

발간등록번호

11-1543000-004481-01



농림축산식품부



식생활 교육지원센터

청소년 식생활 탐구

더하기
+ 빼기 -



청소년
식생활 탐구

더하기
+ 빼기 -





발행일 2023년 12월

발행인 농림축산식품부 식생활소비정책과

발행처 농림축산식품부, 식생활교육지원센터

집필 백남정(식생활교육인천네트워크), 이정요(소명여중), 조영화(식생활교육울산네트워크),
이자연(손곡중), 차슬기(부천북초), 강경민(온신초), 이선아(부천중원중)

자문 배유정(울산제일중), 이금란(식생활교육울산네트워크), 류인자(경기광주초월중)
백남정(식생활교육인천네트워크), 유정희(자연음식문화원), 김성임(소비자기후행동 대구지부)

기획 차슬기(부천북초), 식생활교육국민네트워크

디자인 디자인연 www.designyeon.com



목차

I. 나를 위한 식생활 탐구

1차시	맛의 이해	01
2차시	맛의 원리	06
3차시	맛의 기억	12

II. 우리를 위한 식생활 탐구

4차시	감사의 밥상	16
5차시	한국 식문화와 전통장	20
6차시	한국 식문화와 김치	25

III. 지구를 위한 식생활 탐구

7차시	식량주권과 먹거리 선택	30
8차시	동물복지와 생명 존중	34
9차시	지속 가능한 식생활	40
10차시	먹거리 탄소 중립	46



나를 위한 식생활 탐구

1

맛의 이해 ✨





맛은 어디로 느낄까요?

음식을 먹을때 우리는 그 맛을 어디로 느끼고 있는 것일까요?
어떤 감각 세포들이 어떤 맛을 느끼고 좋아하는 지 알아봅시다.





맛을 느끼는 감각세포

우리가 움직일 때 모든 세포들이 각자의 역할을 하는 것처럼,
맛을 느낄 때는 우리 몸의 여러 감각기관이 연결되어 도와줍니다.
여러분이 가장 좋아하는 음식은 무엇인가요? 그 음식을 좋아하는 이유는 무엇인가요?



✓ 맛이란 무엇일까?

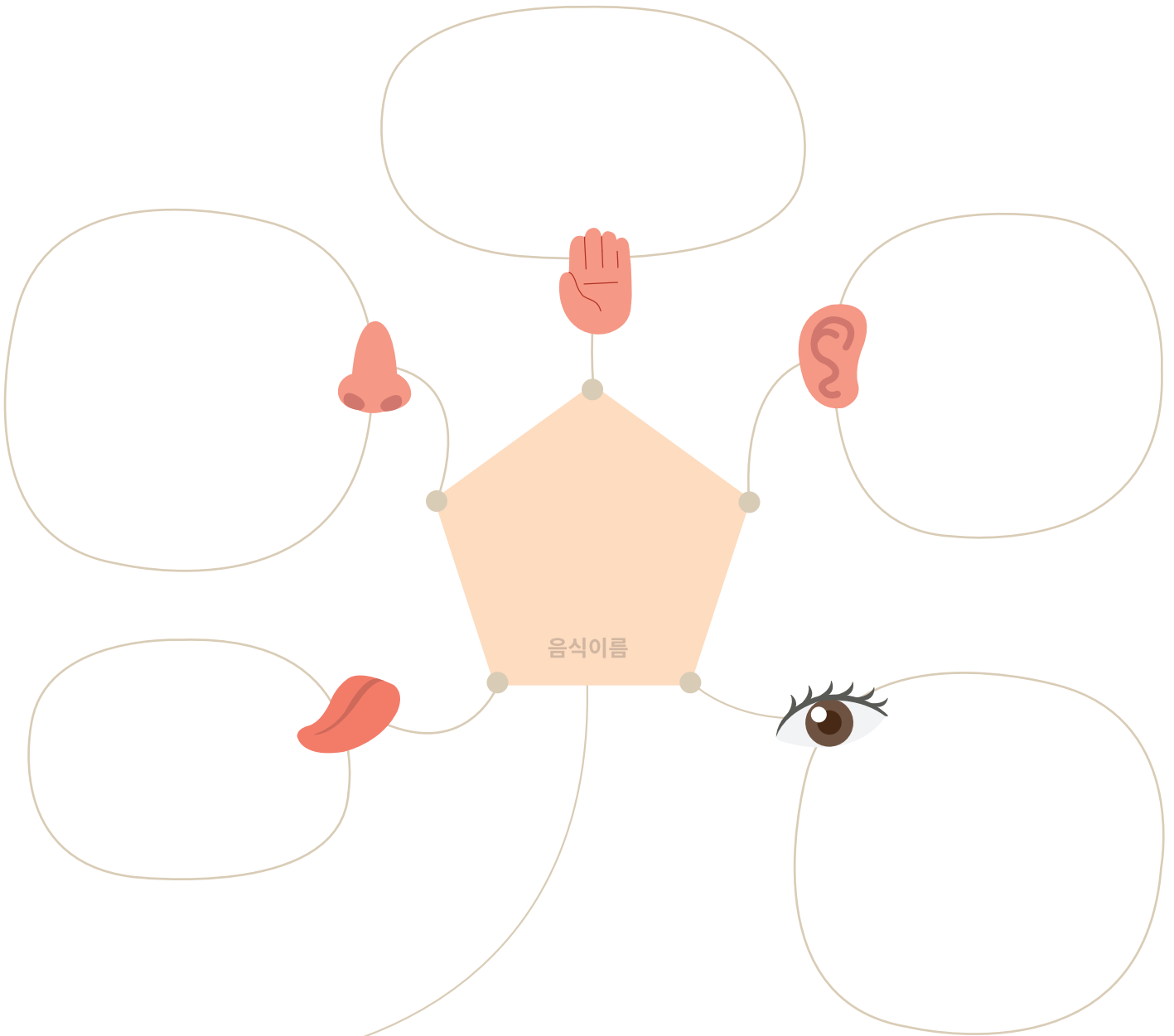
• 맛이란?

