

손을 깨끗이 씻어요



질병의 70%가 손을 통해 전염된다는 사실! 알고 계신가요?



감염병



식중독



수인성 및
식품 매개감염병

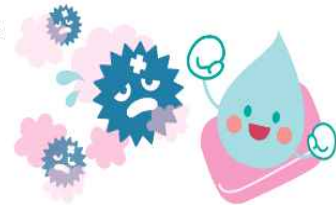
왜 비누로 씻어야 할까요?!

비누의 계면활성제는 균이나 바이러스의 방어막을 녹여 **감염력을 잃게** 합니다.

또, 물은 감염력을 잃은 균과 바이러스를 **씻어냅니다**.

균과 바이러스의 방어막을 녹이는데 시간이 걸리기 때문에

비누와 물을 사용하여 꼭! 30초 이상! 수시로! 손을 씻어주세요!



올바른 손씻기 6단계



손바닥과
손바닥을
마주대고
문질러 주세요.



손등과
손바닥을
마주대고
문질러 주세요.



손바닥을
마주대고
손가락을 끼고
문질러 주세요.



손가락을
마주잡고
문질러 주세요.



엄지손가락을
다른 편 손바닥으로
돌려주며
문질러 주세요.



손가락을 반대편
손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을
깨끗하게 하세요.

우리 아이와 함께하는 30초 손 씻기!

생일 축하 노래를 두 번 반복해서 부르면 30초 손 씻기를 실천할 수 있어요!

생일 축하 합니다 ~ 생일 축하 합니다 ~
사랑하는 친구의 ~ 생일 축하 합니다 ~

×2

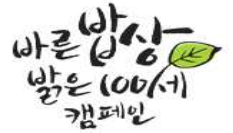


출처 - 식품의약품안전처

9월 식품안전·영양·식생활 교육

바른 밥상으로 밝은 100세 캠페인

바른 밥상으로 밝은 100세 캠페인



★국민의 바르고 건전한 소비의식을 높이고 건강한 식생활 실천의 중요성을 알리고자 진행되는 범국민 캠페인

바른 세상, 밝은 100세를 위한 5가지 실천 지침



아침밥먹기
가족밥상의 날



싱싱한 채소·과일
많이 먹기



우리 가족
텃밭 가꾸기



음식물쓰레기
줄이기



축산물 저지방부위
소비하기

★아침밥 먹기, 가족밥상의 날★

아침밥을 먹으면 잘못된 식습관을 고치고 만성질환이나 학업성적과 인지능력에 긍정적 영향을 주며, 가족동반 식사율이 감소할수록 아이들의 행복지수와 가족 유대감이 낮아집니다. 가족이 함께 식사를 하면 아이들이 정서와 인성이 향상됩니다.

실천방법

- 30분 일찍 일어나 가족들과 함께 아침밥 먹기
- 부정적인 대화는 삼가고, 아이들에게 대화의 기회주기
- 하루 한번 또는 일주일에 한번 가족밥상의 날 갖기
- 제철음식, 친환경, 우리고장 농수산물 이용하기

★싱싱한 채소·과일 많이 먹기★

매일 먹는 과일, 채소의 섭취량이 증가하면 성인병 감소 등의 효과가 있습니다.

실천방법

- 하루에 400g 채소·과일 먹기
- 제철과일, 채소 껍질째 많이 먹기
- 껍질 껍질 먹을 수 있는 친환경 과일 구입하기
- 껍질째 요리할 수 있는 레시피 찾아보기



★우리가족 텃밭 가꾸기★

텃밭 가꾸기는 탐구심, 관찰력, 사회성을 높이며 편식율을 낮춥니다.

실천방법

- 1인 1화분 갖기
- 주변 주말농장, 공동 농장 활용하기

★음식물쓰레기 줄이기★

실천방법

- 제철 생산물 구매하기
- 충동구매하지 않고 필요한 만큼만 날개로 구매하기
- 적정량만 조리하기
- 골고루 감사하는 마음으로 먹기
- 음식물쓰레기는 따로 분리해서 버리기

★축산물 저지방부위 소비하기★

돼지고기의 경우 삼겹살, 목살, 갈비를 많이 소비하는데 이 부위는 돼지 한 마리에서 고작 36%를 차지하여 가격이 올라가고 이와 반대로 저지방 부위는 생산량이 증가할수록 공급이 수요보다 많아 피해를 주고 있습니다.

실천방법

- 맛도 풍미도 뛰어난 저지방 부위로 구매하기
- 다양한 부위를 활용할 수 있는 레시피 찾아보기



음식물쓰레기 줄이기 교육

하나뿐인 지구를 지키는 위대한 실천-음식물쓰레기 줄이기!



하나뿐인 지구를 지키는 위대한 실천

음식물쓰레기 줄이기!

★대한민국 음식물쓰레기의 현주소★



생활폐기물 종류별 발생량과 영향

경제적 낭비

- ▶ 식량자원가치 연간 약18조원('05년기준)
- ▶ 처리비용 6천억원 이상

사회적 영향

- ▶ 무질서한 상차림의 낭비문화
- ▶ 한식세계화에 걸림돌
- ▶ 식량안보 위협 (식량·곡물자급율 50%, 27%)

환경 훼손

- ▶ 수거·처리 시 악취발생
- ▶ 고농도 폐수로 수질오염 가능 및 해양 배출 금지로 처리 어려움
- ▶ 에너지 낭비 및 온실가스 배출

● 버려지는 음식물로 인한 연간 온실가스 배출량

4인 가족 기준 724 kgCO₂e



서울-부산 왕복 4.8회
(약 3,829km)



소나무 149그루
연간 흡수량

전국민 기준 885만톤CO₂



승용차 234만대
(전체 승용차의 18%)



소나무 18억그루
(전 국토의 11.5%연적)

● 버려지는 음식물로 인한 연간 에너지 소모량

4인 가족 기준 718kwh



2.5개월 전력



보일러 등유
약 1드럼

전국민 기준 88억kwh



가정부문
소비전력의 16%



30만톤 유조선 6대
(원유 189만톤)

★ 지구를 지키는 위대한 실천! ★



- 하나! 식단계획을 세워 필요한 식품만 구입하기
둘! 생식품은 구입 후에 바로 손질해서 조리하고 보관하기
셋! 음식을 먹을 때는 먹을만큼만 받거나 덜어먹기
넷! 식사할 때는 남기지 않고 식사하기
다섯! 남은 음식을 버릴 때는 휴지 등 다른 쓰레기가 섞이지 않게 하기