영천중학교
www.ychun.ms.kr
광산구 사암로 340번 안길21

식생활소식지

식생활교육관
062-958-4717

지속 가능한 녹색 식생활 함께 해요!

지속가능한 식생활이란?

▪ 건강, 환경, 배려의 가치를 함께 실현하는 식생활로 환경과 사회의 지속 가능성에 기여하면서 건강을 증진할 수 있도록 식품을 선택, 조리, 섭취, 폐기하는 생활양식

▪ 영양섭취 뿐만 아니라 식사의 다양성, 식품 수급 및 음식물쓰레기로 인한 환경문제 등 개인의 건강 증진과 더불어 **미래세대와 함께 누릴 수 있는 지속 가능성을 추구하는 식생활**

지속가능한 식생활 실천

1. 환경을 위한 지속가능한 식생활 실천방법

- 환경친화적인 인증 농식품을 구매합니다.
- 가공식품보다는 제철 식품을 인지하고 구매합니다.
- 일회용 배출 · 일회용기 저감화를 실천하고 행동합니다.

2. 건강을 위한 지속가능한 식생활 실천방법

- 균형잡힌 식사를 하고, 과일 · 채소를 섭취합니다.
- 식품안전 인증 식품을 구매합시다

3. 배려를 위한 지속가능한 식생활 실천방법

- 전통식품인증 식품을 구매합니다
- 국내산과 지역산 식품을 인지하고 구매합니다
- 지속가능한 식생활을 인지하고 실천하고 행동합니다

지속가능한 식생활의 효과는?

식생활교육으로 건강해지는 몸과 마음	제철 식재료 활용한 건강한 식습관 형성	음식물쓰레기 감소로 깨끗해지는환경	먹을거리 생산자에 대한 감사하는 마음

지속가능한 식생활 실천하기

<음식물쓰레기 줄이기>

- 사용할 식재료만 구입하여 요리하기

- 구입한 식재료는 소비기한과 신선도를 잘 확인하여 사용하기.
- 음식물로 혼동하기 쉬운 일반 쓰레기 분류 잘하기 (뼈, 옥수수대, 견과류, 껍데기, 과일씨 등)
- 모아둔 음식물쓰레기는 탈수하여 물기를 제거하고 버리기

출처-농림축산식품부, 대한영양사협회, 농림수산식품교육문화원, 광주광역시교육청