

Soal Materi Gizi Seimbang SMP

Mata Pelajaran: PJOK

Materi: Gizi Seimbang

Jumlah Soal: 10

Pilihan Ganda

1. Makanan yang mengandung protein tinggi adalah...

- A. Nasi
- B. Tempe
- C. Permen
- D. Minyak

Pilihan Ganda

2. Fungsi utama karbohidrat bagi tubuh adalah...

- A. Membentuk otot
- B. Menjaga tulang
- C. Sumber energi
- D. Mengatur suhu tubuh

Isian Singkat

3. Zat gizi yang berfungsi menjaga daya tahan tubuh adalah _____.

Isian Singkat

4. Sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan _____.

Drop Down

5. Pilih kelompok makanan yang termasuk sumber vitamin:

[Buah] [Sayur] [Nasi]



Join Arrow

6. Hubungkan zat gizi dengan fungsinya!

Karbohidrat ---> Sumber energi

Protein ---> Membentuk otot

Vitamin ---> Menjaga kesehatan

Drag and Drop

7. Pasangkan makanan berikut ke kelompok gizinya:

- Telur
- Nasi
- Wortel

Kelompok:

Karbohidrat | Protein | Vitamin

Pilihan Ganda

8. Minum air putih yang cukup setiap hari bermanfaat untuk...

- A. Menambah lemak
- B. Menggantikan cairan tubuh
- C. Mengurangi tulang
- D. Mengurangi vitamin

Isian Singkat

9. Pedoman makan sehat di Indonesia dikenal dengan istilah _____.

Word Search

10. Temukan kata berikut dalam kotak huruf: GIZI, SEHAT, BUAH, AIR

G	I	Z	I	E	J	X	T	O	P
P	N	P	T	T	Y	W	H	Y	K
S	E	H	A	T	I	Y	A	B	P
K	T	B	D	E	P	H	Y	T	E
B	U	A	H	J	Z	O	M	J	M
E	L	E	Q	O	W	Q	D	B	B
A	I	R	V	F	N	V	J	Y	O
S	X	I	X	G	Z	Q	M	U	J
C	J	M	H	C	T	U	X	W	G

L W F K M A C B B Z

Kunci Jawaban singkat:

1.B 2.C 3.Vitamin 4.Mineral 8.B 9.Isi Piringku