

식생활교육 바르게 알기

농림축산식품부는 식생활교육지원법에 의거한 「제2차 식생활교육 기본계획」을 수립하여 **국민 건강증진 및 바른 식생활 형성을 위해 전 국민 식생활교육을 추진**하고 있음

바른 식생활이란?

식품의 생산부터 소비까지 전 과정에서
에너지와 자원의 사용을 줄이고(**환경**)
영양적으로 우수한 한국형 식생활을 실천하며(**건강**)
자연과 타인에 대한 배려와 감사(**배려**)를
실천하는 식생활을 말함

바른 식생활교육 목표 및 방향

목표	바른 식생활 · 교육 체험 기회 확대
기본 방향	<ul style="list-style-type: none">⦿ 관계기관, 민간 등 협업을 강화, 식생활교육 사업의 효율성 제고⦿ 지역단위 식생활 · 식습관교육 역량 강화⦿ 식생활교육 사각 또는 취약계층 대상 식생활교육 강화⦿ ‘바른 밥상, 밝은 100세!’ 캠페인 및 5대 실천과제 대국민 홍보 · 캠페인 강화



바른 식생활 실천활동 I



바른 식생활 원칙을 고려하여 식사를 계획함

바른 식생활 원칙

- ① 친환경 식품을 선택한다.
- ① 지역 농산물을 이용한다.
- ① 음식을 소중히 여기고 과식을 피하고 필요한 양만큼 섭취한다.
- ① 매일 세끼 일정한 시간에 규칙적인 식사를 한다.
- ① 영양을 골고루, 편식하지 않고 일정한 양의 식사를 한다.
- ① 전통 식문화를 보존한다.
- ① 가족과 함께 즐겁게 식사한다.
- ① 직접 요리한 음식으로 식사한다.

바른 식생활 실천활동 II



바른 식생활 식품구매 활동을 실천함

☑ 지역 농·축·수산물 구매

생산지에서 소비지까지의 배송거리가 짧아 **신선하고 안전한 식품**을 얻을 수 있으며 **온실가스 배출량 감소, 지역경제 활성화**에 도움이 됨

원산지표시제도를 확인하고 구매합니다!

- ‘원산지표시제도’는 공정한 유통질서를 확립하여 생산농업인과 소비자를 보호하기 위하여 생산지(국명) 또는 시·군명을 포장재에 인쇄 또는 표시 하는 제도임
- 원산지표시 대상
국산농산물(220 품목), 수입(반입)농산물과 그 가공품(161 품목), 농산물 가공품(257 품목), 축산물의 기준 및 규격 정의 품목(40) 등

☑ 친환경 식품을 사용

농약, 화학비료 및 항생·항균제 등 화학자재를 사용하지 않거나 사용을 최소화 하여 **농업생태계와 환경을 유지 보전**함

친환경 농산물 인증마크를 확인하고 구매합니다!



유기농



무농약 농산물



무항생제 축산물



유기 축산물



유기가공식품

바른 식생활 실천활동 II



☑ 제철과일·채소를 활용

제철농식품은 영양소가 풍부하고 저렴하여 식생활 비용을 줄일 수 있으며 비닐하우스 및 공장식 재배방식에 비해 에너지 절약과 환경보호에 도움이 됨

1월	2월	3월	4월
팽이버섯, 우엉, 감귤, 레몬	유채나물, 연근, 시금치, 딸기, 한라봉, 천혜향	달래, 돌나물, 미나리	마늘, 완두콩, 쑥, 두릅, 더덕, 냉이, 고사리
5월	6월	7월	8월
상추, 숙주나물, 피망, 오이, 쑥갓, 취나물, 쪽파, 양배추, 오디	적채, 열무, 부추, 곤드레, 근대, 참외, 방울토마토, 앵두, 살구, 복분자	아욱, 깻잎, 양파, 감자, 강낭콩, 옥수수, 애호박, 도라지, 가지, 수박, 자두	홍고추, 치커리, 참나물, 포도, 복숭아, 멜론
9월	10월	11월	12월
영지버섯, 표고버섯, 사과, 인삼, 은행, 오미자, 배, 대추, 고구마	대파, 수세미, 느타리버섯, 새송이버섯, 양송이버섯, 생강, 땅콩, 밤, 호두, 잣	배추, 무, 단호박, 잣, 파프리카, 감, 유자	당근, 브로콜리

출처 : 농식품정보누리(www.foodnuri.go.kr)

