

2

직업탐구 영역 (식품과 영양)

5. 다음은 노년기에 나타나는 신체·생리적 특징이다. 이를 고려한 노인의 식사 관리 방법으로 옳은 것을 <보기>에서 고르면?

- 미각의 감퇴
- 대장 기능의 저하
- 기초대사량의 감소
- 소화효소 분비량의 감소

<보 기>

- ㄱ. 씹기 쉬운 음식을 먹는다.
- ㄴ. 과일을 충분히 섭취한다.
- ㄷ. 음식의 간을 강하게 한다.
- ㄹ. 단백질 식품 섭취량을 줄인다.

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

6. 다음과 같은 특징을 지닌 영양소의 체내 기능은?

- 체조직의 구성 성분이다.
- 지방산과 글리세롤의 화합물이다.
- 체내에서 포도당이 전환되어 만들어질 수 있다.

- ① 혈당을 유지한다.
- ② 수분 평형을 유지한다.
- ③ 근육의 수축에 관여한다.
- ④ 수용성 비타민이 흡수를 돕는다.
- ⑤ 외부의 충격으로부터 장기를 보호한다.

7. 다음 텔레비전 뉴스에서 (가)에 들어갈 내용을 <보기>에서 모두 고른 것은?

진행자 : 요즘은 여성 뿐 아니라 남성도 골다공증에 걸리는 경우가 증가하고 있다고 합니다. 원인과 예방법에 대해 ○○○ 의학 전문 기자가 취재했습니다.
기 자 : 골다공증은 식습관 및 생활 방식에서 원인을 찾을 수 있습니다. 이를 예방하기 위한 방법으로는 (가) 등이 있습니다.

<보 기>

- ㄱ. 체중이 실리는 운동하기
- ㄴ. 식이 섬유소 식품 섭취하기
- ㄷ. 하루에 30분 정도 햇빛 쬐기
- ㄹ. 유제품 및 뼈째 먹는 생선 섭취하기

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

8. 다음 기사의 내용과 같은 식생활을 지속할 경우 나타날 수 있는 증세를 <보기>에서 모두 고른 것은? [3점]

유명 운동선수인 A씨(22세, 여)는 "체중을 줄여야겠다"는 감독의 조언에 자극을 받아 식사량을 급격히 줄이기 시작했다. 표준체중에서 20%나 줄어들어 주위 사람들이 걱정을 하는데도 본인은 계속 먹는 것을 거부하고 있다.
-○○신문-

<보 기>

- ㄱ. 체온이 올라간다.
- ㄴ. 월경이 중단된다.
- ㄷ. 피부가 건조하고 거칠어진다.
- ㄹ. 머리카락이 빠지고, 뼈가 약해진다.

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

9. 다음 학습 활동지의 (가)~(다)에서 식단에 대한 평가가 바른 것을 모두 고르면? [3점]

학습활동지				
2학년 0반 성명 000				
학습주제	우리집 저녁 식단 평가하기			
학습활동	요일	월요일	화요일	수요일
	식단	현미찰밥 콩나물국 감자볶음 미나리초무침 배추김치 주스	잡채밥 복어국 달걀정 김치전 열무김치 우유	오곡밥 융합미역국 시금치나물 조기구이 배추김치 요구르트
평가	(가) 영양 면에서 균 형있는 식 단이다.	(나) 기름을 이용한 조리 법이 많이 이용되었다.	(다) 단백질 이 부족한 식단이다.	

- ① (가) ② (나) ③ (다)
- ④ (가), (다) ⑤ (나), (다)

10. 다음에서 (가)에 들어갈 성분으로 알맞은 것은?

같은 조건에서 인절미는 가래떡보다 노화가 천천히 일어난다. 이런 현상이 나타나는 것은 멥쌀보다 찹쌀에 (가)이/가 많기 때문이다.

