

**Pilihlah Jawaban yang Paling Tepat!**

- 1) Ibu A, seorang ibu menyusui bayi yang sudah berusia 3 bulan. Berapakah rata-rata tambahan energy untuk ibu tsb dalam rangka memproduksi ASI yang optimal?
  - A. 300 Kkal
  - B. 500 Kkal
  - C. 700 Kkal
  - D. 900 Kkal
  - E. 1000 Kkal
  
- 2) Berdasar pada soal diatas, berapakah rata rata tambahan protein per hari untuk ibu tsb?
  - A. 5 g
  - B. 7 g
  - C. 10 g
  - D. 17 g
  - E. 25 g
  
- 3) Ny E usia 38, saat ini sedng menyusui bayinya, mempunyai BB : 60 kg dan TB : 155 cm, aktifitas sehari-hari selain ibu umah tangga juga mengajar disekolah dari jam 07.00 – 14.00 WIB. zat gizi apakah yang harus diperhatikan untuk kesehatan tulangnya?
  - A. Energi total
  - B. Karbohidrat, lemak dan protein
  - C. Protein dan asam amino
  - D. Fe, asam folat dan protein
  - E. Vit D dan kalsium
  
- 4) Sorang ibu menyusui memerlukan nutrisi yang baik untuk menjaga kepadatan tulang diri sendiri dan bayi nya. Bahan makanan apakah yang disarankan untuk fungsi tersebut?
  - A. Tahu, tempe dan sayuran berwarna merah
  - B. Susu dan hasil olahannya, Ikan teri
  - C. Daging unggas, kacang-kacangan
  - D. Telur, daging sapi, sayuran hijau
  - E. Biji-bijian dan sayuran hijau

- 5) Ibu F seorang ibu menyusui usia 32 tahun, BB 62 kg, TB : 158 cm mempunyai kebiasaan makan utama 3-4 kali/hr, suka sekali makan camilan kering seperti biscuit, gorengan, dan kue manis tidak suka makan sayur dan buah, minum susu 2 gelas per hari. Masalah gizi apakah yang beresiko akan muncul pada ibu tsb?
- A. Anemia
  - B. Kurang Kalsium dan vit D
  - C. GAKY
  - D. Obesitas
  - E. Karies Gigi

