

직업 탐구 영역 (식품과 영양)

제 4 교시

성명

수험번호

1

- 먼저 수험생이 선택한 과목의 문제지인지 확인하시오.
- 반드시 자신이 선택한 과목의 문제지를 풀어야 합니다.
- 문제지에 성명과 수험 번호를 정확히 기입하시오.
- 답안지에 수험 번호, 선택 과목, 답을 표기할 때에는 반드시 '수험생 이 지켜야 할 일'에 따라 표기하시오.
- 문항에 따라 배점이 다르니, 각 물음의 끝에 표시된 배점을 참고하시오. 3점 문항에만 점수가 표시되어 있습니다. 점수 표시가 없는 문항은 모두 2점씩입니다.

1. 다음 밑줄 친 영양소에 해당하는 것은?

오늘 할머니께서 미끄러져서 골반 뼈가 골절되어 병원에 입원 하셨다. 어머니께서는 할머니께 드리기 위해 곰국을 끓이셨다. 동생은 할머니께서 곰국을 평소에 좋아하셨기 때문이라고 말했지만 나는 골절 회복에 필요한 영양소가 많기 때문이라고 가르쳐주었다.

- ① 지방 ② 칼슘 ③ 나트륨
 ④ 비타민 C ⑤ 탄수화물

2. 그림은 어느 홈쇼핑에서 상품을 소개하는 장면을 나타낸 것이다. A에 들어갈 말로 적절한 것을 <보기>에서 모두 고르면?



< 보 기 >

- ㄱ. 비타민 C가 풍부합니다.
- ㄴ. 전유어 만들기에 적합합니다.
- ㄷ. 필수 지방산이 들어 있습니다.
- ㄹ. 단백질이 많이 함유되어 있습니다.
- ㅁ. 두뇌 발달에 좋은 성분이 많이 들어 있습니다.

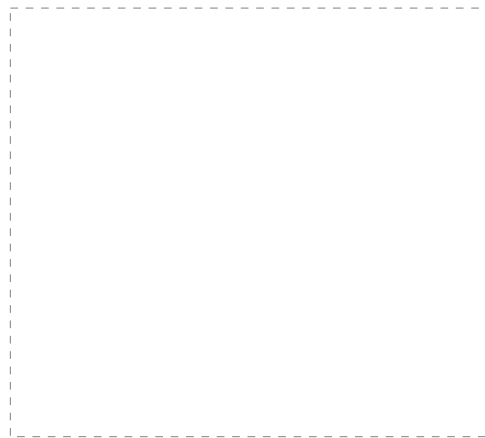
- ① ㄱ, ㄹ ② ㄴ, ㄷ ③ ㄱ, ㄴ, ㅁ
 ④ ㄴ, ㄷ, ㅁ ⑤ ㄷ, ㄹ, ㅁ

3. 그림은 퀴즈 대회에서 출연자가 사회자의 '예'와 '아니오'를 단서로 정답을 찾아내는 과정을 나타낸 것이다. A에 해당하는 것은? [3점]



- ① 지방 ② 단백질 ③ 무기질
 ④ 비타민 ⑤ 탄수화물

4. 다음 체크리스트를 바탕으로 검진을 받은 청소년이 식생활 습관을 개선하려고 한다. 즐겨먹는 음식을 대체한 내용으로 적절한 것은? [3점]



- ① 콜라 → 코코아 ② 김밥 → 단팥죽
 ③ 탕수육 → 케이크 ④ 햄버거 → 컵라면
 ⑤ 고구마 튀김 → 간전

직업탐구 영역 (식품과 영양)

5. 다음 글에서 A에 들어갈 내용으로 적절한 것을 <보기>에서 고르면?

[TV 뉴스]
 기 자 : 오늘은 외식 실태를 알아보도록 하겠습니다.
 (손님에게) 이 음식점을 자주 찾는 이유가 무엇입니까?
 손님 1: 등심에 지방이 적당히 섞여 있어 연하고 고소해서요.
 손님 2: 갈비탕 한 그릇을 주문해도 맛있는 짝두기를 듬뿍 주니, 서비스가 좋아서 오지요.
 기 자 : 그러나 이렇게 먹는 음식이 우리의 건강을 해칠 수 있습니다. 우리는 건강을 위해 (A) 등의 노력이 필요합니다.