- ① 클리아딘 ② 글루테닌 ③ 텍스트린
④ 아밀로펙틴 ⑤ 아밀로오스

11. 다음은 어떤 사람의 건강 검진 결과이다. 6개월 후의 변화로 보아 이 사람이 실천했을 것으로 예상되는 활동을 <보기>에서 고른 것은? [3점]

구 분	체질량지수 (BMI)	내장지방 면적(cm ²)	혈압 (mmHg)	콜레스테롤 (mg/dl)
처음	35.2	337	159/130	217
6개월 후	27.4	163	100/83	193

※ 체질량지수(BMI) : 몸무게(kg)/신장(m)²
 · 저체중 : 18.5 미만 · 정상체중 : 18.5~23.0
 · 과체중 : 23.1~25.0 · 비만 : 25.1~30.0
 · 고도비만 : 30.0 초과

<보 기>

- ㄱ. 운동을 매일 꾸준히 했다.
 ㄴ. 식사량과 횟수를 늘렸다.
 ㄷ. 찹쌀밥에 가서 땀을 뻘뻘.
 ㄹ. 패스트푸드 섭취를 제한했다.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄱ, ㄹ
④ ㄴ, ㄷ ⑤ ㄴ, ㄹ

12. 다음 일기에서 (가)에 들어갈 음식으로 가장 적절한 것은?

2005년 11월 00일 맑음

오늘은 학교 실습시간에 식빵을 만들었다. 가족들한테도 만
 들어주고 싶어 집에 돌아오는 길에 식빵용 밀가루를 구입했다.
 (중략)

학교에서처럼 잘 만들지는 못했지만 가족들이 맛있게 먹는
 것을 보니 기분이 좋았다. 다음에는 남은 밀가루로 (가)
 을/를 만들어봐야겠다.

- ① 쿠키 ② 튀김 ③ 케이크
④ 카스텔라 ⑤ 페이스트리

13. 그림에서 (가)에 들어갈 조언으로 알맞은 것은?



- ① 생후 24개월까지 먹이세요.
 ② 젖을 먼저 먹인 다음에 주세요.
 ③ 젖병에 담아 먹이는 게 좋아요.
 ④ 생후 8개월에 시작하는 게 좋아요.
 ⑤ 곡류 중에서는 쌀을 먼저 이용하세요.

14. 다음 밑줄 친 내용을 고려하여 임신부의 식사 계획을 세우고자 한다. 그 계획으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고르면? [3점]

의 사 : 임신 중이니 건강 관리를 잘 하도록 하세요.
 임신부 : 건강 관리를 어떻게 해야 할까요?
 의 사 : 빈혈이 생기지 않도록 영양 섭취에 신경을 쓰시고,
 또한

<보 기>

- ㄱ. 육류, 달걀 등을 충분히 먹는다.
 ㄴ. 녹색 채소를 이용한 음식을 자주 먹는다.
 ㄷ. 정제된 밀가루로 만든 빵을 간식으로 먹는다.

- ① ㄱ ② ㄴ ③ ㄱ, ㄴ
④ ㄴ, ㄷ ⑤ ㄱ, ㄴ, ㄷ

15. 다음에서 (가)에 들어갈 발표 내용으로 옳은 것을 <보기>에서 고르면? [3점]

선생님 : 우리 조상들은 '식(食)을 바르게 하면 병이 낫는다'는 이른바 '약식동원(藥食同原)' 을 항상 마음에 두고 살았습니다.
 여러분 가정에서도 이처럼 식사 조절을 통해 건강을 유지하려고 노력한 사례가 있다면 발표해 볼까요?
 학 생 : (가)

<보 기>

- ㄱ. 번비로 고생하는 언니는 고구마를 자주 먹어요.
 ㄴ. 혈압이 높은 할아버지는 삼겹살 구이를 자주 드세요.
 ㄷ. 야간 운전을 많이 하시는 아버지는 토마토주스를 즐겨 드세요.
 ㄹ. 성인병을 예방하고 싶은 저는 동물성 식품을 먹지 않아요.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄱ, ㄹ
④ ㄴ, ㄷ ⑤ ㄴ, ㄹ

16. 다음 기사에서 제기된 문제점을 고려하여 식품을 구입하려는 사람은? [3점]

○ 유해 색소가 함유된 과자류가 학교 앞 문방구에서 판매되어 어린이 건강을 위협하고 있다.
○ 수입 장어에서 발암 물질로 밝혀진 곰팡이·세균 감염 방지제가 검출되었다.

