



# 2024년 11월2차 영양교육자료

## - 음식물쓰레기 줄이기(2) -



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

## 음식물쓰레기 줄이기(2)

### 1. 음식과 함께하는 제로웨이스트

가. 제로웨이스트란?

- 포장을 줄이거나 재활용이 가능한 재료를 사용해서 쓰레기를 줄이려는 세계적인 움직임이에요.

나. 음식과 함께하는 일상 속 환경보호

- 음료를 마실 때는 플라스틱이나 종이컵 대신 텀블러를 사용해요.
- 배달 음식이나 포장 음식을 먹을 때는 다회용기에 담아가요.
- 장을 볼 때는 개인 장바구니를 사용해요.

### 2. 음식물쓰레기 줄이면 좋아져요.

- 채소·과일의 껍질에 있는 비타민, 미네랄을 충분히 섭취할 수 있어요.
- 온실가스 배출량을 줄이고 처리비용도 줄여요.
- 환경이 보호되어 더 살기 좋은 사회가 돼요.

### 3. 음식물쓰레기 줄이기 실천해요.

가. 가정



나. 음식점

- 남은 음식은 포장해 가요.
- 기본 반찬 수는 줄이고 소형찬기에 담아요.
- 먹을 만큼 덜어 먹을 수 있는 복합찬기를 사용해요.

# 음식 맛있게 먹고 환경 살리는 5가지 방법

우리 모두 깨끗한 접시로 행복한 지구를 만들어요!

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,  
라면으로 환산하면 1억 2천개,  
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?



1  
딱!  
먹을 만큼만 받아요.



2  
부족하면 다 먹고,  
더 받아요.



3  
음식을 가리지 않고  
골고루 먹어요.



4  
쓱쓱쓱,  
남은 음식물을 줄여요.



5  
올바른 식습관으로  
배도 채우고,  
환경도 살리고!



6  
감사한 마음으로  
먹어요.

