



학습 내용 정리하기

배운 내용을 바탕으로 ( ) 안에 들어갈 알맞은 말을 보기에서 골라 채워보자.

1. 식사의 계획과 선택

식사 계획

- 한국인 (① 영양소) 섭취 기준과 식사 구성안을 이용하여 작성
- (② 여섯) 가지 식품군별 주요 식품과 1인 1회 분량, 권장 식사 패턴의 섭취 횟수를 참고하여 계획

식사 선택

- 영양 면, 기호 면, 능률 면, 경제 면에서 평가
- 주식 선택, 국 또는 찌개 선택, 단백질 식품을 이용한 반찬 선택, 채소를 이용한 반찬 선택 순

2. 주생활 문화와 주거 공간 활용

더불어 살아가는 주생활 문화

- 가족의 생활 양식에 따라 주거 공간에 다양한 요구를 가진.
- (③ 코하우징): 개인 주거 공간, 공동 생활 공간이 함께 존재
- 유니버설 주거: 누구나 편리하고 안전하게 생활할 수 있음.
- 친환경 주거: 에너지의 효율적 활용으로 환경을 보전하는 주거

주거 공간 활용

- 주거 공간의 구역화: 개인 생활 공간, 공동 생활 공간, 가사 작업 공간, 생리 위생 공간, 기타 생활 공간으로 구분
- 공간의 다목적화, 입체적 활용으로 효율적 공간 활용
- 가구: (④ 휴식용), 작업용, 수납용으로 분류

3. 성폭력과 가정 폭력 예방

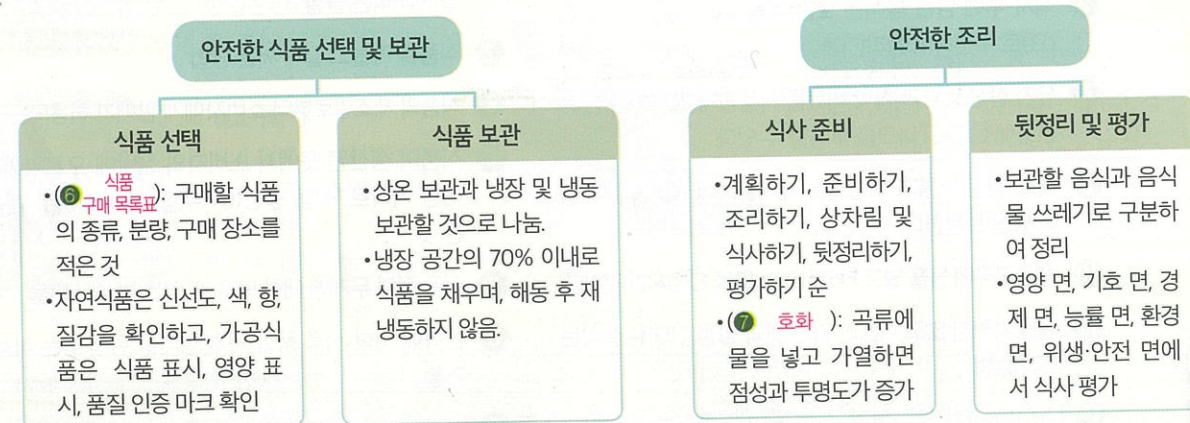
성폭력 예방

- (⑤ 성적 의사 결정): 성에 관해 자신의 의지와 판단에 따라 결정하고, 책임지는 것
- 성폭력: 원하지 않는 상대방에게 강제적으로 가해지는 성과 관련된 모든 폭력 행위

가정 폭력 예방

- 가정 폭력: 가족 구성원 사이에서 이루어지는 신체적, 정서적, 성적, 경제적 피해를 가져오는 모든 행위
- 대처: 건강 가정 만들기, 지속적 발생 시 외부 기관에 도움 요청, 피해자에 대한 종합적 지원

4. 식품의 선택과 안전한 조리



보기

성적 의사 결정   휴식용   여섯   식품 구매 목록표   영양소   호화   코하우징



문제 풀이로 정리하기

01. 식품 구성 자전거의 뒷바퀴에 포함되지 않는 식품군은?

- ① 곡류                      ② 과일류  
③ 채소류                      ④ 유지·당류

⑤ 고기·생선·달걀·콩류  
유지·당류는 음식 조리 시 주로 사용되고 조금만 섭취하는 것이 좋으므로 식품 구성 자전거에 표시되지 않았다.

