실력 곱하기

01 가족 식사의 요구 분석 측면으로 보기 어려운 것은?

① 영양 면 ② 기호 면 ③ 경제 면
④ 능률 면 ⑤ 위생 면

02 식사의 기호 면을 고려하여 가족의 식사 마련에 반영해야 할 것으로 보기 어려운 것은?

① 다양한 식품을 사용한다.
② 변화 있는 조리법을 이용한다.
③ 음식들의 맛이 조화를 이루도록 한다.
④ 음식의 색을 다양하게 하여 조화를 이루게 한다.
⑤ 좋아하는 음식만으로 구성하여 식단을 작성한다.

03 다음 상황과 관련 있는 것은?

> 딸: 아빠, '가을 전어'가 무슨 말이에요?
> 아빠: 일 년 중에 가을에 전어가 제일 맛있다는 말이지.
> 아들: 겨울엔 따뜻한 방에서 귤 까먹으면서 만화책 보는 게 제일 좋아.
> 엄마: 엄마는 군고구마가 좋더라.

① 제철 식품을 활용한다.
② 대체 식품을 활용한다.
③ 편식을 하지 않도록 한다.
④ 영양가 높은 음식을 활용한다.
⑤ 조리에 드는 시간과 노력을 절약할 수 있다.

04 다음 식단에서 식사 예산을 맞추기 위해 대체 식품을 활용한 일반적인 예로 적당하지 않은 것은?

> • 잡곡밥 • 전복미역국
> • 갈치구이 • 쇠고기장조림
> • 양배추 샐러드 • 순무김치

① 전복미역국 → 홍합미역국
② 갈치구이 → 꽁치구이
③ 쇠고기장조림 → 달걀장조림
④ 양배추 샐러드 → 샐러리 · 아스파라거스 샐러드
⑤ 순무김치 → 깍두기

05 다음과 관련 있는 것은?

> • 딸기잼을 만들 딸기를 많이 사기 위해 농수산물 도매시장에 갔다.
> • 김장용 배추와 재료는 재래시장에서 샀다.
> • 저녁 늦게 하는 마트 세일시간에 맞추어 내일 먹을 반찬거리를 사러 갔다.

① 영양 면을 고려한 식품 구매 방법이다.
② 기호 면을 고려한 식품 구매 방법이다.
③ 경제 면을 고려한 식품 구매 방법이다.
④ 능률 면을 고려한 식품 구매 방법이다.
⑤ 위생 면을 고려한 식품 구매 방법이다.

06 다음과 관련 있는 것은?

> • 조리 방법이 쉬운 음식을 선택한다.
> • 한 그릇 음식, 가공식품, 반 조리 식품을 활용한다.
> • 효율적인 가정 기기를 사용한다.

① 영양 면을 고려한 조리 방법이다.
② 기호 면을 고려한 조리 방법이다.
③ 경제 면을 고려한 조리 방법이다.
④ 능률 면을 고려한 조리 방법이다.
⑤ 위생 면을 고려한 조리 방법이다.

07 능률 향상을 위한 식사 선택 방법과 거리가 먼 것은?

① 바쁜 아침 식사로 토스트기에 식빵을 구워 우유와 함께 먹는다.
② 토요일 저녁은 배달 음식을 주문하여 TV를 보며 먹는다.
③ 할머니께서 오신다고 하여 엄마와 아빠는 할머니가 좋아하시는 잡채를 만드셨다.
④ 김장을 하기 위해 온라인 쇼핑몰에서 절인 배추를 주문했다.
⑤ 일요일 저녁에는 냉장고에 있는 반찬 중 볶음밥 재료가 될 수 있는 것을 활용하여 볶음밥을 해 먹는다.

[08~09] 다음 식단을 보고 물음에 답하시오.

> • 쌀밥 • 돼지고기고추장찌개
> • 생선전 • 달걀찜
> • 멸치아몬드볶음 • 백김치

08 위 식단의 문제점은?

① 조리 방법이 중복되어 있다.
② 대체 식품을 많이 사용하였다.
③ 단백질 과잉 섭취가 우려된다.
④ 맛과 색의 조화가 이루어지지 않았다.
⑤ 가공식품을 지나치게 많이 사용하였다.

09 위 식단의 문제점을 해결하기 위한 수정 방법으로 옳은 것은?

① 쌀밥 → 잡곡밥
② 돼지고기고추장찌개 → 참치김치찌개
③ 생선전 → 호박전
④ 달걀찜 → 달걀말이
⑤ 멸치아몬드볶음 → 멸치땅콩볶음

10 다음 식단의 문제점을 개선한 것으로 옳은 것은?

> • 보리밥 • 시금치된장국
> • 호박전 • 당근양파볶음
> • 도라지초무침 • 깍두기

① 단백질이 부족하니 보리밥을 현미밥으로 바꾼다.
② 탄수화물이 부족하니 시금치된장국 대신에 감자국으로 한다.
③ 호박전과 당근양파볶음으로도 유지 · 당류가 부족하니 도라지초무침을 도라지볶음으로 한다.
④ 당근양파볶음 대신에 버섯베이컨볶음으로 하여 단백질을 추가한다.
⑤ 깍두기를 양상추 샐러드로 하여 마요네즈 등 유지 · 당류를 추가할 수 있도록 한다.

11 다음 가정에서 단백질 반찬으로 마련하기에 적당한 것은?

> • 아빠: 비만으로 배가 많이 나왔다.
> • 엄마: 변비가 심하다.
> • 나: 여드름이 많이 생긴데다가, 치아 교정 중이라 씹는 것이 불편하다.

① 돼지갈비찜
② 꽁치버터구이
③ 소시지케첩볶음
④ 베이컨치즈말이
⑤ 닭가슴살 미역 샐러드

12 식단 작성 후 평가할 내용으로 보기 어려운 것은?

① 예산에 맞게 계획했는지 검토한다.
② 후식과 간식이 반드시 필요한지 검토한다.
③ 조리에 소요되는 시간이 적당한지 검토한다.
④ 식품과 조리법이 중복되지 않았는지 검토한다.
⑤ 필요한 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 구성했는지 검토한다.

서술형

13 대체 식품이 무엇인지 서술하시오.

14 다음 음식과 식품을 활용했을 때 좋은 점을 서술하시오.

> 한 그릇 음식, 가공식품, 반 조리 식품