학생,학부모,교직원	음식물쓰레기 줄이기 교육 자료	2024년 7월

eco

Me, First!

가정에서의 음식물쓰레기 감량 실천 방법

" 집에서, 음식물쓰레기 줄이기 이렇게 실천해요. "

1. **식단계획을 세워 필요한 식품만 구입해요.**
식품을 많이 구입해서 냉장고에 두었다가 유통기한이 지나 쓰레기로 버리는 경우가 많아요.

2. **냉장고에 넣을 땐 구입날짜 순서대로, 속이 보이는 투명한 그릇을 사용해요.**
속이 보이는 투명한 그릇에 보관하면 깜박 잊어서 식품을 상하게 만드는 일이 훨씬 줄어들게 되어요.

3. **생식품을 바로 손질해서 조리하고 보관해요.**
채소나 생선 같은 생식품은 시간이 지날수록 버리는 부분이 많아지게 되어요.

4. **가족의 건강과 식사량에 맞춰 조리해요.**
음식을 한꺼번에 많이 만들어 두면 맛과 신선도가 떨어지고 자연히 버리는 양도 많아지게 되어요.

5. **먹을 만큼 덜어 남기지 않고 먹어요.**
어릴 때부터 먹을 만큼만 덜어 먹는 습관과 감사하는 마음을 갖도록 해요.

6. **남은 음식물을 버릴 때는 휴지 등 다른 쓰레기가 섞이지 않도록 해요.**
음식물쓰레기에는 다른 쓰레기(휴지, 이쑤시개 등)가 평균 15~20%나 섞여있어요.
다른 쓰레기와 섞여 있으면 재활용 할 수 없어요.

환경부 생활환경운동여성단체연합
(주관 : 대한영양사협회)