

직업탐구 영역 (식품과 영양)

제 4 교시

성명

수험번호

2

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 '수험 생이 지켜야 할 일' 에 따라 표기하시오.
- 문항에 따라 배점이 다르니, 각 물음의 끝에 표시된 배점을 참고하 시오. 3점 문항에만 점수가 표시되어 있습니다. 점수 표시가 없는 문 항은 모두 2점씩입니다.

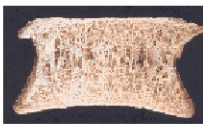
1. (가), (나)의 음식을 만드는 데 사용되는 밀가루의 종류를 바르게 짝지은 것은?

영희 : 엄마 출출해요, 우리 맛있는 것 만들어 먹어요.
 엄마 : 그래, 밀 먹고 싶니?
 영희 : 이렇게 비오는 날에는 (가)쫄깃한 칼국수가 생각나네요.
 (나)바삭 바삭한 고구마튀김도 먹고 싶고요.
 엄마 : 좋아, 같이 만들어 보자.

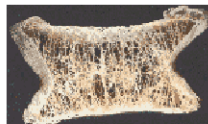
- | | |
|-------|-----|
| (가) | (나) |
| ① 강력분 | 강력분 |
| ② 강력분 | 박력분 |
| ③ 중력분 | 강력분 |
| ④ 박력분 | 박력분 |
| ⑤ 박력분 | 중력분 |

2. 다음과 같은 질병을 예방하는 방법으로 적절한 것은?

올해 58세인 어머니는 언제부터인가 집안일을 힘들어 하며, “어 깨와 무릎이 쭈신다.”고 하셨다. 요즘 들어 허리도 굽으셨다. 그래서 검진을 하였더니 뼈의 상태가 그림과 같았다.



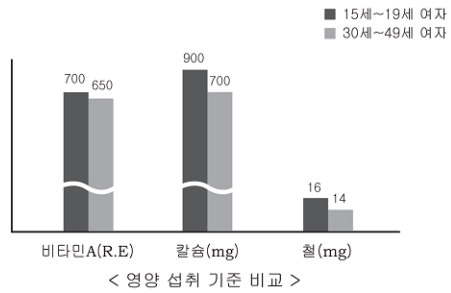
(건강한 사람의 뼈)



(어머니의 뼈)

- ① 단백질, 인을 함유한 식품을 꾸준히 섭취한다.
- ② 칼슘을 충분히 섭취하고, 적당한 일광욕을 한다.
- ③ 에스트로겐 계통의 호르몬이나 약물을 제한한다.
- ④ 체중이 실리는 운동은 피하고 유산소 운동을 한다.
- ⑤ 식물성 지방을 충분히 섭취하고 힘든 일은 하지 않는다.

3. 다음 그래프를 바탕으로 청소년기에 유의해야 할 식생활 방법을 <보기>에서 모두 고른 것은? [3점]



< 보 기 >

- ㉠. 간, 쇠고기 등으로 필요한 철을 충분히 섭취한다.
- ㉡. 카로틴이 풍부한 녹황색 채소를 충분히 섭취한다.
- ㉢. 칼슘의 흡수율이 낮은 시기이므로 우유 섭취량을 늘린다.

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

4. 다음 밑줄 친 ‘이것’에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 고르면? [3점]

크레타 섬 사람들은 세계에서 지방을 가장 많이 섭취한다. 이들은 총열량의 45%를 지방으로 섭취하는데, 그 중에서 12%를 제외한 33%는 이것에서 얻는다. 그럼에도 불구하고 이곳 사람들의 심장병과 암 사망률은 세계에서 가장 낮다. 이들의 ‘장수 인자’를 찾아 나선 과학자들은 이것에 주목하게 되었다.

- 한영실, 「우리가 정말 알아야 할 음식 상식 백가지」 -

< 보 기 >

- ㉠. 불포화지방산을 많이 함유한다.
- ㉡. HDL(고밀도 지단백질) 수치를 높인다.
- ㉢. 식물성 기름의 이중 결합에 수소를 첨가한 것이다.
- ㉣. 쇠고기나 돼지고기의 하얀 기름 부분에 많이 들어있다.