• 맛있음이란?

✓ 영양 지혜란?

오감으로 맛나요!

음식의 맛은 입 속에서만 느껴지는 것은 아닙니다.
가운데 음식을 그리고 빈칸에 각 감각기관으로 느낀 것을 글로 표현해 봅시다.



✓ 전체 느낌 ●

오감 맛비교

날음식과 익힌 음식을 오감으로 비교해 보세요.



	날음식	익힌 음식
눈으로 보고		
귀로 듣고		
손으로 만져보고		
코로 냄새맡고		
입으로 맛보고		

☑ 어느 쪽이 더 맛있다고 느꼈나요? 그 이유는?



나를 위한 식생활 탐구



맛의 원리[☆]





음식 중독

'음식 중독'은 개인의 의지가 약해서 나타나는 것이 아니라, 음식의 경험이 무의식에 저장되어 의지와 상관없이 욕구를 불러일으키는 것이예요.



✓ 음식 중독의 원리

- 왜 단맛은 중독이 될까요?

- 왜 짠맛은 중독이 될까요?

- 왜 향이 진한 음식은 중독이 될까요?

✓ 단맛이 좋아!

- 콜라(100ml)에는 각설탕(=1개 약 3g) 4개, 아이스크림콘에는 7개 정도 들어있어요.
- 콜라의 단맛, 아이스크림의 단맛을 우리가 지나치게 달다고 느끼지 못하는 이유는 향과 기타 첨가물 때문이에요.
- 단맛과 강한 향과 결합하면 중독을 일으키기 쉬워요.



나도 음식중독일까?

자가 테스트의 항목을 읽고 자신에게 해당되는 것을 체크해보세요.

3개 이상이면
음식중독!



✓ 자신에게 해당되는 것이 몇 개 일까요?

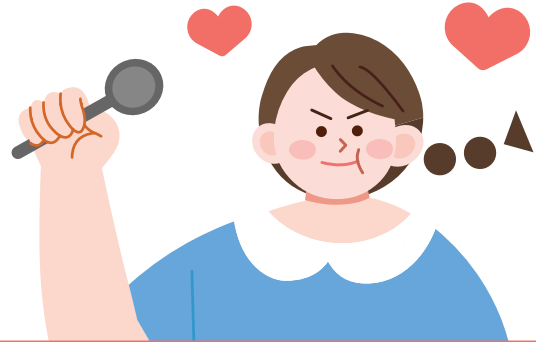
- 음식을 먹을 때 처음 생각했던 양보다 더 많은 양을 섭취한다.
- 배가 불러도 계속 음식을 먹는 편이다.
- 가끔 '먹는 음식의 양을 줄여야 하나'하는 생각이 든다.
- 과식으로 인해 하루 중 대부분을 축 쳐져있거나 피로감을 느끼며 지낸다.
- 음식을 자주 또는 지나치게 많이 먹다가 중요한 약속이나 활동에 지장을 받은 적이 있다.
- 특정 음식을 일부러 끊거나 섭취량을 줄였을 때 금단 증상(불안, 짜증, 우울감, 두통 등 신체증상)이 나타난다.
- 몸에서 나타나는 증상으로 인해 일부러 음식을 먹은 적이 있다.
- 특정 음식을 끊거나 섭취량을 줄였을 때 그 음식을 먹고싶다는 강렬한 욕구를 느낀 적이 있다.

