

LATIHAN SOAL AKM

UNDERSTANDING (PEMAHAMAN), APPLYING (PENERAPAN) DAN REASONING (PENALARAN)

Penilaian

Pemahaman

Pilih Benar atau Salah pada setiap pernyataan berikut

Kandungan Kalori pada Makanan			
SAYUR	KALORI	BUAH	KALORI
1 mangkuk kecil sayur berkuah (100 gram)	75	1 buah sedang pear (100 gram)	40
1 pingir kecil sayuran tumis (100 gram)	100	1 gelas jus semangka (100 gram)	25
Sayur bening bayam (50 gram)	36	1 gelas jus sirsak (100 gram)	40
Sup kacang merah + daging, wortel (25 gram)	140	1 buah kecil apel merah (50 gram)	50
Sup kimlo, aneka sayuran + kaldu ayam (25 gram)	41	1 potong besar pepaya (110 gram)	50
Sayur asin, aneka sayur + bumbu (50 gram)	90	2 buah sedang jeruk manis (150 gram)	50
KARBOHIDRAT	KALORI	PROTEIN	KALORI
8 sdm nasi putih (100 gram)	160	1 plg sdg ayam tanpa kulit (25 gram)	180
2 sdm sdg kentang (70 gram)	100	1 plg sdg daging merah rendah lemak (40 gram)	60
3 lembar roti gandum (70 gram)	150	1 ekor sdg ikan t. sebar (sepatang) (40 gram)	65
5 % sdm havermut (40 gram)	160	2 potong sedang tempe (50 gram)	60
4 buah crackers gandum (40 gram)	140	1 buah besar tahu (110 gram)	80
1 buah jagung manis (80 gram)	85	2,5 sdm kacang-kacangan (50 gram)	90
1 buah sedang ubi jalar (singkong) sebesar 1 kepingan (100 gram)	80	1 telur ayam rebus (1 butir besar 60 gram)	85

Pernyataan	Benar	Salah
Kandungan kalori pada 4 potong tempe (50 gram) sama dengan kandungan kalori 1 potong ayam tanpa kulit (55 gram)	☒	☐
Untuk sarapan pagi, kita tidak harus makan nasi karena dapat diganti dengan kentang atau havermut dengan kandungan kalori yang sama	☐	☒
Rina menginginkan 1 gelas jus sirsat. Karena tidak ada sirsat, Rina makan 1 potong pepaya karena kandungan kalornya sama	☐	☒

Pilihan Ganda Kompleks

Numerasi

SAYUR	KALORI	BUAH	KALORI
1 mangkuk kecil sayur berkuah (100 gram)	75	1 buah sedang pear (100 gram)	40
1 pingir kecil sayuran tumis (100 gram)	100	1 gelas jus semangka (100 gram)	25
Sayur bening bayam (50 gram)	36	1 gelas jus sirsak (100 gram)	40
Sup kacang merah + daging, wortel (25 gram)	140	1 buah kecil apel merah (50 gram)	50
Sup kimlo, aneka sayuran + kaldu ayam (25 gram)	41	1 potong besar pepaya (110 gram)	50
Sayur asin, aneka sayur + bumbu (50 gram)	90	2 buah sedang jeruk manis (150 gram)	50
KARBOHIDRAT	KALORI	PROTEIN	KALORI
8 sdm nasi putih (100 gram)	160	1 plg sdg ayam tanpa kulit (25 gram)	180
2 sdm sdg kentang (70 gram)	100	1 plg sdg daging merah rendah lemak (40 gram)	60
3 lembar roti gandum (70 gram)	150	1 ekor sdg ikan t. sebar (sepatang) (40 gram)	65
5 % sdm havermut (40 gram)	160	2 potong sedang tempe (50 gram)	60
4 buah crackers gandum (40 gram)	140	1 buah besar tahu (110 gram)	80
1 buah jagung manis (80 gram)	85	2,5 sdm kacang-kacangan (50 gram)	90
1 buah sedang ubi jalar (singkong) sebesar 1 kepingan (100 gram)	80	1 telur ayam rebus (1 butir besar 60 gram)	85

Penerapan

Anto dan Tini membawa bekal ke sekolah. Anto membawa 100 gram nasi putih, 40 gram daging merah dan 2 buah jeruk manis, sedangkan Tini membawa 3 lembar roti gandum, 1 potong tempe dan 1 potong pepaya. Perbandingan kandungan kalori dari bekal yang dibawa oleh Anto dan Tini adalah

- A. 2 : 3
- B. 3 : 4
- C. 4 : 5
- D. 5 : 4

Penerapan

Mira dan ketiga temannya sedang merencanakan membeli makan siang secara online. Mereka sepakat akan makan siang dengan menu yang sama. Menu yang akan mereka pilih seperti pada gambar di samping.

Jika Mira mempunyai uang Rp60.000,00 dan ingin membeli mie goreng dengan memanfaatkan kupon 1, maka uang kembalian yang diterima adalah

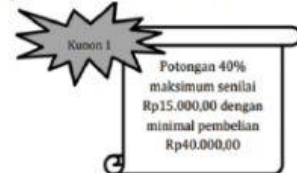
- A. Rp33.000,00
- B. Rp30.000,00
- C. Rp24.000,00
- D. Rp15.000,00



Bakso urat sapi seharga Rp18.000,00 di toko "Bakso Mantap"



Mie goreng seharga Rp15.000,00 di toko "Mie Enak"



Penalaran

Mira dan ketiga temannya sedang merencanakan membeli makan siang secara online. Mereka sepakat akan makan siang dengan menu yang sama. Menu yang akan mereka pilih seperti pada gambar di samping.

Mira mempunyai dua kupon yang dapat dimanfaatkan.

Jika kupon tersebut hanya dapat dimanfaatkan salah satu saja, maka jenis kupon mana dan makanan apa yang sebaiknya dipilih Mira dan teman-temannya?

- A. Membeli mie goreng dengan memanfaatkan kupon 1
- B. Membeli mie goreng dengan memanfaatkan kupon 2
- C. Membeli bakso dengan memanfaatkan kupon 1
- D. Membeli bakso dengan memanfaatkan kupon 2



Bakso urat sapi seharga Rp18.000,00 di toko "Bakso Mantap"



Mie goreng seharga Rp15.000,00 di toko "Mie Enak"