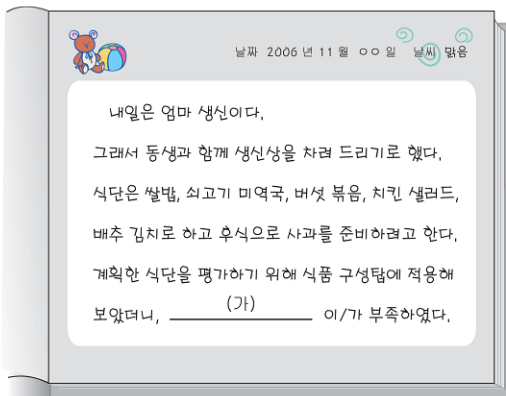
- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉠, ㉣
- ④ ㉡, ㉣
- ⑤ ㉡, ㉣

5. 다음과 같은 특징을 지닌 영양소가 체내에서 하는 일로 알맞은 것은? [3점]

- 탄소, 수소, 산소로 이루어져 있다.
- 동물의 체내에서 글리코겐으로 저장된다.
- 엽록체를 가진 식물에서 광합성 작용을 통해 만들어진다.

- ① 수분 함량을 조절한다.
- ② 효소와 호르몬을 합성한다.
- ③ 단백질의 결약 작용을 한다.
- ④ 수용성 비타민을 흡수를 돕는다.
- ⑤ 혈액 내 산·알칼리의 균형을 조절한다.

6. 다음에서 (가)에 해당하는 식품군에 속하는 음식으로 적절한 것은?



- ① 부추 잡채
- ② 녹차 케익
- ③ 두부 부침
- ④ 콩나물 무침
- ⑤ 치즈 감자구이

7. 다음 속담의 의미를 이해하고 식품을 적절하게 선택한 사람은? [3점]

- 대추 보고 안 먹으면 늙는다.
- 아침에 사과 한 개를 먹으면 의사가 온다.
- 토마토가 빨강계 익으면 의사의 얼굴이 파랗게 된다.

- ① 영희 - 오래 보존할 수 있는 멸균우유를 골랐다.
- ② 철수 - 수입 밀보다 잔류농약이 적은 우리 밀을 샀다.
- ③ 상욱 - 가격 비교를 해서 상대적으로 싼 물건을 골랐다.
- ④ 회정 - 백미보다 비타민 함유량이 많은 현미를 구입했다.
- ⑤ 경미 - 끓는 물에 데우면 바로 먹을 수 있는 카레를 샀다.

5권 중 4권

8. 질문에 대한 답변으로 알맞은 것을 모두 고른 것은?

No.	제 목
	저는 고1 여학생으로 키가 160cm, 몸무게가 65kg입니다. 건강을 유지하면서 체중을 줄이고 싶은데, 어떻게 하면 되나요?
Re..	체중은 정상이니, 현 상태를 유지하세요.㉠
Re..	식사 시간을 5분 이내로 하세요.㉡
Re..	체중 감량은 한 달에 2kg을 넘지 않도록 하세요.㉢
Re..	물과 섬유질을 충분히 섭취하여 변비에 걸리지 않도록 하세요.㉣

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

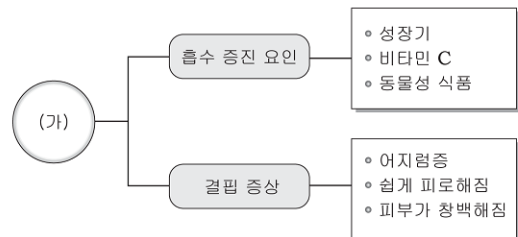
9. 가열에 의해 식품의 성분이 변화된 예를 <보기>에서 고르면? [3점]

< 보 기 >

ㄱ. 쌀의 α-녹말은 β-녹말로 변화된다.
 ㄴ. 당이 많은 식품은 캐러멜을 형성하게 된다.
 ㄷ. 양파의 매운맛 성분인 황화합물이 단맛으로 변화된다.
 ㄹ. 고기의 미오글로빈은 육시미오글로빈으로 되어 선홍색을 띠게 된다.