활동지

2-1

나도 음식 중독?

내가 중독된 음식을 찾아보고 그 공통점들을 찾아보세요.



음식명	좋아하는 이유

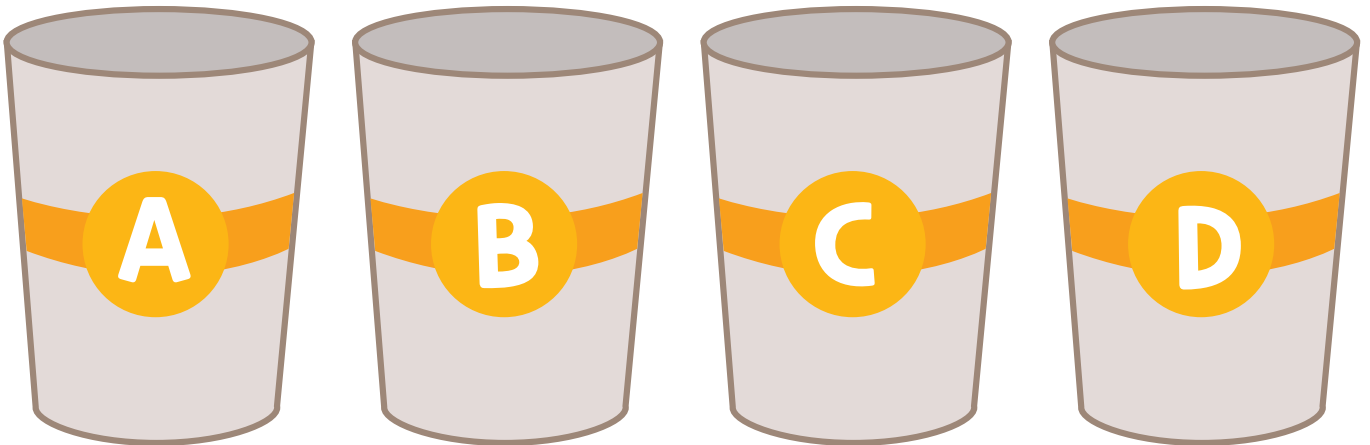
☑ 내가 중독된 음식들의 공통점은 무엇인가요?

미각 테스트

우리의 미각 알아보기

✓ 내 혀는 단맛에 중독되지 않았나요?

- ① 어느 컵이 가장 맛있다고 느껴지나요?
- ② 설탕이 가장 많이 들어간 것은 어느 컵일까요?
- ③ 콜라의 단맛은 어느 컵일까요?



✓ 실험 답변

질문	A	B	C	D
1번 질문	☐	☐	☐	☐
2번 질문	☐	☐	☐	☐
3번 질문	☐	☐	☐	☐

가짜를 찾아라!

세 종류의 과일 주스를 마셔보고 오감으로 비교해 보세요.

- 1 3가지 과일 주스를 오감으로 비교하며 특징을 써보세요.
- 2 3가지 과일 주스의 원재료명을 확인하여 과일 주스 속 과일의 함량과 인공향을 찾아 적어보세요.
- 3 가장 좋은 것을 선택하고 이유도 적어보세요.



		1번 주스	2번 주스	3번 주스
오감 비교	시각			
	청각, 촉각			
	후각			
	미각			
원재료 비교	식품유형			
	과일함량			
	인공 향 (향 이름)			

가장 좋은 음료는?

가장 좋은 이유는?



나를 위한 식생활 탐구



맛의 기억 





내 인생의 소울푸드

음식은 단순히 배를 채우는 끼니가 아닌 마음의 정서적인 부분에 영향을 주는 것이예요.



