Evaluasi Literasi Gizi dan Pemilihan 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 yang bersih, aman, dan bergizi
C) Memilih jajanan yang disukai banyak teman
D) Memilih warna yang paling menarik

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

A) Porsi banyak pasti bergizi
B) Keduanya sama saja
C) Gizi seimbang dinilai dari keberagaman kelompok makanan
D) Piring makan sebaiknya dinilai dari harganya

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

A) Jajanan paling enak dan murah
B) Jajanan yang banyak dibeli
C) Jajanan dengan bungkus menarik
D) Jajanan bersih, aman (Cek KLIK), dan bergizi seimbang

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

A) Mengandung lebih sedikit gula serta menyediakan vitamin dan mineral
B) Mengandung lebih banyak gula
C) Sama saja karena sama-sama minuman
D) Lebih dingin dibanding minuman lain

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

A) Jagung selalu dijual panas
B) Jagung memiliki serat lebih tinggi dengan gula dan lemak lebih rendah
C) Donat tidak memiliki zat gizi
D) Jagung mengandung lebih banyak lemak

6. Mengapa alasan Budi memilih jajanan lebih kuat daripada Ani dan Cici?

A) Budi mengikuti teman
B) Ani dan Cici tidak suka jajanan
C) Budi didasarkan pada fakta gizi, sedangkan yang lain hanya selera
D) Semua alasan sama kuatnya

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

7. Bagaimana penilaian terhadap alasan Reno yang memilih minuman berwarna merah?

A) Kuat karena warna merah banyak vitamin
B) Kuat karena minuman manis menambah tenaga
C) Lemah karena warna bukan bukti gizi dan harus dicek labelnya
D) Lemah karena semua minuman berwarna berbahaya

8. Jika Raka minum 2 kemasan minuman dengan total 40 gram gula, apa kesimpulannya?

A) Mendekati batas gula harian 50 gram
B) Masih sangat aman
C) Melebihi jauh batas harian
D) Tidak mengonsumsi gula sama sekali

9. Apakah tepat argumen Dito bahwa jajanan manis tidak bahaya bagi orang kurus?

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

10. Saran apa yang paling tepat untuk Dina yang sering jajan tinggi gula dan minyak?

A) Tidak perlu mengubah jajanan
B) Berhenti makan sama sekali
C) Menambah sayur/buah dan mengganti sebagian jajanan
D) Meminta uang saku lebih banyak

11. Apa simpulan yang tepat dari hasil survei jajanan lampu merah di sekolah?

A) Kantin harus ditutup
B) Siswa wajib membawa bekal buah saja
C) Jajanan dilarang seumur hidup
D) Perlu menambah jajanan lampu hijau dan edukasi Cek KLIK

12. Mengapa Lapak 2 lebih layak daripada Lapak 1?

A) Makanan tertutup, bersih, dan bergizi
B) Minuman berwarna lebih menarik
C) Keduanya sama saja
D) Lapak 1 lebih sehat karena dingin

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

A) Bekal mi dan sosis
B) Bekal roti cokelat dan permen
C) Bekal nasi, lauk, sayur, dan buah
D) Semua bekal sama baiknya

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

14. Dengan uang Rp8.000, rancangan menu apa yang paling sehat dan sesuai?

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

15. Jika satu kemasan keripik berisi 3 sajian, berapa total energi dari satu kemasan?

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

16. Berdasarkan prinsip Cek KLIK, kemasan mana yang paling layak dibeli?

A) Kemasan yang utuh, label jelas, ada izin edar, dan belum kedaluwarsa
B) Kemasan dengan tanggal kedaluwarsa paling lama
C) Kemasan yang utuh saja
D) Semua layak karena isinya sama

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

A) Gambar buah di kemasan
B) Komposisi dan nilai gizi secara keseluruhan
C) Siapa bintang iklannya
D) Warna kemasan yang mencolok

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

A) Cici (warna dan harga)
B) Eka (pendapat teman dan hadiah)
C) Dani (kebersihan, Cek KLIK, dan gizi)
D) Semua sama tepatnya

19. Pilih menu harian yang paling tepat untuk memperbaiki pola makan!

A) Roti cokelat dan donat
B) Nasi goreng dan mi instan
C) Susu manis dan permen
D) Nasi, telur, sayur, buah, dan air putih

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

A) Menambah sayur, buah, dan mengganti es sirup dengan air putih
B) Berhenti jajan sama sekali
C) Menambah donat
D) Makan lebih sedikit agar kurus

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