☑ 친환경적 용품 및 기기 사용

1회용품(접시, 종이컵 등) 사용 자제, 1회용품 사용 시 친환경 소재 제품 구매, 에너지 절약형 기기 및 친환경 세제 사용 등

바른 식생활 실천활동 Ⅲ

계획

구매

조리

식사

세척·유지

식품보관, 조리 시 에너지 및 물 절약,
식재료 낭비를 최소화하여 합리적으로 조리

☑ 에너지와 물 절약

식품보관을 최소화하여 에너지 및 유지비 등 절약, 절수기 설치 등

☑ 식재료의 낭비를 초래하지 않는 합리적인 소비

냉장 보관 중인 유통기한이 임박한 재료를 먼저 사용, 남은 음식은 그 다음 식사 때 다른 조리법을 이용하여 활용하기 등

☑ 가정에서 직접 조리

집에서 직접 조리할 경우 지역 농산물 및 친환경 재료를 구매하여 환경보호와 우리 농촌 지원에 기여하는 배려와 나눔을 실천할 수 있음



바른 식생활 실천활동 IV

계획

구매

조리

식사

세척·유지

건강한 한국형 식생활을 실천

☑ 전통 식생활 실천

밥과 여러 반찬으로 구성되어 한 끼 식사에 다양한 영양소 섭취가 가능하여 건강에 좋음

우리나라 전통 식생활의 우수성

- ◎ 채소류, 육류, 어패류 등 다양한 식재료를 이용하여 영양이 우수함
- ◎ 튀김보다는 조림이나 찜 요리가 많아 포화지방 섭취가 낮음
- ◎ 사계절 음식이 발달해 제철음식으로 신선한 음식을 섭취
- ◎ 김치, 된장, 고추장 등 발효음식으로 건강을 지킴
- ◎ 여러 가지 재료를 이용하여 맛 뿐만 아니라 색의 조화를 이뤄 멋스러움

☑ 가족과 함께 즐겁게 식사

가족과의 즐거운 식사로 어린이·청소년에게 식문화 및 식사예절을 전파할 수 있을 뿐 아니라 가족 간 정서 유대감 및 친밀감을 높임



바른 식생활 실천활동 V

계획

구매

조리

식사

세척·유지

친환경 세제 이용 및 음식물 쓰레기 줄이기를 실천

☑ 세척 시 친환경 제품 사용하기

일반 세척용품에 첨가된 소포제, 계면활성제는 하수 생태계 교란 및 파괴의 원인이 되므로 친환경 제품을 사용하는 것이 좋음

☑ 음식물 쓰레기 줄이기

음식물 쓰레기 줄이기 실천은 온실가스 배출, 악취 발생 등의 환경 문제를 해결하고 처리 비용을 감소시킴

음식물 쓰레기 줄이기 실천방법

① 최소한의 식재료만 구입하기

- 식단계획 및 유통기한을 고려해 구입
- 장 보기 전, 냉장고에 보관된 식재료 확인 및 구입할 품목 메모하기
- 제철에 생산되는 근거리 생산 식재료 구매

② 계량기구를 사용해 적정량을 조리

- 조리 시 가족 식사량을 고려하여 적정량 조리
- 유통기한이 임박한 재료를 우선적으로 사용하여 조리
- 적절한 크기의 조리 용기를 사용

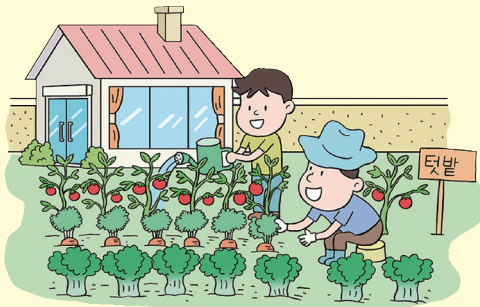
③ 철저한 관리

- 정기적인 냉장고 정리(냉장고 정리 후 수납목록표를 작성하여 부착)
- 내용물을 식별할 수 있는 투명용기를 활용하여 보관
- 쓰고 남은 자투리 식재료는 따로 모아 보관, 편리하고 알뜰하게 사용
- 물기 제거 후 쓰레기 배출

바른 밥상, 밝은 100세를 위한 5대 실천과제

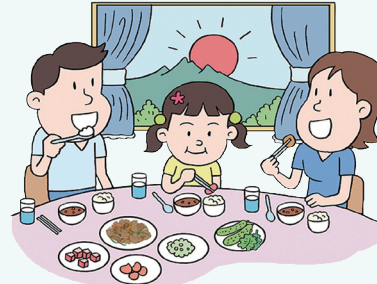
농림축산식품부에서는 국민들이 바른 식생활 실천으로
건강한 100세를 맞이하도록 **‘바른 밥상, 밝은 100세!’** 캠페인을 실시함

텃밭 가꾸기



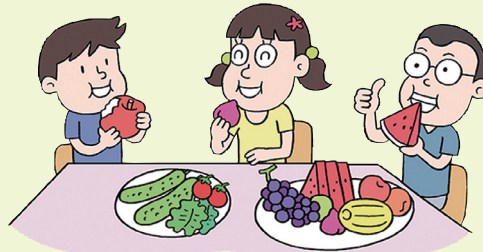
- 텃밭 활동 및 화분 가꾸기를 통해 식품의 소중함을 알고 바른 식습관 실천하기

아침밥 먹기, 가족밥상의 날



- 일찍 일어나 아침밥 먹기
- 매주 수요일 ‘가족밥상의 날’ 및 가족과 함께 하는 식사횟수 늘리기

제철 채소 과일 먹기



- 매일 신선한 제철채소와 과일 섭취하기
(채소류 : 매 끼니 2가지 이상, 과일류 : 매일 1~2개)

축산물 저지방 부위 소비하기



- 축산물 저지방 부위 선택하기
(쇠고기 : 사태, 우둔 / 닭고기 : 가슴살
돼지고기 : 안심, 등심, 앞다리, 뒷다리)

음식물쓰레기 줄이기



- 미리 식사계획하여 필요한 만큼 구입하기
- 식사량을 고려하여 적정량 조리하기