



2023학년도
5월

학교급식소식

웃터골초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

음식물 쓰레기 줄이기와 비만관리

음식물 쓰레기

1 음식물 쓰레기란?

음식물 쓰레기란 음식 재료 또는 음식물의 생산, 유통, 가공, 조리, 보관, 소비과정 등에서 발생하는 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물을 말합니다.

2 음식물 쓰레기로 인한 문제

- **환경오염** : 온실가스 배출, 악취 발생 및 수질 오염 등 환경을 오염시킵니다.
- **경제적 손실** : 연간 15조원의 식량자원 가치가 손실되며, 8천억원 이상의 처리비용으로 경제적 손실이 발생합니다.
- **사회적 문제** : 식량, 곡물 자급률이 낮아져 농, 축, 수산물의 수입이 증가합니다.

3 음식물 쓰레기 줄이기 실천방법

- **과일 껍질째 먹기** : 과일 껍질에는 비타민C 함량이 높아 피부미용과 피로회복에 좋습니다.
- **음식점에서 남은 음식 가져가기** : 남은 음식은 포장용기에 담아 보관합니다.
- **음식물은 물기 제거 후 배출** : 체에 걸러서 물기를 제거하면 쓰레기양을 줄일 수 있습니다.
- **감사하는 마음으로 먹기** : 여러 사람의 정성과 노력이 들어간 소중한 음식을 감사하는 마음으로 먹습니다.
- **먹지 않을 음식 덜어먹기** : 적당하게 음식을 덜어먹거나 가져가서 버리지 않습니다.

1/3 덜어주세요.



먹지 않는 반찬은
반납해주세요.



가볍게! 건강하게!

1 비만은 건강에 좋지 않아요!

- 당뇨병 발생을 앞당길 수 있습니다.
- 고혈압을 일으키거나 악화시킵니다.
- 심장질환을 일으킬 수 있습니다.
- 퇴행성 뼈 관절염의 발생률을 높입니다.
- 대장암 등의 암 발생을 증가시킬 수 있습니다.



2 비만에서 탈출하려면 이렇게 해요!

- 음식의 먹는 양을 줄입니다.
- 3끼를 골고루 나누어 영양 균형을 잡습니다.
- 채소는 가능한 많이 섭취하는 것이 좋습니다.
- 생선, 두부, 닭고기, 기름기 없는 부위의 쇠고기를 먹도록 합니다.
- 설탕이 많이 들어간 단 과자나 음료수는 멀리합니다.
- 잠자기 2시간 전부터는 음식물을 먹지 않도록 합니다.
- 후식은 단 음료나 과자 보다는 과일로 먹는 것을 추천합니다.
- 아침식사를 넉넉히 먹도록 합니다.
- 운동을 꾸준히 합니다.



건강식품[블루베리]



영양소

당, 유기산, 비타민C와 철, 칼륨, 식이섬유 등이 풍부하다. 블루베리는 푸른색의 안토시아닌 색소, 새콤 달콤한 당분, 점성이 있는 펙틴을 함유하고 있다.

효능

블루베리의 안토시아닌은 시력의 개선과 기억력 향상에 도움을 준다. 페놀화합물은 활성산소를 억제하며 항산화 물질이 풍부하여 노화방지와 혈액순환에 좋다.

출처 : 1. 건강 백세시대 내몸 관리(2011)/ 김향선

2. 국제영양학회지 뉴트리언츠(Nutrients)

3. 환경부

4. 한국환경공단 '음식물쓰레기줄이기' 홈페이지<https://www.zero-foodwaste.or.kr>