

Makanan Sehat



Nama :

Kelas :

Jawablah pertanyaan berikut

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Jelaskan mengapa gizi seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah.	
2	Sebutkan 5 jenis makanan yang harus dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang dan jelaskan manfaatnya masing-masing	
3	Apa yang dimaksud dengan makanan cepat saji? Mengapa konsumsi makanan cepat saji sebaiknya dibatasi?	
4	Jelaskan pentingnya sarapan bagi siswa sekolah.	
5	Sebutkan 3 kebiasaan makan yang tidak sehat dan jelaskan dampaknya bagi kesehatan	

No	Pertanyaan	Jawaban
6	Bagaimana cara membiasakan diri untuk makan makanan sehat?	
7	Apa yang dimaksud dengan gizi buruk? Sebutkan 2 contoh dampak gizi buruk pada anak sekolah.	
8	Jelaskan pentingnya menjaga kebersihan makanan dan minuman.	
9	Bagaimana cara menjaga berat badan ideal?	
10	Apa peran orang tua dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak?	

Pilihlah jawaban yang tepat dibawah ini

11. Makanan sehat sering disebut juga makanan seimbang. Artinya adalah...

Makanan yang rasanya enak macam coto makassar

Makanan jika dimakan mengandung banyak lemak dan akan menimbulkan rasa kenyang pada perut

Makanan yang sebelum dimakan ditimbang terlebih dahulu untuk mengetahui berat makanan

Makanan sehari-hari yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh yang sesuai dengan kebutuhan

12. Fungsi utama karbohidrat ialah

Sebagai pelarut zat-zat makanan

Sebagai salah satu sumber energi utama

Mengganti sel-sel yang rusak

Mengatur fungsi tubuh

13. Tiga rangkaian perilaku/aktivitas kompleks yang perlu diterapkan untuk memperoleh keseimbangan hidup dan merupakan pilar kesehatan jasmani, antara lain ...

Olahraga, Istirahat, Hiburan

Pola Makan, Hiburan, Olahraga

Istirahat, Olahraga, Pola Makan

Pola Makan, Seni, Hiburan

Pilihlah jawaban yang tepat dibawah ini

14. Zat yang diperlukan oleh tubuh salah satunya berasal dari tumbuhan disebut ..

protein hewani

protein nabati

mineral

Kalsium

15. Salah satu fungsi protein ialah ...

Mengatur fungsi tubuh

Sebagai pelarut zat-zat makanan

Mengganti sel-sel yang rusak

Sebagai sumber energi satu-satunya

16. Usaha yang dapat mewujudkan pepatah "Men Sana In Corpore Sano" adalah

Olahraga teratur

Istirahat yang cukup

Makan secara teratur

Menciptakan lingkungan bersih

Pilihlah jawaban yang tepat dibawah ini

17. Apabila orang kekurangan vitamin K maka gangguan yang akan terjadi adalah

hambatan pembekuan darah

penyakit beri-beri

sistem koordinasi syaraf terganggu

sistem penglihatan terganggu

18. Kurangnya kalsium dan fosfor pada orang dewasa dapat menyebabkan ...

hambatan pembekuan darah

rakhitis

gangguan syaraf

osteoporosis

19. Himbauan pemerintah tentang 4 sehat 5 sempurna yang sudah lama digunakan di ganti dengan istilah

4 sehat 5 sempurna dan segelas susu

4 sehat 5 sempurna dan olahraga

Pedoman gizi seimbang

5 Sehat 6 Sempurna

Pilihlah jawaban yang tepat dibawah ini

20. Zat gizi yang diperlukan tubuh manusia untuk mengatur proses-proses faali (mengatur pembekuan darah, mengatur asam dan basa) disebut zat pelindung, zat pelindung tersebut adalah

lemak, karbondioksida, dan sulfur

karbohidrat, protein hewani, dan lemak

air, milo, caffein dan telur

protein, mineral, vitamin, dan air.

Pasangkanlah Jenis-Jenis makanan di kolom A dengan kolom B

KOLOM A



KOLOM B (Kandungan Makanan)

LEMAK

PROTEIN

SERAT

KARBOHIDRAT

MINERAL