마음 라디오 DJ남남

추억 또는 사연이 담긴 음식 떠올려요

첫 번째 사연입니다.

내가 자주 가는 ‘단골 식당’은 어디인가요? 왜 자주 가나요?

두 번째 사연입니다.

지치고 힘들 때 찾는 음식은 무엇인가요? 그걸 먹고 나면 내 몸이 어떻게 반응하나요?

세 번째 사연입니다.

음식으로 감동을 받았던 경험이 있나요? 그 음식의 맛을 적어보세요.

네, 이렇게 음식은 각자에게 새로운 의미를 주고, 우리의 마음과 정서적인 부분에도 영향을 줍니다.

푸드 에세이

내 인생의 음식에 관한 추억과 이야기를 적어
마음 라디오에 사연을 보내요.

새록새록

추억이
떠오른다...

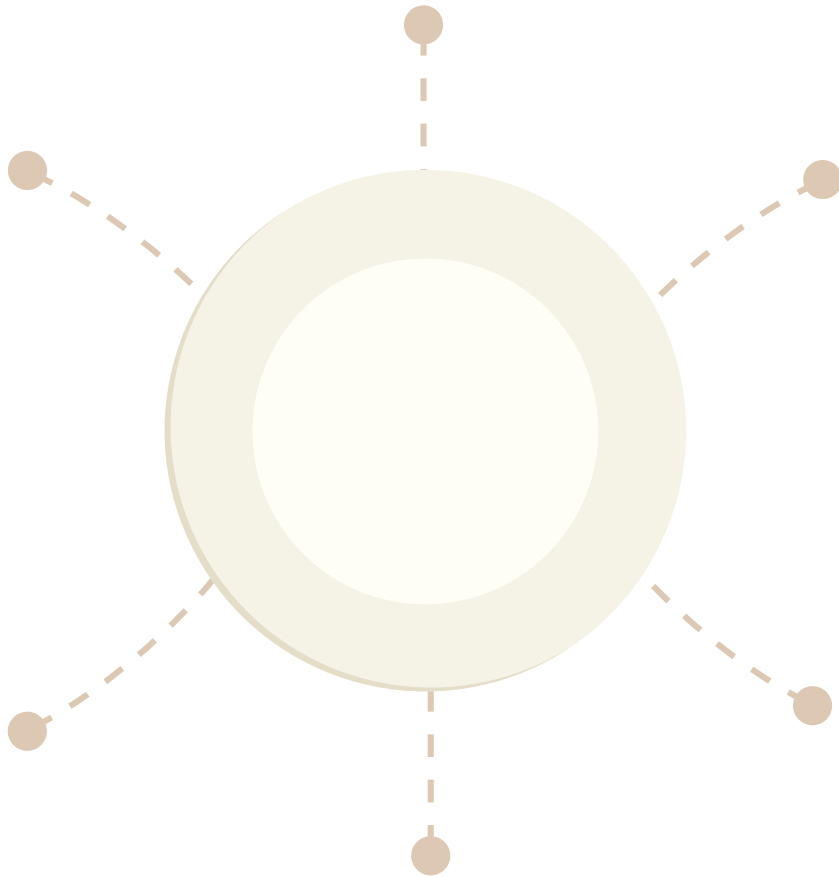
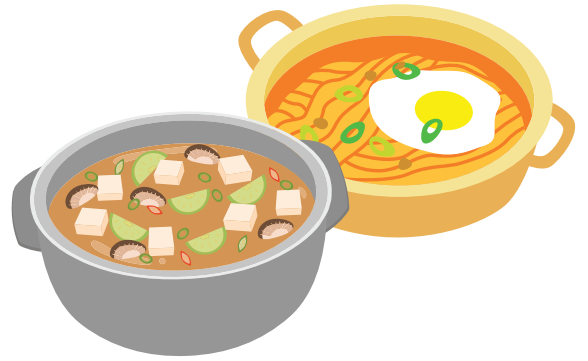


Lined writing area for the food essay.



인생 음식 그리기

내 인생의 음식 이야기를 그림으로 표현해 보세요.





우리를 위한 식생활 탐구



감사의 밥상[★]





소중한 사람에 대한 감사의 밥상을 찾아서

내가 가족이라 여기고 싶은 소중한 사람들은 누구인가요?



아아, 마이크 테스트! 하나! 둘!
사랑하는 남남중 가족 여러분~ 안녕하세요?