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

10. 그림의 (가)에 해당하는 영양소로 적절한 것은?



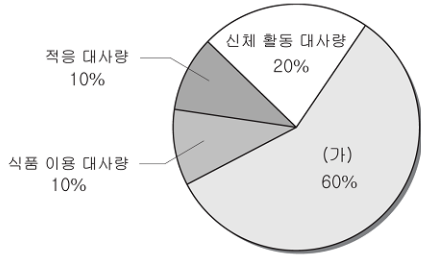
- ① 철
- ② 인
- ③ 칼슘
- ④ 요오드
- ⑤ 마그네슘

직업탐구 영역 (식품과 영양)

3

식품과영양

11. 다음은 인체의 에너지 대사 비율을 나타낸 것이다. (가)에 대한 설명으로 가장 알맞은 것은? [3점]



- ① 특이동적 작용량이라고도 한다.
- ② 일을 하거나 운동을 할 때 소모된다.
- ③ 새로운 조직을 합성하는 데 이용된다.
- ④ 스트레스를 받거나 흡연을 하면 요구량이 감소한다.
- ⑤ 식후 몇 시간이 지난 휴식 상태에서 측정해야 한다.

12. 다음에 해당하는 채소에 함유된 영양소의 흡수율을 높일 수 있는 섭취 방법으로 가장 적절한 것은?

- 눈의 건강을 돕는다.
- 주로 뿌리 부분을 이용한다.
- 김치를 담글 때 넣으면 비타민 C를 파괴한다.

- ① 찢어서 먹는다.
- ② 생으로 먹는다.
- ③ 물에 삶아서 먹는다.
- ④ 기름에 볶아서 먹는다.
- ⑤ 갈아서 주스를 만들어 먹는다.

13. 부모들이 아동의 바른 식습관 형성을 위하여 다음과 같이 해야 하는 이유로 가장 적절한 것은?

- 새로운 식품이나 음식을 자주 접하게 하여 익숙해지도록 합니다.
- 기호도가 낮은 식품이라도 조리 방법에 변화를 주어 아동들이 다양한 식품을 섭취할 수 있도록 해야 합니다.

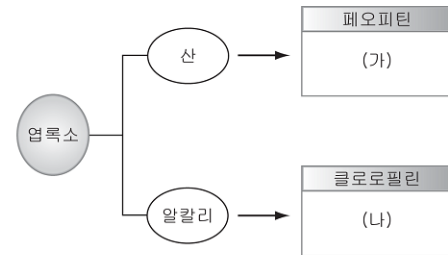
- ① 편식을 하지 않도록 하기 위해
- ② 아침을 거르지 않도록 하기 위해
- ③ 인스턴트 식품의 섭취를 제한하기 위해
- ④ 세계화에 맞는 식생활을 추구하기 위해
- ⑤ 한꺼번에 많은 음식을 먹지 않도록 하기 위해

14. 다음과 같은 효과를 얻을 수 있는 음식으로 가장 알맞은 것은?

불완전 단백질 식품을 섭취할 때는 그 식품에 부족한 필수 아미노산이 들어 있는 다른 단백질 식품을 함께 섭취해야 단백질의 질을 높일 수 있다.

