

### Angket Pengetahuan Gizi

“Isilah pertanyaan dibawah ini dengan mengisi kolom yang disediakan atau melingkari pilihan tersedia”

No.	Pertanyaan	Jawaban	Koding (Diisi oleh petugas)
1	Sumber zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan ?	a. Makanan enak b. Karbohidrat dan protein c. Vitamin dan mineral	
2	Apakah fungsi utama zat gizi bagi tubuh ?	a. Memberi energi, pertumbuhan dan pemeliharaan, serta pengatur b. Menghilangkan rasa lapar c. Supaya kuat	
3	Jeruk adalah buah yang banyak mengandung vitamin ?	a. Vitamin A b. Vitamin C c. Vitamin D	
4	Kandungan utama protein paling banyak ditemukan pada bahan makanan ?	a. Daging b. Kacang c. Tahu	
5	5 komponen utama zat gizi terdiri dari ?	a. Karbohidrat, lemak, buah, tahu, dan ikan b. Nasi, sayur, buah, ikan, dan susu c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral	
6	Makanan seperti nasi, jagung, ubi adalah makanan yang utamanya mengandung ?	a. Karbohidrat b. Vitamin c. Protein	
7	Pengertian dari gizi seimbang ?	a. Makan dengan nasi yang banyak b. Konsumsi makanan yang beraneka ragam dan cukup jumlahnya c. Makan yang banyak dan juga jajan yang banyak	
8	Apa kandungan zat gizi utama didalam ikan ?	a. Protein b. Karbohidrat c. Vitamin	
9	Berikut ini yang merupakan kelompok makanan yang berfungsi sebagai sumber tenaga ?	a. Roti, mie, nasi, b. Jeruk, mie, ikan c. Tempe, ikan, nasi	
10	Zat gizi utama yang banyak ditemukan pada sayuran yang berwarna hijau?	a. Vitamin dan mineral b. Karbohidrat c. Protein	
11	Apa manfaat utama makan pagi atau sarapan ?	a. Supaya konsentrasi menerima pelajaran b. Menambah berat badan c. Agar tidak lapar	
12	Untuk mendapatkan makanan yang mengandung protein, kita dapat memperolehnya dari daging. Jika tidak terdapat daging, kita dapat menggantinya dengan ?	a. Tempe b. Krupuk c. Tidak dapat digantikan dengan apapun	
13	Makanan yang tidak bersih dapat menimbulkan ?	a. Sakit gigi b. Diare c. Kusta	
14	Kekurangan vitamin A dapat menimbulkan penyakit ?	a. Infeksi b. Mata c. Kulit	
15	Makanan jajanan yang baik adalah makanan yang ?	a. Harganya murah b. Tidak bersih c. Enak, menarik, bersih dan mengandung banyak zat gizi	