

3. Dampak dari pola makan terhadap organ pencernaan manusia.



Asesmen Harian

I. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

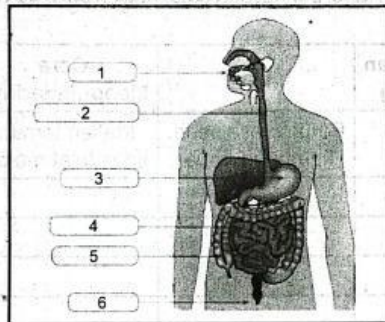
1. Yang **bukan** merupakan alat pencernaan pada manusia adalah
 - a. mulut
 - b. lambung
 - c. anus
 - d. hati
2. Urutan organ pencernaan makanan manusia dari luar ke dalam yang benar adalah
 - a. mulut - usus halus - lambung - usus besar - kerongkongan - anus
 - b. mulut - lambung - kerongkongan - usus besar - usus halus - anus
 - c. mulut - kerongkongan - lambung - usus halus - usus besar - anus
 - d. mulut - kerongkongan - usus halus - lambung - usus besar - anus
3. Fungsi organ kerongkongan pada manusia adalah
 - a. penghubung antara rongga mulut dan lambung
 - b. melakukan pembusukan sisa-sisa makanan
 - c. melakukan penyerapan sari-sari makanan
 - d. sebagai lubang keluar saluran pencernaan



4. Pola makan yang tidak teratur, kelelahan akibat bekerja, dan stres dapat menyebabkan sakit

a. diare c. mag
b. sembelit d. ambeien

5. Perhatikan gambar berikut!



Usus halus ditunjukkan oleh nomor

a. (2) c. (4)
b. (3) d. (5)

6. Dalam menerapkan gizi seimbang, kita tidak hanya memperhatikan jenis makanan, tetapi juga aktivitas fisik dan kebersihan diri. Berikut yang termasuk penerapan gizi seimbang adalah

a. jarang bergerak
b. makan satu jenis makanan saja
c. sering mengonsumsi makanan instan
d. beragam makanan, olahraga, dan hidup bersih

7. Tubuh manusia memerlukan energi setiap hari untuk belajar, bermain, dan beraktivitas. Energi tersebut terutama diperoleh dari salah satu zat gizi utama dalam makanan. Zat gizi yang menjadi sumber tenaga utama bagi tubuh adalah

a. vitamin c. karbohidrat
b. mineral d. air

8. World Health Organization (WHO) menganjurkan masyarakat untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang setiap hari. Tujuan anjuran tersebut adalah agar

a. tubuh mudah lelah
b. berat badan cepat naik
c. tubuh sehat dan fungsi organ berjalan optimal
d. tidak perlu minum air

9. Makanan rekreasional tidak dianjurkan untuk dikonsumsi terus-menerus karena umumnya mengandung zat tertentu dalam jumlah tinggi. Zat yang dimaksud adalah

a. gula, garam, dan lemak
b. vitamin, mineral, dan protein
c. air, serat, dan kalsium
d. karbohidrat kompleks saja

10. Darah membawa oksigen dan zat makanan ke seluruh tubuh serta mengangkut sisa zat yang tidak diperlukan. Proses tersebut dilakukan oleh sistem

a. pernapasan c. sirkulasi
b. pencernaan d. rangka