학교에서 방송 조회 때 자주 들을 수 있는 인사말입니다.
가족? 내 옆의 친구와 내가 가족이라고 부를 수 있을까요?

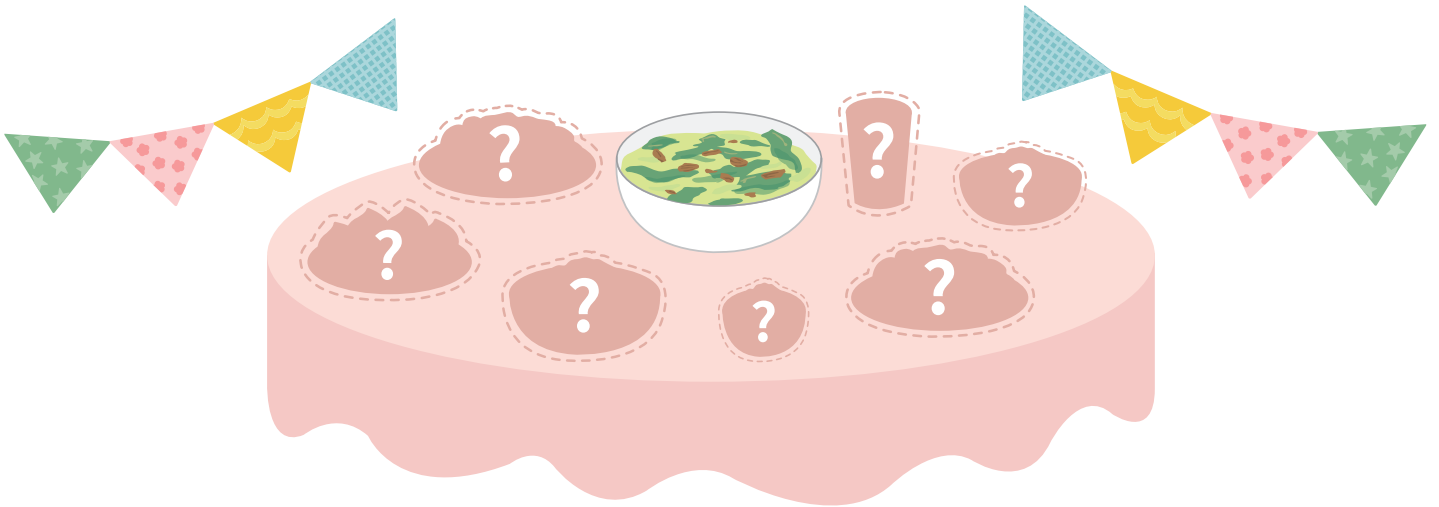
가족 혈연이 아니더라도 같이 밥 먹고, 같이 있고 싶은 사람을 가족이라고 할 수 있어요.
가족의 의미는 좀 더 포괄적이예요.

식구 한 집에서 함께 살면서 끼니를 같이 하는 사람

우리는 학교에서 매일매일 공부를 함께하고,
점심시간에 밥도 같이 먹으니 OO중 가족이 될 수 있지 않을까요?
여러분이 가족이라 여기고 싶은 소중한 사람은 누구인가요?

감사의 밥상

내가 소중하게 생각하는 가족에게 차려주고 싶은 (생일) 밥상은 무엇인가요?



Blank lined paper for writing.

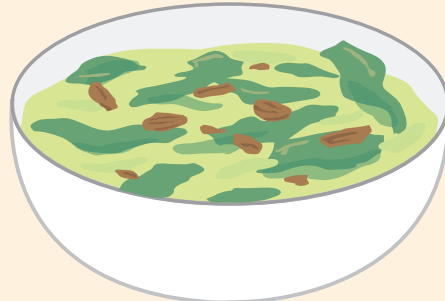
Blank lined paper for writing.

Blank lined paper for writing.

- ✓ 음식이 식탁에 오르기까지 자연과 동식물 뿐만아니라 생산부터 폐기 단계까지의 함께한 사람들에 대한 감사의 의미 알기
- ✓ 소중하게 생각하는 사람을 위해 생일 미역국을 준비해 보면서 음식에 담긴 감사의 마음 되새기기
- ✓ 생일 밥상 속의 감사의 의미 기억하기

조리 레시피

미역국



재료 및
사전 준비

미역 한움큼(한주먹), 국간장 1큰술, 소금 1/4큰술, 참기름 1큰술

- 미역**
- ① 미역은 깨끗하게 씻어서 30분 정도 충분히 불려 놓는다.
 - ② 불린 미역은 물기를 충분히 제거하고 한입크기로 찢어준다.

