[06~07] 그림을 보고 물음에 답하시오.

06 ㉠이 의미하는 것은?

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

06 자전거 모양은 적절한 운동을 통해 비만 예방의 중요성을 상징한다.

07 ㉡에 들어갈 식품군은?

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

07 뒷바퀴의 면적은 식품군의 적정 섭취 비율에 맞추어 배분했다.

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

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

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

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

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

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

11 빈칸에 들어갈 내용으로 옳은 것은?

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

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

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

12 식사 계획의 단계에서 빈칸의 순서에서 해야 할 일은?

권장 식사 패턴 선택 → 식품군별 섭취 횟수 확인 → [ ] → 끼니별 음식 결정 → 필요한 식재료 및 분량 결정

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

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

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 ㉡ → ㉣ → ㉠ → ㉢ → ㉤

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