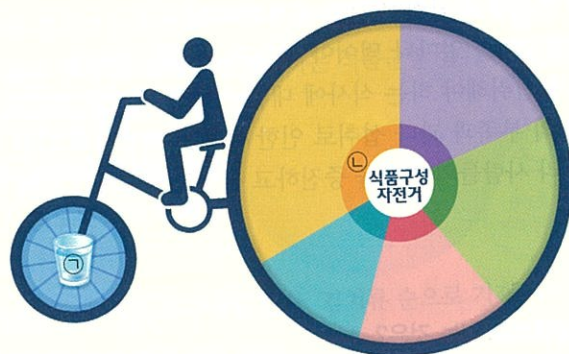


[06~07] 그림을 보고 물음에 답하십시오.



06 자전거 모양은 적절한 운동을 통해 비만 예방의 중요성을 상징한다.

07 뒷바퀴의 면적은 식품군의 적정 섭취 비율에 맞추어 배분했다.

08 여섯 가지 식품군은 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품류, 유지·당류이다.

09 마요네즈는 샐러드용 소스의 하나로, 달걀노른자, 샐러드유, 식초, 소금, 설탕 따위를 섞어 만든다.

06 ㉠이 의미하는 것은?

- ① 규칙적인 운동 ② 식품 소량 섭취 ③ 조리하여 섭취
④ 충분한 수분 섭취 ⑤ 다양한 식품 섭취

07 ㉡에 들어갈 식품군은?

- ① 곡류 ② 고기·생선·달걀·콩류
③ 채소류 ④ 과일류
⑤ 우유·유제품류

08 ㉠, ㉡에 들어갈 내용으로 옳은 것은?

곡류는 주식으로 섭취하는 식품군이며 (㉠)이/가 주로 함유되어 있고, 고기·생선·달걀·콩류는 필수 아미노산이 충분히 포함된 질 좋은 (㉡)이/가 풍부하게 함유되어 있다.

- | | |
|--------|------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 지방 | 단백질 |
| ② 무기질 | 비타민 |
| ③ 비타민 | 무기질 |
| ④ 탄수화물 | 단백질 |
| ⑤ 단백질 | 탄수화물 |

09 다음의 대표 식품을 포함하는 식품군은?

•콩기름 •버터 •마요네즈 •설탕

- ① 고기·생선·달걀·콩류 ② 채소류
③ 과일류 ④ 우유·유제품류
⑤ 유지·당류

10 다음에서 설명하는 것은?

성별 및 연령별에 해당하는 열량을 기준으로 식품군별 섭취 횟수를 제시한 것

- ① 식단 ② 식사 구성안
③ 1인 1회 분량 ④ 권장 식사 패턴
⑤ 한국인 영양소 섭취 기준

11 빈칸에 들어갈 내용으로 옳은 것은?

식품군	대표 식품의 1인 1회 분량	하루 섭취 횟수 ¹⁾		
		성별	12~18세	19~64세
고기·생선·달걀·콩류 (100 kcal)	육류 (60g)	남	5.5	5
	생선 (60g)	여	3.5	4
	달걀 (60g)			
	대두 (20g)			

- ① 식빵(대) 2쪽 (100g) ② 느타리버섯 30g
③ 두부 80g ④ 우유 200g
⑤ 아이스크림 100g

12 식사 계획의 단계에서 빈칸의 순서에서 해야 할 일은?



- ① 식단 작성 ② 식사 구성안 확인
③ 1인 1회 분량 확인 ④ 한국인 영양소 섭취 기준 확인
⑤ 식품군별 섭취 횟수의 끼니별 배분

13 식사를 계획할 때 식단을 적는 순서대로 <보기>의 내용을 나열한 것은?

보기
㉠ 밥류 ㉡ 국류
㉢ 주된 반찬 ㉣ 부수적인 반찬
㉤ 김치류

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

10 한국인 영양소 섭취 기준에서 성별·연령별로 필요한 영양소의 양을 제시했지만, 이것으로 식사 계획을 세우기는 쉽지 않다.

11 고기·생선·달걀·콩류 식품은 질 좋은 단백질이 풍부하게 함유되어 있다.

12 식사를 계획할 때는 먼저 연령과 성별에 맞는 권장 식사 패턴을 선택해야 한다.

13 식단이란 일정한 기간 동안 먹을 음식의 종류와 순서를 짜 놓은 계획표를 말한다.