



♣ 고운 마음을 기르는 동일 환경교육 ♣ **우리도 환경지킴이! ②**

가정에서 음식물쓰레기를 줄이는 좋은 습관 여덟 가지

① 식단 계획을 세워 필요한 식품만 구입합니다.

식품을 냉장고에 넣어뒀다가 유통기한이 지나 쓰레기로 버리는 경우가 많습니다(64%). 식단을 잘 짜서 계획적으로 장을 본다면 이런 낭비를 막고 음식 쓰레기도 줄일 수 있습니다.

② 냉장고에 뭐가 들었는지 온 가족이 알아야 합니다.

냉장고 청소나 정리정돈을 한 달에 한 번도 잘 하지 않는 경우가 많습니다(68%). 냉장고 정리하는 날을 따로 정하고, 식품 목록과 보관한 날짜를 써 붙여놓습니다. 식단 짜는 편리함은 물론 냉장고 사용이 아주 효율적으로 바뀝니다.

③ 냉장고에 넣을 땐 구입 날짜 순서대로, 속이 보이는 그릇을 사용합니다.

어떤 음식이 들었는지 잘 모르면 쉽게 손이 가지 않습니다. 속이 보이는 그릇에 넣어두면 깜박 잊어서 상하게 하는 일이 훨씬 줄어들 것입니다. 냉장고에 든 음식을 또다시 사서 낭비하게 되는 일을 없애야 합니다.

④ 생식품은 바로 손질해서 조리하고 보관합니다.

야채나 생선 같은 생식품은 시간이 지날수록 버리는 부분이 많게 됩니다. 사온 후에 곧바로 손질해서 한 끼 분량으로 나눠 냉장고에 넣어둔다면 음식물 쓰레기가 많이 줄어듭니다.

⑤ 가족의 건강과 식사량에 맞춰 조리합니다.

음식을 한꺼번에 많이 만들어 두면 맛과 신선도가 떨어지고 자연히 버리는 양도 많아집니다. 계량도구(스푼·저울·컵)의 사용을 생활화하면 음식재료의 낭비를 막는 것은 물론 음식 맛을 내는 데 도움이 됩니다.

⑥ 감사하는 마음으로 먹을 만큼 덜어서 남기지 않고 먹습니다.

한 톨의 쌀과 한 알의 감자가 어떻게 해서 식탁에 오르게 되었는지를 생각한다면 감사한 마음이 저절로 생겨나게 됩니다. 어릴 때부터 음식을 먹을 만큼만 덜어 먹는 습관과 감사하는 마음을 갖도록 이끌어 주세요.

⑦ 지나치게 짜거나 맵게 먹지 않도록 주의합니다.

우리나라 사람이 하루에 섭취하는 염분은 15~20g입니다. 알맞은 염분 섭취량의 두 배에 가깝습니다. 지나치게 짜거나 맵은 것은 건강을 해치기도 하지만 음식물을 남겨서 버리게 만드는 원인도 됩니다.



⑧ 음식물쓰레기는 따로 버립니다.

음식물쓰레기에 다른 쓰레기가 평균 15~20%나 섞여 있습니다. 애써서 따로 모은 음식물쓰레기에 이런 이물질이 들어 있으면 사료나 퇴비로 재활용할 수 없습니다. 이것으로 우리의 엄청난 세금이 낭비될 뿐만 아니라 산과 강이 오염되고, 그것은 마침내 우리가 숨쉬는 공기, 마시는 물까지 오염시킵니다.