— <보 기> —

- ㄱ. 설탕탕을 먹을 때 소금과 짝두기를 많이 먹기
- ㄴ. 돼지고기 조리법으로 '굽기'보다 '삶기'를 애용하기
- ㄷ. 간식은 세끼 식사에 부족한 영양소를 고려하여 먹기
- ㄹ. 장조림의 저장성을 높이기 위해 간장, 설탕을 넉넉히 넣기

- ① ㄱ, ㄷ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ
 ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

6. 다음은 조리 실습 후 제출한 보고서 내용이다. 실습한 음식에 대한 평가로 바른 것을 <보기>에서 고르면? [3점]

조리 실습 보고서
2학년 2반 3조

음식명	야채김말이		
준비물	알치마, 머리수건		
재료 및 분량 (5인분)			
김	5장	오이(채썬것)	100g
현미밥	800g	고기(채썬것)	150g
무순	100g	파, 마늘, 간장,	양념장
당근(채썬것)	100g	고춧가루	50ml
만드는 방법	<input type="checkbox"/> 김을 살짝 구워 4등분하여 자른다. <input type="checkbox"/> 김 위에 현미밥, 양념하여 익힌 고기, 무순, 당근, 오이를 올려놓고 말아준다. <input type="checkbox"/> 야채김말이와 양념장을 함께 낸다.		
평가	<input type="checkbox"/> 영양면 <input type="checkbox"/> 조리면		

— <보 기> —

- ㄱ. 저장성이 높다.
- ㄴ. 요오드를 함유하고 있다.
- ㄷ. 티아민의 섭취에 적합하다.
- ㄹ. 열량 섭취가 많아질 우려가 있다.

- ① ㄱ, ㄷ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ
 ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

7. 그림은 수업 내용을 정리한 노트를 나타낸 것이다. A에 들어갈 내용으로 적절한 것을 <보기>에서 고르면? [3점]



— <보 기> —

- ㄱ. 추운 지역에서 더 필요
- ㄴ. 일이나 운동을 할 때 필요
- ㄷ. 스트레스 상태에서 요구됨
- ㄹ. 식사 후 몸이 더워지는 현상과 관련

- ① ㄱ, ㄷ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

8. 다음 특징을 지닌 영양소가 많이 함유된 식품은?

간, 신장, 뇌 등의 세포막을 구성하며 담즙, 성호르몬 생성에도 필요하므로 세포가 크게 증가하는 성장기에는 제한하지 않도록 해야한다. 그러나 성인기에는 동맥경화, 고혈압 등의 혈관계 질환을 유발할 수 있으므로 유의해야 한다

- ① 감자, 고구마 ② 미역, 다시마
 ③ 참깨, 콩기름 ④ 우유, 요구르트
 ⑤ 난황, 오징어

9. 표는 A, B 집단을 대상으로 방법을 달리 적용하여 실험한 결과를 나타낸 것이다.

구 분	1일 섭취 열량	방법 적용 유형	실험 전후 시기 체중 비교		
			실험 전	16주 후	실험이 끝난 후 1년 경과
A 집단 (여성)	1,200kcal	강도 높은 운동	80kg	71.7kg	73.3kg
B 집단 (여성)	1,200kcal	생활 습관 교정	80kg	72.1kg	72.2kg

장기적으로 볼 때 비만 문제 해결에 유리한 방법에 해당하는 사례를 <보기>에서 고른 것은? [3점]

— <보 기> —

- ㄱ. 승강기 대신 계단을 이용하여 오르내린다.
- ㄴ. 소파에 누워 TV를 보면서 과자를 먹는다.
- ㄷ. 가까운 거리는 차를 타지 않고 걸어 다닌다.
- ㄹ. 가전제품을 활용하여 집안 일을 대부분 처리한다.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄷ
 ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

10. 그림은 ○○사에서 쓰레기를 분리 배출하는 방법을 홍보하기 위한 포스터를 나타낸 것이다.



이 포스터를 참고할 때 쓰레기를 바르게 분류한 것은?

