Tes Kemampuan Berpikir Kritis Memilih Jajanan Sehat

Pendidikan Kesehatan · Practice Test · 20 Questions

1. Apa masalah utama yang harus dipecahkan Dimas saat memilih jajanan di kantin?

A) Mencari harga termurah
B) Menentukan jajanan bersih, aman, dan bergizi
C) Memilih jajanan yang disukai teman
D) Memilih warna yang menarik

2. Mengapa pertanyaan Budi tentang piring makan lebih tepat daripada Ayu?

A) Karena porsi banyak selalu memenuhi gizi
B) Karena Ayu tidak suka makanan
C) Karena gizi seimbang dinilai dari keberagaman makanan
D) Karena piring harus dinilai dari harganya

3. Rumusan pertanyaan manakah yang paling lengkap untuk poster Pekan Jajanan Sehat?

A) Jajanan apa yang paling enak?
B) Jajanan apa yang paling banyak dibeli?
C) Jajanan apa yang paling menarik?
D) Jajanan mana yang bersih, aman (Cek KLIK), dan bergizi?

4. Berdasarkan label, mengapa Minuman A lebih baik dipilih daripada Minuman B?

A) Gula lebih sedikit dan mengandung vitamin/mineral
B) Mengandung lebih banyak gula
C) Sama baiknya
D) Lebih dingin

5. Mengapa jagung rebus lebih baik dipilih daripada donat berglasir?

A) Jagung selalu dijual panas
B) Jagung lebih tinggi serat serta rendah gula dan lemak
C) Donat tidak bergizi
D) Jagung mengandung lebih banyak lemak

6. Mengapa alasan Budi memilih jajanan dianggap paling kuat?

A) Budi mengikuti teman
B) Setiap orang boleh memilih sendiri
C) Rasa manis menentukan kesehatan
D) Alasan Budi dapat dibuktikan dengan fakta gizi

Quixly | This material was auto-generated. Quixly is not liable for errors or omissions. Visit quixlylearn.com to report corrections.

7. Mengapa alasan Reno memilih minuman karena warna merah dianggap lemah?

A) Karena warna merah penuh vitamin
B) Karena minuman manis selalu sehat
C) Warna bukan bukti gizi; kandungan harus diperiksa di label
D) Karena semua minuman berwarna berbahaya

8. Jika batas gula harian 50g dan Raka minum 2 kemasan (40g gula), apa kesimpulannya?

A) Mendekati batas gula harian
B) Masih sangat aman
C) Melebihi batas harian
D) Raka tidak mengonsumsi gula

9. Apa penilaian yang tepat terhadap Dito yang merasa jajanan manis tidak berbahaya karena badannya kurus?

A) Tepat, karena hanya orang gemuk yang sakit
B) Kurang tepat, jajanan manis tetap berisiko bagi kesehatan
C) Tepat, jajanan manis hanya bahaya bagi dewasa
D) Kurang tepat, jajanan manis membuat cepat tinggi

10. Apa saran yang tepat untuk Dina yang sering jajan tinggi gula dan tidak makan sayur?

A) Dina sudah sehat
B) Dina berhenti makan
C) Perlu menambah sayur/buah dan mengurangi jajanan tidak sehat
D) Dina perlu uang saku lebih banyak

11. Apa simpulan yang tepat dari survei siswa yang memilih jajanan lampu merah?

A) Kantin harus ditutup
B) Siswa wajib membawa bekal buah
C) Jajanan dilarang seumur hidup
D) Kantin disarankan menambah jajanan sehat dan siswa melakukan Cek KLIK

12. Manakah analisis yang tepat antara dua lapak jajanan?

A) Lapak 2 lebih layak karena bersih dan makanan tertutup
B) Lapak 1 lebih aman karena warna menarik
C) Keduanya sama saja
D) Lapak 1 lebih sehat karena dingin

Quixly | This material was auto-generated. Quixly is not liable for errors or omissions. Visit quixlylearn.com to report corrections.

13. Bekal makan siang manakah yang paling sesuai dengan prinsip Isi Piringku?

A) Mi dan sosis
B) Roti cokelat dan permen
C) Nasi, lauk, sayur, dan buah
D) Semua sama baiknya

14. Dengan uang Rp8.000, manakah pilihan jajanan yang paling sehat?

A) Es sirup, keripik, 2 gorengan
B) Jagung rebus, telur rebus, buah potong
C) Keripik dan 5 gorengan
D) Jagung rebus, telur, buah, dan es sirup

15. Jika satu kemasan keripik berisi 3 sajian (150 kkal/sajian), berapa energi jika dihabiskan?

A) 150 kkal
B) 300 kkal
C) 450 kkal
D) 750 kkal

16. Kemasan mana yang paling layak dibeli berdasarkan prinsip Cek KLIK?

A) Kemasan utuh, label jelas, ada izin, belum kedaluwarsa
B) Kemasan paling lama kedaluwarsanya
C) Kemasan yang paling murah
D) Semua layak dibeli

17. Apa yang harus diperiksa untuk menilai klaim iklan 'Kaya Vitamin C'?

A) Gambar buah
B) Komposisi dan nilai gizi secara keseluruhan
C) Bintang iklan
D) Warna kemasan

18. Daftar periksa manakah yang paling tepat untuk memilih jajanan sehat?

A) Warna, harga, merek
B) Pendapat teman dan hadiah
C) Kebersihan, keamanan (Cek KLIK), dan gizi
D) Semua daftar periksa sama tepatnya

19. Menu apa yang paling tepat untuk memperbaiki pola makan Ali?

A) Roti cokelat dan es sirup
B) Mi instan dan keripik
C) Susu manis dan permen
D) Nasi, telur, sayur, buah, dan air putih

Quixly | This material was auto-generated. Quixly is not liable for errors or omissions. Visit quixlylearn.com to report corrections.

20. Apa rencana perbaikan pola makan yang paling realistis bagi Ali?

A) Menambah sayur, buah, dan memilih jajanan sehat
B) Berhenti jajan sama sekali
C) Menambah donat
D) Makan lebih sedikit agar cepat kurus

Quixly | This material was auto-generated. Quixly is not liable for errors or omissions. Visit quixlylearn.com to report corrections.