

Nama :

Kelas :

EVALUASI PEMBELAJARAN NUTRISI PADA MAKANAN



Petunjuk Umum :

1. Berdoa terlebih dahulu sebelum mulai mengerjakan
2. Tuliskan nama dan kelas terlebih dahulu
3. Bentuk soal pilihan ganda 5 butir soal
4. Waktu mengerjakan 5 menit
5. Cek ulang jika sudah selesai mengerjakan
6. Klik tombol "submit" jika yakin sudah selesai
7. Klik tombol "check my answer" untuk melihat skor kalian
8. Screenshoot skor kalian dan kirimkan ke dalam Google Classroom atau WA Grup

Petunjuk Khusus :

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat !

1. Diketahui tabel aktivitas:

Jenis aktivitas	Besar kalori
Berlari	570
Berenang	500
Berjalan - jalan	200
Beristirahat	100

Jika pagi ini Maya telah sarapan dengan gado-gado yang berkalori 295 kalori, tahu isi 150 kalori, dan jus melon 155 kalori. Maka untuk mempertahankan keseimbangan energi, kombinasi aktivitas manakah yang sesuai....

- A. berlari dan beristirahat
 - B. berlari dan berjalan-jalan
 - C. berenang dan berjalan-jalan
 - D. berenang dan beristirahat
2. Seseorang yang hanya mengonsumsi nasi saja dalam menu makanannya menjadi tidak sehat, karena....
 - A. nasi tidak mengandung cukup karbohidrat untuk aktivitas normal tubuh
 - B. nasi termasuk bahan yang tidak dapat dicerna dengan sempurna
 - C. nasi tidak mengandung cukup protein dan lemak untuk tubuh
 - D. dalam jumlah banyak nasi akan merusak sistem pencernaan

3. Perhatikan tabel berikut !

No	Nutrisi	Sumber
1	karbohidrat	Daging merah
2	protein	Tahu dan tempe
3	lemak	Keju
4	vitamin	Beras merah

Data yang menunjukkan keterkaitan antara nutrisi dan sumber makanan yang menyediakan nutrisi tersebut dengan benar ditunjukkan oleh nomor

- A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 4
 - C. 2 dan 3
 - D. 3 dan 4
4. Tidak semua Zat-Zat yang terdapat dalam bahan makanan akan mengalami pencernaan. Zat berikut apabila terdapat dalam bahan makanan tidak akan mengalami pencernaan adalah....
- A. amilum
 - B. vitamin
 - C. lemak
 - D. karbohidrat
5. Hubungan yang benar antara nama, sumber, dan fungsi vitamin berikut adalah....
- A. D - sayuran dan buah berwarna kuning dan merah - pertumbuhan tulang dan gigi
 - B. B12 - telur, susu - metabolisme sel dan pertumbuhan jaringan
 - C. E - kecambah, susu - memelihara kesehatan mata
 - D. K - hati, daging - membentuk eritrosit