- | 일반 쓰레기 | 음식 쓰레기 |
|--------------|------------|
| ① 양과 껍질 | 굴 껍데기 |
| ② 큰 뼈다귀 | 통무 |
| ③ 폐 식용유 | 닭 뼈 |
| ④ 복숭아 씨 | 잘게 썬 수박 껍질 |
| ⑤ 건조시킨 과일 껍질 | 호두 껍데기 |

11. 다음 밑줄 친 내용에 해당하는 사례로 적절하지 않은 것은?

음식을 섭취하여 우리는 몸에 필요한 영양소를 얻는다. 또한 우리는 음식을 매개로 사회적 관계를 확대 유지할 수 있으며, 개인적인 차원에서 정서적인 만족감을 느끼기도 한다.

- ① 입맛이 없지만 건강을 생각하여 아침밥을 챙겨 먹었다.
- ② 명절에 방문할 친척들을 위해 음식을 다양하게 장만하였다.
- ③ 친구들과 친해지기 위하여 생일 식사 모임에 친구들을 초대하였다.
- ④ 독서 토론이 끝난 뒤 동아리 회원이 함께 모여 저녁 식사를 하였다.
- ⑤ 이사 간 날 팔수떡을 만들어 주변 이웃들에게 골고루 나누어 주었다.

12. 다음은 어느 음식점을 소개하는 글의 일부이다. 이 음식점의 차림표로 가장 적절한 것은?

입맛이 떨어지는 계절에는 우선 잘 먹어야 한다. 이 음식점에서는 한꺼번에 비타민과 무기질이 듬뿍 든 음식을 먹을 수 있다. 게다가 화학 조미료를 거의 사용하지 않아 음식의 맛이 매우 담백하다. 외국 관광객도 이 음식점을 즐겨 찾는다.

- ① 족발, 편육, 김치찌개
- ② 수제비, 칼국수, 감자전
- ③ 닭튀김, 닭강정, 닭발조림
- ④ 나물밥, 나물정식, 산나물전
- ⑤ 꽃게 찜, 낙지전골, 왕새우구이

13. 그림은 미나가 작성한 건강 달력의 일부를 나타낸 것이다. 미나의 목표를 이루기 위해 추가하면 좋을 내용은?



- ① 하루 한끼 먹기
- ② 물을 적게 마시기
- ③ 식사를 천천히 하기
- ④ 패스트푸드 먹기
- ⑤ 간편한 가공식품 먹기

14. 다음과 같이 음식을 먹었을 경우, 체내에서 일어나는 현상을 <보기>에서 고른 것은? [3점]

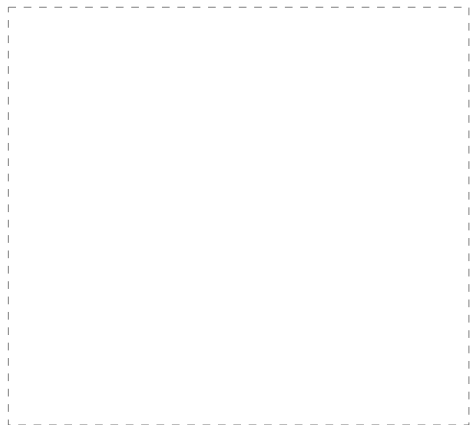
김장하는 날, 절인 배춧잎에 무채 양념을 써서 많이 먹었다.

< 보 기 >

ㄱ. 소변량이 감소한다.
 ㄴ. 이노호르몬 분비가 증가한다.
 ㄷ. 혈장 나트륨의 양이 감소한다.
 ㄹ. 혈장 삼투압의 증가로 갈증이 난다.

