



농림축산식품부



식생활교육 국민네트워크

“

나도 알고 있어!
구체적인 방법이
있을까?



바로 실천
가보자고~





이것만 잘 분리해도
음식물쓰레기 **확** 줄어든다!!



단단한
과일 껍질



콩, 쌀, 보리 등
곡식의 왕겨



과일의
씨앗



땅콩, 호두 등
견과류 껍질



동물뼈, 생선뼈,
갑각류 껍데기



옥수수대, 달걀 껍질, 티백
, 원두 찌꺼기 등

음식물 쓰레기가 아닙니다.





02

나만의 텃밭 가꾸기!



직접 식재료를
길러서 음식의
소중함을 느껴봐요!



- ✓ 요리에 필요한 만큼만 바로 수확해서 먹는 재미!
- ✓ 흙과 생명의 소중함을 느껴요!
- ✓ 도시에서 느껴보는 자연 친화적인 소소한 기쁨!
- ✓ 탄소배출량 감소 효과까지??





03

남은 음식은 재활용하기!

1



먹지않는 재료로 육수 내기

먹지 않는 재료인 파뿌리나
양파껍질은 버리지 않고
국물 육수 내는데 활용하기

2



남은 양념, 국물 재활용하기

배달음식을 먹고난 뒤나 음식
먹은 뒤 남은 양념, 국물 등은
다른 요리로 한번더 !!

3



남은 재료들은 볶음밥, 죽으로 !

요리 후 남은 재료들은
간편하게 할 수 있는 볶음밥과
죽으로 2차 요리 !!



04



안먹는건 빼기, 남으면 포장!



**배달음식을 주문할때, 안먹는
반찬은 빼달라고 말하기 !!**

적은 양이지만, 불필요하게 버려지는
반찬 양을 줄일 수 있어요



**식당에서 밥을 먹을 때, 음식이
남으면 포장해서 가져가기 !!**

집에 가서 먹을 수도 있으니 당장 버려지는
음식물 양을 줄일 수 있어요

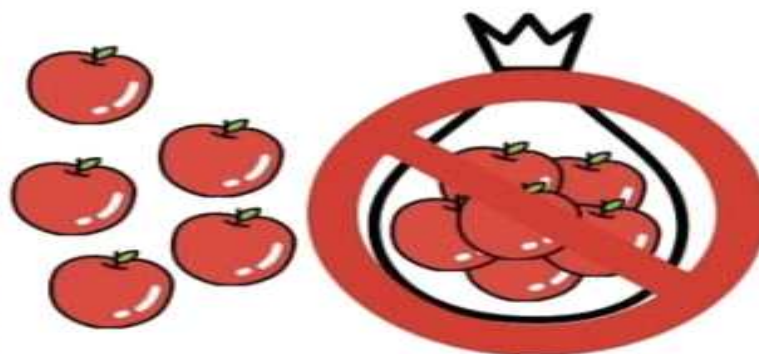


필요한 음식을, 필요한 만큼만!



장보기 전에는 메모하기!

어떤 재료가 필요한지,
얼만큼 필요한지 메모해서
계획적으로 재료 구입



묶음 말고 낱개로!

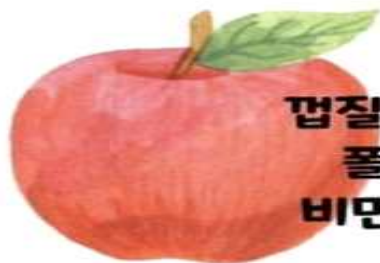
무작정 묶음으로 구입하기
보다는 필요한 만큼을
낱개로 구입하기



06



과일, 야채는 껍질째 먹기!



껍질에 항산화성분인
폴리페놀이 풍부
비만과 성인병 예방



혈액순환에 좋은
시트룰린 성분 풍부
고혈압, 심혈관질환 예방



껍질에 알맹이보다
항산화물질이 3배 많음
암예방에 도움



탄단지가 풍부하고
해독작용을 하여
간을 튼튼하게 함



농림축산식품부

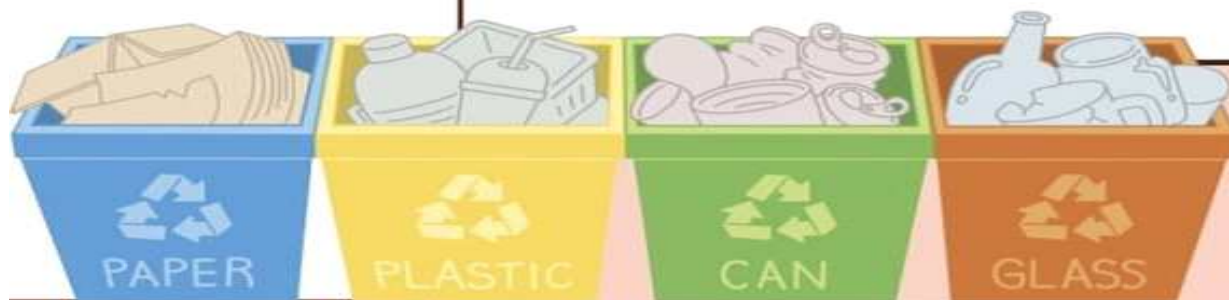


식생활교육국민네트워크



음식물 쓰레기 줄이기 우리 모두 함께해요 !!

우리 지구를 위해
음식재료는 **먹을 만큼만 구입하고**
먹을 만큼만 요리해요 !!
잘 버린 음식물 쓰레기와
일상 속 음식물 쓰레기 줄이기 실천은
환경자원 보호에 큰 힘이 됩니다





농림축산식품부



식생활교육국민네트워크



쓰레기  OUT!

음식물쓰레기 줄!이!기!



음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서는 당신이
자랑스럽습니다!

FENNY 5기 식생활 서포터즈

食事(식생활을 사랑)하세요





농림축산식품부



식생활교육국민네트워크

음식물쓰레기, 심각한 현황



!

환경오염 주의경보

!

1



하루 음식물쓰레기 발생량
: **약 1만 4천여 톤!**

온실가스 배출, 수거/처리 시 악취 발생, 고농도 폐수로 수질 오염

2

1년간 음식물 쓰레기 처리비용
: **8,397 억원!**

한 가정당 음식물 쓰레기
연간에너지 소모량
718kwh = 2.5개월 전력 사용량

