



MAKANAN YANG DIPERLUKAN TUBUH

Jawablah Pertanyaan tentang Makanan yang diperlukan Tubuh ini :

1. Apa yang termasuk dalam sumber makanan yang mengandung karbohidrat?
 - a. Sayur-sayuran dan buah-buahan
 - b. Kentang, jagung, dan nasi
 - c. Daging dan ikan
 - d. Keju dan kacang-kacangan
2. Apa yang menjadi sumber utama energi bagi tubuh?
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Vitamin
 - d. Serat
3. Vitamin dapat membantu tubuh kita dalam hal...
 - a. Melawan kuman penyakit dan mendukung sistem imun
 - b. Menghasilkan energi yang lebih banyak
 - c. Menurunkan berat badan secara instan
 - d. Meningkatkan metabolisme tubuh
4. Apa peran utama dari karbohidrat dalam tubuh?
 - a. Menambah massa otot
 - b. Menghasilkan energi dengan cepat
 - c. Memperbaiki sel-sel tubuh
 - d. Melindungi organ-organ tubuh
5. Bagaimana serat berfungsi dalam tubuh?
 - a. Membantu penyerapan vitamin
 - b. Membantu pencernaan dan menjaga kesehatan usus
 - c. Menghasilkan energi
 - d. Melindungi organ tubuh
6. Makanan yang mengandung banyak lemak baik untuk tubuh dapat membantu...
 - a. Menjaga suhu tubuh tetap stabil dan melindungi organ-organ vital
 - b. Meningkatkan kadar gula darah
 - c. Membuat tubuh lebih aktif secara fisik
 - d. Menghasilkan energi yang cepat
7. Vitamin dan mineral dapat membantu tubuh kita dalam hal...
 - a. Menjaga keseimbangan cairan tubuh
 - b. Melawan kuman penyakit dan mendukung kinerja tubuh
 - c. Menghasilkan energi dengan cepat
 - d. Menambah berat badan
8. Sumber air tubuh dapat berasal dari...
 - a. Sayur-sayuran dan buah-buahan
 - b. Makanan yang digoreng
 - c. Makanan berlemak tinggi
 - d. Daging merah
9. Apa yang terjadi jika kita mengonsumsi terlalu banyak makanan berlemak dan manis?
 - a. Tubuh akan lebih kuat
 - b. Berisiko mengalami kelebihan berat badan dan penyakit
 - c. Tubuh akan memiliki energi yang lebih banyak
 - d. Tubuh akan lebih sehat

Kunci Jawaban:

- 1) b. Kentang, jagung, dan nasi
- 2) b. Karbohidrat
- 3) a. Melawan kuman penyakit dan mendukung sistem imun
- 4) b. Menghasilkan energi dengan cepat
- 5) b. Membantu pencernaan dan menjaga kesehatan usus
- 6) a. Menjaga suhu tubuh tetap stabil dan melindungi organ-organ vital
- 7) b. Melawan kuman penyakit dan mendukung kinerja tubuh
- 8) a. Sayur-sayuran dan buah-buahan
- 9) b. Berisiko mengalami kelebihan berat badan dan penyakit