- ① ㄱ, ㄷ
- ② ㄱ, ㄹ
- ③ ㄴ, ㄷ
- ④ ㄴ, ㄹ
- ⑤ ㄷ, ㄹ

15. 그림은 식품 관련 홈페이지 게시판의 일부를 나타낸 것이다. 밑줄 친 내용 중 바른 정보에 해당하는 것은? [3점]



직업탐구 영역 (식품과 영양)

16. 다음과 같은 한 성인 여성의 건강 진단 결과표를 분석하여 표준 체격을 유지하는 바람직한 방안에 대해 토의하였다. 그 내용으로 옳은 것은? [3점]



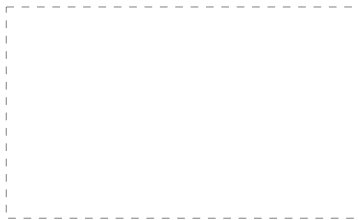
- ① A, B ② A, C ③ B, C
- ④ B, D ⑤ C, D

17. 다음 대화에서 빈칸에 들어 갈 내용으로 적절한 것은?

영수 : 이 라면에는 토코페롤을 첨가했다. 이유가 무엇일까?
 정희 : 토코페롤을 첨가한 가장 큰 이유는 _____.

- ① 열량을 증가시키기 위해서야
- ② 산화되는 것을 막기 위해서야
- ③ 철분의 흡수율을 높이기 위해서야
- ④ 식품의 모양을 좋게 하기 위해서야
- ⑤ 탄수화물 흡수율을 높이기 위해서야

18. 보람이의 생일을 앞두고, 어머니는 A, 보람이는 B와 같이 식단을 계획하였다.



위의 두 식단을 비교하여 분석한 것으로 가장 바른 것은? [3점]

- ① A에는 당질 식품이 많지만, B에는 없다.
- ② A 식단 보다 B 식단의 열량이 높은 편이다.
- ③ A, B 식단에는 기초식품류가 모두 포함되어 있다.
- ④ A, B 식단 모두 칼슘의 흡수를 도와주는 음료가 있다.
- ⑤ A, B 식단의 모든 음식은 굵기와 튀기기로 조리하였다.

19. 다음 밑줄 친 풍속의 의의를 발표한 내용으로 적절한 것을 <보기>에서 모두 고르면?

◦대보름 행사 : 약밥 먹기, 달맞이, 햇불놀이, 부럼 깨기, 더위 팔기, 귀밝이술 마시기

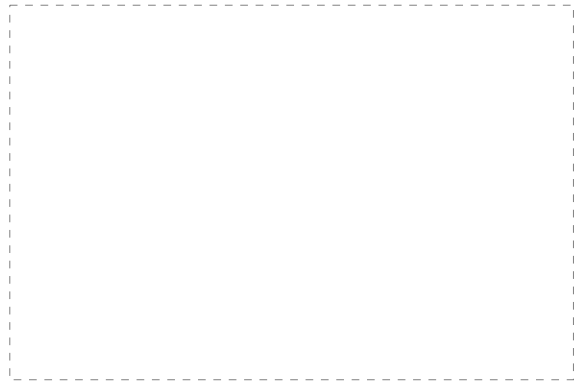
※부럼
 밤, 호두, 잣, 땅콩 등의 견과류를 이르는 말.
 견과류를 깨무는 것이 이를 튼튼하게 하는 방법이라고 여겼으며, 1년 동안 종기나 부스럼이 나지 않게 해달라고 기원했다고 함.

— <보 기> —

ㄱ. 제철식품을 권장하는 데 의의가 있어.
 ㄴ. 건강에 좋은 발효식품을 먹게 하려는데 의의가 있어.
 ㄷ. 부럼이 피부에 좋다는 것을 알리려는 조상의 지혜가 느껴져.
 ㄹ. 겨울철 체온 유지에 도움이 되도록 지방 식품을 먹게 한 것 같아.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄷ
- ④ ㄷ, ㄹ ⑤ ㄴ, ㄷ, ㄹ

20. 영양소의 기능을 학습 한 뒤 작성한 활동지이다. A와 B에 들어 갈 내용으로 적절하게 짝지은 것은? [3점]



- | <u>A</u> | <u>B</u> |
|----------------------|------------|
| ① 칼슘 | 피부 건강 유지 |
| ② 탄수화물 | 에너지원 |
| ③ 비타민 D | 뼈의 구성을 도움 |
| ④ 비타민 B ₁ | 당질 대사의 조효소 |
| ⑤ 필수지방산 | 성장 촉진 |

※ 확인사항
 ○ 문제지와 답안지의 해당란을 정확히 기입(표기)했는지 확인하십시오.