- ○○ 신문 -

- ① 주희 : 반조리된 식품을 살 거야.
- ② 창수 : 색상이 선명한 식품을 살 거야.
- ③ 용준 : 가격을 비교하여 싼 것을 살 거야.
- ④ 혜선 : 식품 첨가물의 종류를 확인하고 살 거야.
- ⑤ 동훈 : 섬유소가 많이 들어있는 식품을 살 거야.

17. 다음 (가)에 해당하는 영양소의 특징을 <보기>에서 고른 것은?

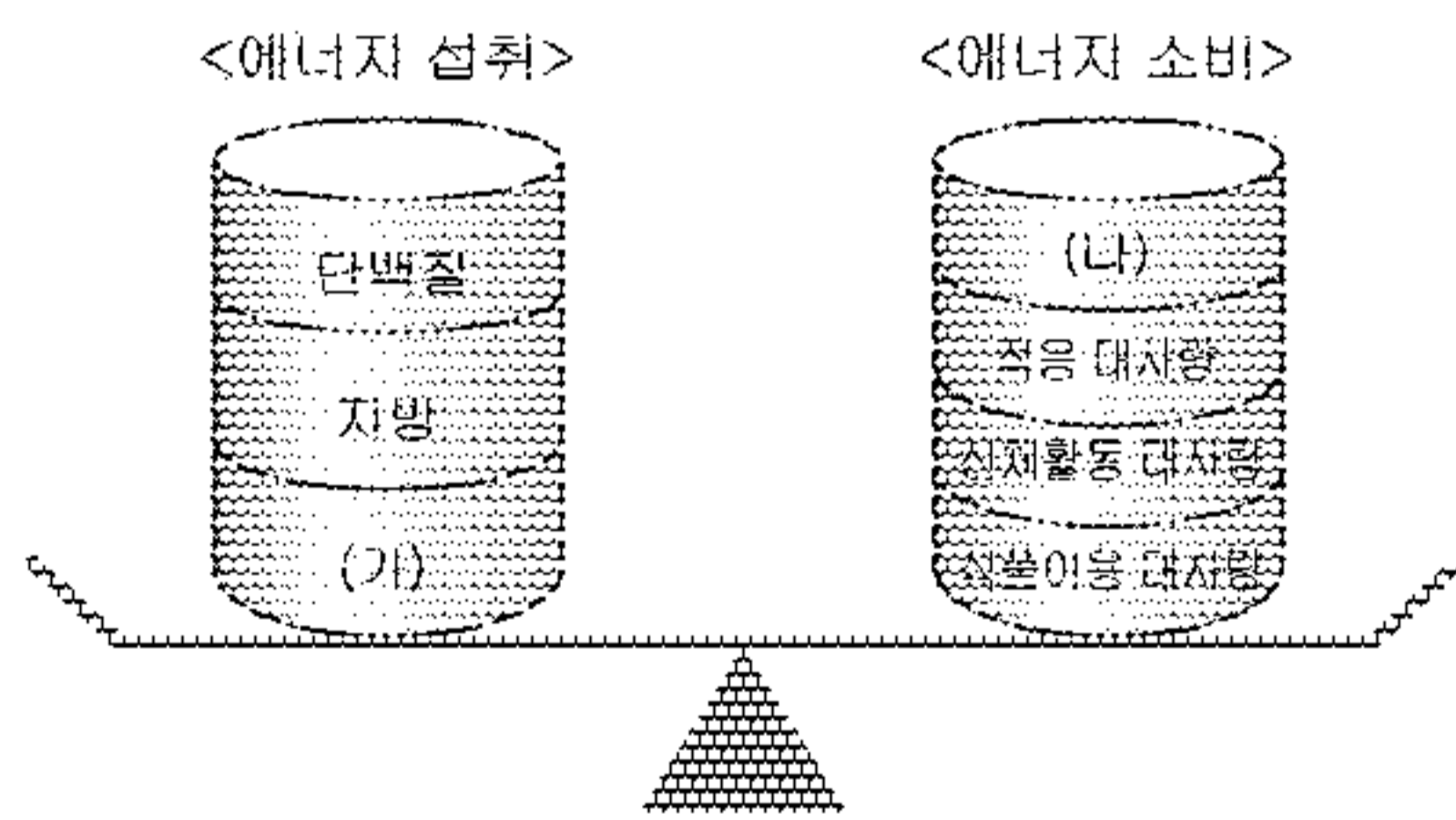
서양 사람들은 예로부터 채소보다는 고기를 즐겨 먹었으며, 가공기술이 좋아지면서 생과일보다는 과일주스를, 거친 빵보다는 겨층을 완전히 제거하여 만든 부드러운 빵을 주로 먹었다. 이러한 식생활이 지속되자 여러 가지 질병이 증가하게 되었다. 그래서 위와 같은 질병에 걸리는 비율이 낮은 동남 아시아, 아프리카 지역의 식생활에 대하여 연구한 결과, 서양의 식생활에는 (가)의 섭취가 부족하다는 것을 깨달았다.