만드는 법

- ① 냄비에 미역을 담고 참기름과 국간장을 두른 후 볶아준다.
(미역에 물기가 거의 없어질 정도로, 냄비에 미역이 달라붙을 때까지)
- ② 미역이 잠기도록 물을 부어주고 센불에서 끓여준다.
- ③ 물이 졸아들면 다시 미역이 잠길만큼 충분히 물을 부어주고
센불에서 끓여낸다.(뽀얗고 진한 국물을 만들기 위해서는
이 작업을 반복하면서 끓이면 된다.)
- ④ 소금을 추가하여 원하는 간을 맞춘후 충분히 끓인다.

유의사항

- 국물이 넘치지 않도록 불의 세기를 잘 조절한다.

활용 TIP

- 기본 다시육수를 미리 준비하여 물 대신 사용하면 더욱 맛이 좋다.
- 다시마, 국물용 멸치, 디포리, 황태포, 무, 양파, 파 등 냉장고 있는 재료 및
자투리 채소를 사용하여 미리 다시육수를 끓여둔다
- 육수를 만들기 여의치 않은 경우 액젓을 넣으면 맛있다.
- 쇠고기, 홍합, 바지락, 황태 등의 식재료를 취향껏 추가할 수 있다.



우리를 위한 식생활 탐구



한국 식문화와 ✨
전통장





쌈 문화

우리나라만의 독특하고 고유한 식문화의 매력에 빠져보아요!



✓ 쌈 문화

- 우리나라에만 있는 쌈 문화가 있어요.
- 된장·간장 등 발효 식품과 함께 우리나라 식문화의 또 다른 특징이 바로 쌈이에요. 우리 조상들은 밭에서 일하다가 즉석에서 채취한 상추와 깻잎·배춧잎은 물론 산나물을 이용해 다양하게 쌈을 즐겼어요. 『동국세시기(東國歲時記)』에 “대보름날 나물 앞에 밥을 싸서 먹는다. 이것을 복쌈이라 한다.”라는 기록도 있어요. 우리나라 조상들은 정월 대보름에 복쌈을 즐겨 먹었지요.
- 우리나라 쌈 문화의 특징을 잘 보여주는 복쌈은 취나물 등에 밥을 싸서 입을 크게 벌리고 먹는 것을 말해요. 입을 크게 벌린 것은 복이 덩굴째 들어온다는 느낌이 들도록 하기 위해서지요.

발효 장

전통 발효 장 중에 대표적인 된장, 간장, 고추장 삼총사가 만들어지는 과정을 살펴볼까요?

✓ 발효 장

- 장을 만드는 방법: 좋은 콩 고르기 → 콩 삶기 → 삶은 콩 절구에 찜기 → 메주 모양 빚기 → 띄우기 → 소금물에 담그기 → 숙성하기
- 간장: 숙성하고 난 후에 걸러낸 국물
- 된장: 남은 메주 건더기에 소금 간하여 숙성
- 고추장: 콩을 숙성해서 만든 메주가루외 고춧가루, 곡물가루, 소금을 섞어 숙성



전통장을 활용한 삼색나물 만들기



재료 및 사전 준비

시금치 300g(1단정도), 고추장 2큰술, 된장 2큰술, 국간장 1큰술, 파 1큰술, 마늘 1/2큰술, 참깨 1큰술, 참기름(들기름) 1큰술

시금치 시금치는 잘 다듬은 후 깨끗하게 2~3회 세척한다.

마늘 마늘은 곱게 다져서 준비한다.

된장 된장덩어리를 곱게 갈아서 준비한다.

참깨 양념에 혼합할 때는 갈거나 으깨서 사용하고, 고명용으로는 통깨를 사용한다.

만드는 법

- ① 냄비에 물(시금치가 충분히 잠길 정도)을 담고 끓은 소금을 조금 넣은 후 팔팔 끓을 때 준비한 시금치를 넣어준다.
- ② 나무주걱을 이용하여 30~40초 정도 전체적으로 고르게(좌, 우, 위, 아래로) 뒤적이듯 저어서 데친 다음 채로 건져내서 찬물로 바로 헹군 뒤 물기를 충분히 빼준다.
- ③ 데친 시금치를 손으로 꼭 짰 다음 가닥 가닥 잘 풀어준다.
- ④ 다진마늘, 다진 깨, 참기름을 기본으로 간하고, 3등분하여 각각 국간장, 된장, 고추장을 더해 조물거리듯 무쳐 3가지 장을 이용한 나물무침을 완성한다.

