, mengatur makanan pada saat mengunyah dan menelan	
2	Menghasilkan enzim ptialin yang berfungsi mengubah karbohidrat menjadi maltosa	
3	Berfungsi memotong dan mengoyak makanan pada saat terjadi pencernaan mekanis	
4	Pada organ ini terapat gigi, kelenjar ludah dan lidah	
5	Sebagai penghubung antara rongga mulut dan lambung	
6	Sebagai persimpangan antara jalan nafas dan makanan	
7	Gerakan meremas dan mendorong makanan masuk ke lambung	

Lidah

Kerongkogan

Faring

Kelenjar ludah

Gigi

Peristaltik

Mulut