



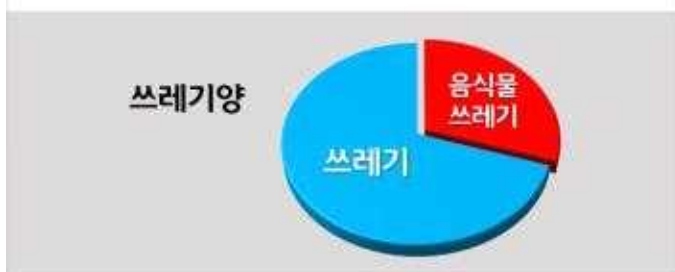
음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한
농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물

음식물 쓰레기는 어디에서 나오나요?



음식물 쓰레기는 얼마나 될까?
전체 쓰레기 발생량의 28% 이상 차지



음식물 쓰레기를 20% 줄이면
연간 1,600억원의 처리비용이 줄고,
연간 5조원의 경제적 이익을 가져옵니다.



수다 날



급식 잔반 zero!

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 당이 많아요!

달콤한 식품에는 당(탄수화물의 한 종류)이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



나트륨 섭취를 줄이세요!

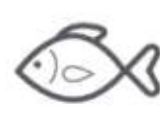
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시
문제점

노졸증
고혈압
위장병
골다공증



당류 과다 섭취시
문제점

충치,
비만,
당뇨병 등