유의사항

- 장 고유의 맛과 특징을 잘 살릴 수 있도록 양념의 비율을 고려하여 가감한다.
- 간장, 고추장, 된장을 각각 사용하여 3가지 전통 장을 이용하여 무치고 맛을 비교해 본다.

활용 TIP

- 시금치는 계절에 따라 맛이 다르므로 시기적절하게 선택하여 사용하고 뿌리부분은 단맛이 나므로 최대한 살려서 다듬는 것이 좋다. (겨울시금치가 단맛이 강하다)
- 주 재료인 시금치는 근대, 비름나물, 참나물 등으로 대체하여 사용할 수 있다.
- 양념으로 사용하는 참깨는 으깨거나 갈면 고소한 맛과 향이 진해진다.

조리 실습 활동 소감적기

실습을 한 후 느꼈던 소감을 적어보세요.





우리를 위한 식생활 탐구



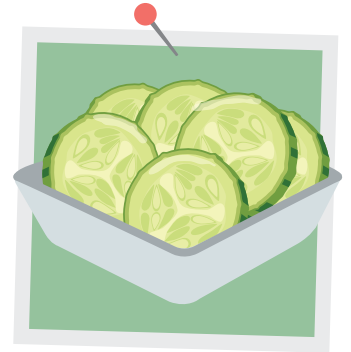
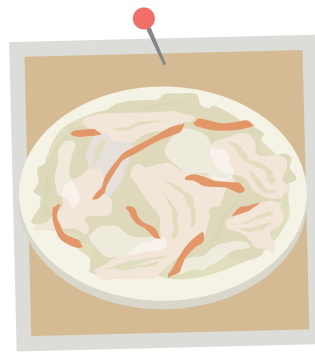
한국 식문화와 ✨
김치





김치 어디까지 알고 있니?

김치와 다른나라 절임 음식 차이점을 찾아라



✓ 김치와 다른나라 절임 음식 차이점 찾아보기

A large sheet of lined paper for writing notes, with a magnifying glass icon on the right side.



다양한 김치 찾기

여러 재료로 만들 수 있는 다양한 김치의 재료를 그림을 그리거나 글로 작성 할 수 있어요.



갯잎

질문

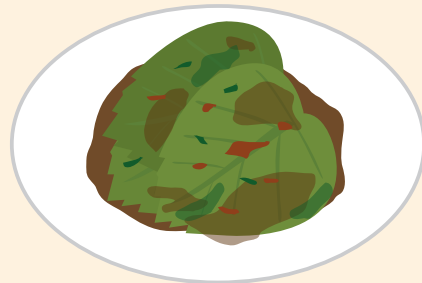
다양한 김치는
무엇으로
만들어질까요?



무

김치 만들기 ①

깻잎 김치



재료 및 사전 준비

깻잎 80~100장 정도, 양조간장 10큰술, 액젓(까나리액젓) 3큰술, 고춧가루 5큰술, 매실액 3큰술, 조청 2큰술

양념: 양파 1개, 당근 1/2개, 실파(쪽파) 7~8개, 청, 홍고추 2~3개, 마늘 1큰술, 참깨 1큰술

깻잎 깻잎은 한 장씩 깨끗하게 씻어 물기를 제거한다.

마늘 마늘은 곱게 다져서 준비한다.

양파, 당근, 실파 깨끗하게 세척하여 물기를 제거한다.

청, 홍고추 세로로 길게 2등분하여 씨를 제거하고 세척한다.

만드는 법

- ① 양념용으로 사용할 양파, 당근, 청, 홍고추는 가는 채로 썰어서 준비하고 실파는 송송 썰어둔다.
- ② 양념장을 준비한다. - 간장, 액젓, 조청, 매실액, 참깨를 혼합한다.
- ③ 양념장에 썰어둔 양파, 당근, 청, 홍고추, 실파를 넣고 고르게 섞어준다.
- ④ 깻잎을 통에 2~3장씩 담아 양념을 골고루 펴서 발라준다.

