



음식물쓰레기 알고 실천하기!

음식물 쓰레기 줄이기...과연 환경보호만의 문제일까요? 내가 버린 음식이 곧 돈이라면 우리는 쓰레기를 이처럼 무분별하게 버릴 수 있을까요? 환경을 보호하고 돈도 절약하는 음식물 쓰레기 줄이기에 대해서 알아보시다!



우리나라의 음식물 쓰레기, 안녕하십니까?



음식물 쓰레기는 식품의 생산, 유통, 가공, 조리과정에서 발생하는 쓰레기를 비롯하여 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말합니다. 특히, **음식물 쓰레기는 처리가 가장 곤란하고 처리비용이 비싸기 때문에 환경오염은 물론 막대한 경제적 손실을 야기**합니다. 하지만 우리나라의 경우 인구수와 국민소득이 증가하고 생활수준이 향상됨에 따라 음식물 쓰레기의 발생량이 점점 증가하고 있어 큰 문제가 되고 있습니다. 현재 우리나라의 음식물 쓰레기는 전체 쓰레기 발생량의 1/4 이상을 차지하고 있고 이러한 **음식물 쓰레기의 70%가 가정 혹은 소형 음식점에서 발생하기 때문에 가정에서 음식물 처리에 대한 더욱 세심한 관심이 필요합니다.**

음식물 쓰레기 왜 줄여야 하나요?

환경보호

쓰레기 배출로 발생하는 온실가스 감소시켜 지구온난화 완화

경제적 절약

음식물 쓰레기 배출로 인한 경제적 낭비 및 처리비용 감소



음식물 쓰레기 다이어트 실천하기!

음식물 쓰레기 ZERO에 도전!

구매, 보관

- 필요한 제품만 구입
- 식품 기초 손질 후 보관
- 냉장고 정리 및
냉장고 수납목록표 작성

조리, 섭취

- 먹을 만큼만 조리
- 조리한 음식 모두 섭취
- 남거나 버리는 식재료
재사용

배출

- 쓰레기의 수분 제거
- 쓰레기를 이용하여 퇴비
만들기



“조금만 줄이면
깨끗하고
풍성해집니다”



제철 식재료 얼마나 알고 있나요?

▶ 제철 식품이란?

- 각 계절에 가장 많이 나오며, 맛과 영양이 좋은 시기를 의미합니다.

▶ 제철 식품을 왜 먹어야 하나요?

- 계절에 맞추어 나는 과일과 채소는 **가격도 저렴하며, 맛이 좋고 영양이 가장 풍부**합니다.
- 보관 없이 바로 수확하여 먹을 수 있어 **영양소 파괴 없이 싱싱하게** 먹을 수 있습니다.
- 제철에 자란 식재료는 계절에 맞는 면역력을 가질 수 있도록 돕습니다.

▶ 가을에 만날 수 있는 제철 식재료를 알아보아요!



아삭아삭 새콤달콤, **사과**

맛과 향이 으뜸, **참나물**

튼튼한 한 끼, **고구마**

폴리페놀 성분이
항산화 작용을 돕습니다.
식이섬유가 풍부하며,
섬유질과 비타민 섭취를 위해
껍질째 먹는 것이 좋습니다.

간 해독작용과
눈 건강에 효과적이며
혈액순환을 원활하게
해줍니다.
겉절이 등 생채소로 섭취 시
맛과 향이 좋습니다.

식이섬유 풍부하고
혈당지수(GI)가 낮은
식품입니다.
다이어트와 변비 예방에
효과적인 제철 식품입니다.