

Kuis Pengolahan Sereal, Ubi dan Kacang-kacangan

1. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan pengertian dibawah ini !

Bahan pangan berasal dari tumbuhan padi-padian yang menghasilkan bulir yang mengandung karbohidrat.

Bahan pangan berasal dari tumbuhan yang bagian tertentu mengalami pembengkakan serta berubah fungsi yang tertanam dibawah permukaan tanah dan mengandung karbohidrat.

Bahan pangan berasal dari tumbuhan yang menghasilkan bulir lebih besar daripada sereal yang mengandung protein.

2. Tarik garis untuk mencocokkan dengan jawaban yang benar !

Memiliki zat berwarna kuning/jingga dan memiliki manfaat untuk kesehatan mata dan kulit

Memiliki zat berwarna merah/ungu/kehitaman dan memiliki manfaat untuk antioksidan/anti kanker

Jagung, Beras, Ketan, Gandum, Sorgum

Talas, Ubi jalar, Ubi kayu, Kentang

Kacang tanah, Koro, Mente, Kedelai

Kandungan utama dari kacang-kacangan

Kandungan utama dari hasil peternakan dan perikanan

Zat karbohidrat dan protein dapat dijadikan....bagi tubuh kita

ENERGI

KACANG-KACANGAN

UMBI

SEREALIA

BETAKAROTEN

ANTOSIANIN

PROTEIN HEWANI

PROTEIN NABATI

3. Kelompokkan teknik pengolahan dibawah ini dengan memasangkan dengan gambar yang benar !

SIMMERING

STEAMING

BOILING

BRAISING

POACHING

STEWING

MENGETIM

BAKING

DEEP FRYING

SAUTEING

GRILLING

**SHALLOW
FRYING**