02. 12~18세 청소년의 식품군별 하루 섭취 횟수에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 유지·당류의 섭취 횟수는 남녀가 같다.  
② 과일류의 권장 섭취 횟수는 남녀 모두 1회이다.  
③ 고기·생선·달걀·콩류는 섭취 횟수가 가장 많다.  
④ 곡류의 권장 섭취 횟수는 남자 3.5회, 여자 3회이다.

⑤ 우유·유제품류의 섭취 횟수는 여자가 남자보다 많다.  
③ 하루에 가장 자주 섭취해야 하는 식품군은 채소류이다.  
⑤ 우유·유제품류는 남녀 모두 하루에 2회씩 섭취한다.

03. 사람의 능력이나 장애 여부, 나이 등에 관계없이 편리하고 안전하게 생활할 수 있도록 설계된 주거를 유·니·버·설 주거라고 한다. 유니버설 주거의 예로는 계단 옆 경사로 설치, 출입문의 문턱을 제거하거나 안전 손잡이 설치, 엘리베이터의 낮은 버튼이나 점자 버튼 등이 있다.

04. |보기|에서 설명하는 생활 공간의 분류는?

- |보기|  
• 독립성 확보와 사생활 보호가 이루어져야 한다.  
• 침실, 공부방, 서재 등이 그 예이다.

① 개인 생활 공간   ② 공동 생활 공간   ③ 생리 위생 공간

④ 가사 작업 공간   ⑤ 기타 생활 공간   개인의 독립적인 생활을 위한 공간으로 조용해야 하고, 프라이버시 보호를 위해 외부의 시선이나 접근이 쉽지 않게 배치하는 것이 바람직하다.

05. 자신의 의지와 판단에 따라 성에 관한 의사 결정을 하고, 성적인 행동에 대해 책임지는 것을 성·적·의·사·결·정 (이)라고 한다.

수업  
소감 쓰기

이 단원을 배운 소감을 작성하면서 단원을 마무리해 보자.

06. 가정 폭력의 특징이 아닌 것은?

- ① 지속적으로 반복된다.  
② 세대 간에 대물림된다.  
③ 가정 내에서 은밀하게 일어난다.  
④ 사회적으로 묵인되는 경우는 없다.  
⑤ 배우자, 자녀, 부모 폭력이 같이 일어날 수 있다.

07. 다음 중 실온 보관해야 하는 것은?

- ① 쇠고기                      ② 생선                      ③ 달걀  
④ 바나나                      ⑤ 요구르트  
열대 과일을 냉장 보관하면 냉해를 입어 손상된다.

08. 조리하기에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 사과의 갈변 방지를 위해 설탕물에 담가둔다.  
② 밥, 죽, 국수는 단백질 변성의 대표적인 예이다.  
③ 양지나 사태 부위는 단시간에 가열해서 먹는다.  
④ 콩나물국을 끓일 때에는 수시로 뚜껑을 열어 확인한다.  
⑤ 씻기→계량하기→가열하기→썰기 순으로 이루어진다.  
② 밥, 죽, 국수는 호화의 예이다.   ③ 결합 조직이 많은 양지, 사태 부위는 장시간 가열할수록 조직이 연해지고 국물 맛이 좋아진다.

09. 식사 예절을 잘 지킨 경우는?

- ① 숟가락과 젓가락을 한꺼번에 쥔다.  
② 어른이 수저를 들기 전에 먼저 수저를 든다.  
③ 반찬은 뒤적거리며 좋아하는 것을 골라 먹는다.  
④ 재채기를 할 때에는 얼굴을 돌리고 입을 가린다.  
⑤ 입에 들어간 음식이 잘 보이도록 꼭꼭 씹어 먹는다.  
⑥ 입에 들어간 음식이 보이지 않도록 한다.

서술형

10. 실내에 가구를 배치하는 요령을 서술하시오.

- 부피가 큰 가구부터 배치한다.
- 가구의 사용 공간을 충분히 확보한다.
- 채광, 통풍, 전망에 방해가 되지 않도록 한다.
- 콘센트나 스위치를 막지 않도록 한다.
- 출입과 통행에 지장이 없도록 한다.
- 배치한 가구의 앞면이 일직선이 되도록 한다.
- 가구의 문과 서랍을 여는 데 필요한 여유 공간을 둔다.