

## 〈 1학년 기술·가정 멘토멘티 학습 질문 모음 〉

1. 오메가3와 오메가6를 균형 있게 먹어야 하는 이유는?
2. 성인이 되면 동물성 식품은 먹을 수 없는 건가요?
3. 비타민 D가 인체에 필요한 이유는?
4. 어유는 얼마나 비린가?
5. 불포화지방의 산화나 산패를 줄이기 위해 가장 활용도 높은 방법은 무엇인가?
6. 필수지방산의 기능은 무엇인가?
7. 필수지방산의 정의는?
8. 바삭한 식감으로도 인간은 맛있다고 인식하는데, 다른 맛있는 요소가 제거된 상태에서 바삭하게만 만들면 맛있다고 느낄까?
9. 오메가3와 오메가6를 꼭 섭취해야 하나?
10. 오메가3와 오메가6를 같이 먹으면 어떻게 될까?
11. 동물성 식품을 대체할만한 식품이 있을까?
12. 자외선에 노출되면 비타민D가 합성되는데 밖에 나가지 않으면 체내에 어떤 문제가 발생할까?
13. 모든 식품에 콜레스테롤이 첨가되어 있는데, 그렇다면 뭘 먹어야 하는가?
14. 콜레스테롤을 과잉으로 섭취하지 않으려면 어떻게 해야 할까?
15. 체내에 쌓인 콜레스테롤을 없애는 방법은?
16. 콜레스테롤 과잉 섭취로 인해 생긴 질병의 관리법은?