

ASAJ PJOK KELAS VII
TAHUN AJARAN 2024/2025

KELAS :

NO. PESERTA :

KERJAKAN SOAL DI BAWAH INI DENGAN TEPAT DAN TELITI!

1. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut ...
2. Zat gizi makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga adalah ...
3. Zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Hal ini merupakan pengaruh gizi terhadap ...
4. Keadaan gizi kurang menyebabkan pembentukan zat anti atau zat pelindung terhadap penyakit juga kurang, sehingga tubuh mudah terserang penyakit. Hal ini merupakan pengaruh gizi terhadap
5. Perubahan keadaan gizi orang sehat hingga ia merasa dirinya sakit, memakan waktu yang lama sekali. Hal ini merupakan pengaruh gizi terhadap ...
6. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan kelainan. Keadaan semacam ini disebut ...
7. Suatu keadaan yang disebabkan ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh disebut

-
8. Gizi kurang yang timbul pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan ...

-
9. Berbicara tentang makanan sehat, selain mutu gizi, faktor yang perlu pula mendapat perhatian adalah ...

-
10. Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut

BENAR-SALAH

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan pernyataan berikut

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Yang dimaksud dengan pola makanan sehat adalah makan makanan yang bergizi		
2	Yang dimaksud dengan gizi seimbang adalah mengkonsumsi makanan yang berlebih		
3	Cara membuat pola makan sehat adalah dengan mengkonsumsi zat gizi yang diperlukan tubuh		
4	Yang dimaksud kebutuhan nutrisi adalah kebutuhan protein		
5	Yang dimaksud dengan nutrisi adalah gizi yang dibutuhkan oleh tubuh		

6	Cara mengatur pola makan sehat yaitu dengan mengkonsumsi makanan berlemak		
7	Manfaat dari mengkonsumsi makanan yang bergizi adalah yaitu meningkatkan kecerdasan otak		
8	Yang dimaksud dengan obesitas adalah meningkatnya daya tahan tubuh		
9	Yang dimaksud dengan gizi buruk adalah makan makanan yang tidak seimbang		
10	Yang dimaksud dengan gizi baik adalah mengkonsumsi makanan yang berlebih		

MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan berikut dengan tepat

Yang tidak termasuk jenis zat pembangun	Jeruk
Yang merupakan sumber vitamin c	daging
Zat yang berbahaya jika terkandung dalam air minum adalah	Vitamin
Zat makanan yang mengandung karbohidrat	Tembaga, seng, racun

Makanan yang menjadi sumber protein adalah

Gangguan yang terjadi akibat kekurangan mengkonsumsi vitamin A adalah

Telur merupakan jenis makanan yang mengandung

Gangguan pertumbuhan tulang dan gigi terjadi karena kekurangan

Mengonsumsi makanan tinggi vitamin D dapat membentuk dan memperkuat

Hasil pencernaan makanan bisa menjadi simpanan energi dalam tubuh, karbohidrat akan disimpan dalam bentuk

kalsium

Gangguan yang terjadi akibat kekurangan mengkonsumsi vitamin A adalah

Gula

Protein

Kentang

Tulang dan gigi