Mata Pelajaran	: Ilmu Gizi Peminatan	Hari / Tanggal	: Rabu / 23 Maret 2022
Kelas / Program	: X T BOGA 1	Waktu	: 02:00:00

Pilihlah satu jawaban yang tepat dengan cara mengeklik pada salah satu jawaban A, B, C, D atau E !

1. Air berfungsi sebagai pelarut. Dalam pencernaan air bermanfaat untuk membantu pencernaan dan melarutka zat gizi supaya dapat diserap oleh usus. Kebutuhan air untuk ibu hamil dan menyusui adalah :
   A. 3 liter/hari
   B. 2 liter/hari
   C. 1 liter/hari
   D. 4 liter/hari
   E. 5 liter/hari

2. Ibu hamil dan menyusui sangat perlu diperhatikan asupan makannya, karena di dalam kandungan Ibu sedang tumbuh seorang bayi yang memerlukan gizi dan energi besar untuk membentuk organ-organ tubuhnya secara lengkap. Namun ada beberapa bahan makanan yang perlu dihindari oleh Ibu hamil karena banyak mengandung gas, yaitu :
   A. Sawi -kol-kubis
   B. Santan-cabai-daging
   C. Tomat-timun-seledri
   D. Makanan kaleng-susu berlemak-saus
   E. Mayonais-sambal-jus

3. Garam dapur (Na Cl) sangat penting dalam menampilkan rasa pada makanan, namun konsumsi terlalu banyak garam dapur juga memicu penyakit...
   A. Kerapuhan tulang (Osteoporosis)
   B. Darah Tinggi (Hipertensi)
   C. Kepikunan (dimensia)
   D. Katarak
   E. Dehidrasi

4. Penderita Rematik membutuhkan ikan laut sebagai sumber asam lemak omega 3, kacang-kacangan, gandum, susu dan berbagai jenis tiram sebagai sumber seng (Zn) dan juga jahe. Apa fungsi jahe bagi penderita Rematik ?
   A. Anti radang
   B. Menghangatkan badan
   C. Anti bakteri
   D. Anti virus
   E. Melancarkan peredaran darah

5. Menu untuk orang dewasa harus memperhatikan kebutuhan protein yaitu sebesar 2.500 – 2.800 KKal/ hari dan mengandung kalori 48 – 55 gram kalori/hari. Dan disarankan memakai bahan yang banyak mengandung serat. Serat bisa didapatkan dari bahan makanan...
   A. Buah-sayur-kacang-kacangan
   B. Telur-ketela-jagung
   C. Nasi-bayam-ubi
   D. Daging-ikan-cumi
   E. Telur ikan-ikan asin-telur asin

6. Merancang menu untuk manula perlu memperhatikan gizi yang lengkap, cukup serat, rendah lemak dan tekstur makanan lunak dan potongan bahan makanan kecil-kecil. Mengapa untuk manula bahan makanan perlu dipotong kecil ? hal ini dilakukan supaya ...
   A. Mudah disendok
   B. Mudah ditelan
   C. Mudah dilihat
   D. Mudah dimasak

LIVEWORKSHEETS

E. Mudah ditimbang

7. Makanan untuk remaja perlu tambahan protein yang tinggi, mengapa demikian ? Hal ini dilakukan karena remaja...
   A. Sangat aktif berkegiatan
   B. Sedang masa pertumbuhan
   C. Butuh aneka zat gizi
   D. Memerlukan sedikit karbohidrat
   E. Tidak suka sayuran

8. Bayi dan Balita memerlukan kelompok bahan makanan yang disajikan 2 kali dalam sehari, namun ada satu kelompok bahan makanan yang perlu disajikan sebanyak 6 kali dalam sehari. Kelompok bahan makanan apakah itu ?
   A. Nabati
   B. Hewani
   C. Buah-buahan
   D. Gandum-ganduman
   E. Lemak

9. Remaja sedang dalam masa pertumbuhan. Maka untuk kebutuhan energi pada remaja perlu tambahan ...
   A. Karbohidrat
   B. Mineral
   C. Protein
   D. Vitamin
   E. Air

10. Untuk mengetahui kecukupan energi dan zat-zat gizi individu maupun kelompok merupakan pengertian dari ...
    A. fungsi AKG
    B. komponen AKG
    C. fungsi kalori
    D. fungsi protein
    E. fungsi karbohidrat

11. Berikut ini adalah definisi dari Menu, manakah yang benar ?
    A. susunan hidangan yang disiapkan atau disajikan sebelum makan
    B. susunan hidangan yang disiapkan atau disajikan setelah makan
    C. susunan hidangan yang disiapkan atau disajikan pada saat akan makan
    D. susunan hidangan yang terdiri atas beberapa macam makanan
    E. susunan hidangan yang dibuat oleh si pembuat makanan

12. Berikut ini merupakan hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun menu, kecuali ....
    A. bahan makanan yang akan digunakan
    B. menu makanan yang memenuhi standar empat sehat lima sempurnanya
    C. status sosial orang yang menyusun menu
    D. segmen usia pelanggan
    E. kualitas bahan makanan

13. Berat badan normal diperlukan untuk menentukan nilai Energi Metabolisme Basal (EMB). Berikut adalah arti dari EMB yaitu energi yang diperlukan untuk :
    A. aktifitas saat puasa
    B. memenuhi energi saat tidur
    C. aktifitas metabolism di dalam tubuh
    D. memenuhi energi saat berolah raga
    E. aktifitas berpikir

14. Susunan hidangan yang terdiri atas beberapa macam makanan yang mengandung cukup energi dan zat gizi baik jenis maupun jumlahnya disebut ....
    A. menu
    B. *bill of fare*
    C. menu seimbang
    D. menu empat sehat

LIVEWORKSHEETS

E. menu empat sehat lima sempurna

15. Yang bukan merupakan manfaat menyusun menu seimbang adalah ....
    A. kebutuhan zat gizi terpenuhi
    B. memilih makanan yang baik
    C. mengurangi kehilangan zat gizi
    D. memudahkan dalam memasak
    E. mengurangi kebosanan akan menu makanan sehari-hari

16. Di bawah ini merupakan proses yang harus dilakukan dalam menyusun menu, kecuali ....
    A. penentuan standar kebutuhan zat gizi
    B. penentuan hidangan
    C. penentuan pemilihan bahan makanan
    D. penentuan masa simpan menu
    E. penentuan segmen usia

17. Untuk menyusun siklus menu seimbang perlu diperhatikan beberapa hal, kecuali ....
    A. nilai gizi dan harga
    B. harga dan pengolahan
    C. ketersediaan tenaga dan fasilitas
    D. pengolahan dan nilai gizi
    E. nilai gizi, harga,dan pengolahan

18. Untuk menghindari kehilangan zat-zat makanan saat pengolahan perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut, kecuali ....
    A. cucilah terlebih dahulu sayuran sebelum dipotong-potong
    B. rebuslah sayuram dengan air secukupnya
    C. potonglah sayuran sebelum dicuci
    D. simpanlah sayuran mentah dalam keadaan terbungkus di tempat yang kering
    E. masaklah sayuran jangan terlalu lama

19. Sarapan pagi sangat penting untuk mencukupi kebutuhan awal aktifitas pagi. Di bawah ini adalah makanan yang cocok untuk sarapan pagi, kecuali ....
    A. nasi goreng
    B. lontong sayur
    C. bubur ayam
    D. nasi liwet
    E. bakso

20. Buah-buahan yang biasa menjadi hidangan penutup makan adalah...
    A. manggis
    B. jambu biji
    C. pepaya
    D. durian
    E. kedondong

LIVEWORKSHEETS