<보 기>

ㄱ. 신체 조직에 산소를 원활하게 공급해 준다.
ㄴ. 장의 운동을 촉진하여 배변을 원활하게 한다.
ㄷ. 항체를 만들어 질병에 대한 면역성을 높여준다.
ㄹ. 소화 흡수되지 않으므로 에너지원으로 쓰이지 않는다.

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

18. 그림은 성인이 적정 체중을 유지하기 위한 에너지 섭취와 소비의 균형 상태를 나타낸 것이다. (가), (나)에 대한 설명으로 적절한 것은? [3점]



- ① (가)는 우유, 달걀, 생선을 통해 주로 섭취할 수 있다.
- ② (가)는 총 에너지 섭취량의 50% 정도 섭취하는 것이 적당하다.
- ③ (나)는 식후 바로 측정해야 정확한 소비량을 잴 수 있다.
- ④ (나)는 뇌, 간, 심장 등의 기관이 기능을 하는 데 소비된다.
- ⑤ (나)는 총 에너지 소비량 중 가장 적은 비율을 차지한다.

19. 표는 한국인영양권장량의 일부이다. 청소년 남자의 영양 권장량이 성인 남자보다 많은 이유로 적절한 것을 <보기>에서 고르면? [3점]

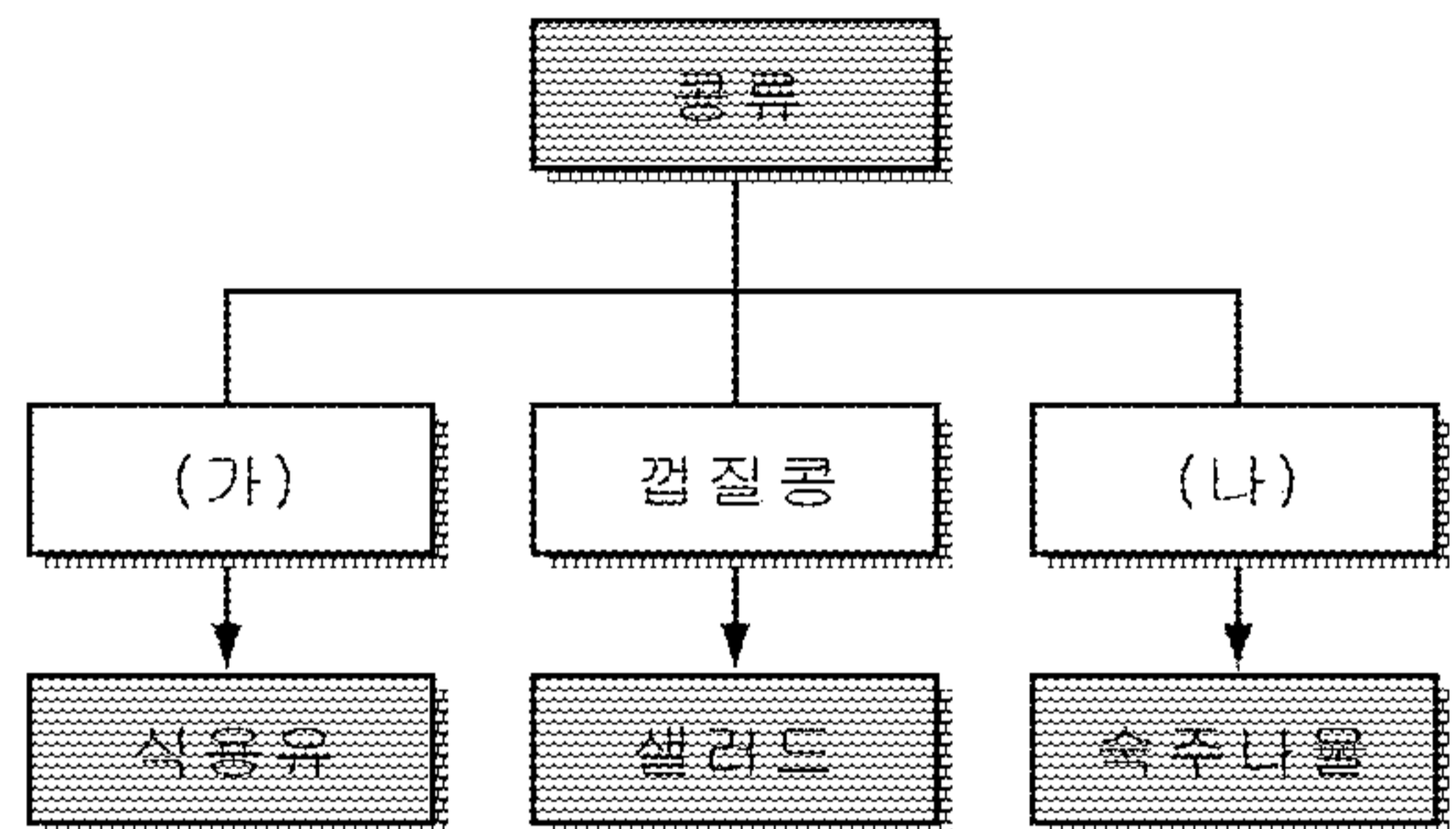
영양소 구 분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)
청소년(16~19세)	2,700	75	900	16
성인(20~29세)	2,500	70	700	12

<보 기>

ㄱ. 에너지 : 활동량이 많기 때문이다.
ㄴ. 단백질 : 체조직을 보수해야 하기 때문이다.
ㄷ. 칼슘 : 성인보다 흡수율이 낮기 때문이다.
ㄹ. 철 : 근육량이 급격하게 증가하기 때문이다.

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

20. 다음에서 (가), (나)에 해당하는 콩의 종류를 바르게 짝지은 것은?



- | | | | |
|---|-----|--|-----|
| | (가) | | (나) |
| ① | 대두 | | 팥 |
| ② | 대두 | | 녹두 |
| ③ | 완두 | | 녹두 |
| ④ | 강낭콩 | | 팥 |
| ⑤ | 강낭콩 | | 완두 |

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