- ① 계란을 넣은 볶음밥
- ② 건포도를 넣은 백설기
- ③ 고구마를 넣어 지은 밥
- ④ 감자를 썰어 넣은 수제비
- ⑤ 과일 샐러드를 넣은 샌드위치

15. 그림의 (가), (나)에 해당하는 식품의 예를 바르게 짝지은 것은? [3점]



<조리 과정에서 일어나는 엽록소의 색깔 변화>

(가)

- ① 익은 오이지
- ② 목은 깎인 장아찌
- ③ 뚜껑을 덮고 데친 시금치
- ④ 소금으로 비벼 씻은 오이
- ⑤ 탄산수소나트륨을 넣고 데친 쪽파

(나)

- 오래 끓인 파
- 말린 무청
- 탄산수소나트륨을 넣고 데친 쪽파
- 식초를 넣어서 살짝 버무린 상추
- 끓는 물에 오랫동안 데친 미나리

16. 다음 사례에서 나타난 병명과 결핍된 영양소를 바르게 연결한 것은? [3점]

19세기 후반 일본 해군 병사들은 '매우 약하다'는 뜻의 '베리베리'라는 병에 많이 걸렸다. 이 병사들은 다리의 신경과 근육이 허약해져 마비되다가 심한 경우에는 사망하였다. 이 병은 흰쌀밥, 야채, 생선 위주의 식생활이 주원인으로 밝혀졌다.

- ① 각기병 - 비타민 C
- ② 각기병 - 비타민 B₁
- ③ 괴혈병 - 비타민 C
- ④ 괴혈병 - 비타민 B₁
- ⑤ 구루병 - 비타민 D

17. 그림과 같은 홍보를 하는 이유로 적절한 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? [3점]



< 보 기 >

- ㉠. 우유보다 단백질과 무기질이 많아서
- ㉡. 아기의 턱과 치아의 발달을 도와주므로
- ㉢. 알레르기 반응을 잘 일으키지 않으므로
- ㉣. 아기가 심리적으로 안정감을 갖게 되므로

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

18. 다음 자료를 통해서 알 수 있는 우리나라 전통 식생활의 특징을 <보기>에서 고르면?

우리나라는 사계절이 뚜렷하고 삼면이 바다로 둘러싸여 있어 다양한 식품이 생산되었으며, 특히 국, 찌개 등 국물이 있는 음식이 발달하였다. 밥을 주식으로 하고 각종 반찬을 부식으로 차렸으며, 장류, 김치류, 젓갈류 등의 식품을 이용하였다.

우리 조상들은 자연적·기후적 특성에 맞게 음식을 만들었고, 조화된 맛을 중시하여 식품 배합을 합리적으로 하였다.

< 보 기 >

- ㉠. 튀김 요리가 발달하였다.
- ㉡. 절기 음식을 만들어 먹었다.
- ㉢. 곡류와 육류를 주로 사용하였다.
- ㉣. 다양한 발효 식품을 만들어 먹었다.

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

19. 콩류의 영양소 함유량을 가장 잘 반영하여 만든 식품을 <보기>에서 고르면? [3점]

(단위 : g/식품100g)

식품 \ 영양소	탄수화물	단백질	지 방
녹 두	63.0	22.3	1.5
대 두	23.8	36.2	17.8
동 부	56.3	22.2	2.1
완두콩	20.7	8.0	0.6

< 보 기 >

- ㉠. 동부로 짠 기름
- ㉡. 대두로 만든 두부
- ㉢. 녹두로 만든 당면
- ㉣. 완두콩으로 기른 숙주나물

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

20. 다음 사례에서 밑줄 친 증상이 지속될 때 나타나는 신체의 변화로 볼 수 없는 것은?

17살 소녀 ○○. 그녀는 비교적 날씬한데도 스스로 뚱뚱하다고 느껴서 매일 거의 먹지도 않고 과도한 운동을 했다. 최근 그녀는 일상적인 활동조차 힘들어 병원을 찾게 되었다.

그녀는 "그냥 날씬하고 매력적으로 보이고 싶었어요. 체중이 늘어날 것이 두려워 먹지를 못했어요. 그런데 이젠 먹으려 해도 도저히 먹을 수가 없어요."하며 눈물을 흘렸다.

- ① 변비가 생긴다.
- ② 월경이 사라진다.
- ③ 체온이 올라간다.
- ④ 피부가 거칠어진다.
- ⑤ 머리카락이 빠진다.

※ 확인사항

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