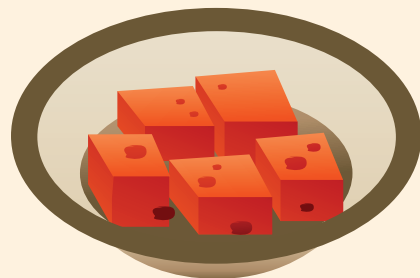
유의사항

- 양념을 만든 후 먹어보고 입맛에 따라 양념을 가감한다.
- 짜다는 생각이 들면 단맛(조청, 매실액, 설탕)을 추가하거나 양파를 채썰어 넣어도 된다.
- 액젓은 집에 있는 것을 사용하되 가능하면 까나리액젓을 쓰는 것이 비린 냄새가 적어 좋다.

활용 TIP

- 생깻잎 특유의 향이나 양념장의 냄새에 거부감이 든다면 냄비에 깻잎김치를 넣고 물을 자작하게 추가하여 약한불에서 15분 정도 끓여 깻잎찜으로도 먹을 수 있다.

김치 만들기 ② 배각두기



재료 및 사전 준비

배 2개, 양파 1/2개

양념: 고춧가루 1큰술, 마늘 1/2큰술, 액젓(멸치) 1큰술, 소금 1/4큰술,
설탕(또는 매실액) 1/4큰술, 통깨 1/3큰술

만드는 법

- ① 배는 껍질을 제거하여 각두기 모양으로 썰어 준다.
- ② 양파도 사각썰기 한다.
- ③ 양념장을 준비한다.
- 고춧가루, 마늘, 액젓, 설탕(또는 매실액), 소금, 통깨를 혼합한다.
- ④ 양념장에 썰어둔 배(또는 사과)를 넣고 고르게 섞어준다.

활용 TIP

- 사과각두기, 감각두기 등 제철 과일을 활용하여 만들 수 있다.



지구를 위한 식생활 탐구

7



식량주권과
먹거리 선택



국산 밀이 사라지면 어떻게 될까?

우리나라는 99% 이상의 밀을 외국에서 수입하고 있어 밀에 대한 자급률을 높여야 해요.



✓ 전쟁, 기후 변화... 전세계 밀 대란 비상

- 밀을 사실상 전량 수입하고 있는 한국도 밀가루값이 많이 올라서 문제가 되고 있어요.
- 전쟁과 가뭄으로 세계 밀 생산량이 크게 줄면서 많은 나라들이 힘들어하고 있는 상황이에요.
- 식량불안과 물가 상승으로 번져가고 있는데 한국의 밀 자급률은 1%대에 머무르고 있어요.

✓ 우리의 먹을거리 지키기! 식량안보. 식량자급률을 높일 수 있는 방법은 무엇이 있을까?

OO식품회사에 메시지 보내기

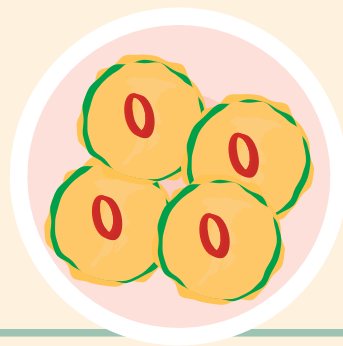
식품회사에 전하고 싶은 메시지를 작성해 보세요.



받는사람	OO식품회사 고객센터 (00food@never.com)	주소록
제목		
파일첨부	내PC	찾아보기
메시지 내용		
		메일 보내기



우리밀을 활용한 음식 만들기



애호박 채소전

재료 및 사전 준비

애호박 1개, 깻잎 5장, 당근 1/4개, 양파(작은 것) 1개, 달걀 2개,
우리밀가루 4큰술, 식용유, 소금

깻잎 깻잎은 한 장씩 깨끗하게 씻어 물기를 제거한다.

애호박, 양파, 당근 깨끗하게 세척하여 물기를 제거한다.

만드는 법

- ① 애호박, 당근은 어슷썰기 후 일정한 굵기로 채썬다.
- ② 양파와 깻잎도 채썬다.
- ③ 불에 달걀을 깨뜨려 곱게 푼 뒤 채썬 채소를 담고 우리밀가루를 넣어 버무려 반죽한다.
- ④ 달군 팬에 식용유를 적당히 두르고 반죽을 1숟가락씩 떠서 올린 후 앞뒤로 노릇하게 구워내 접시에 담는다.

유의사항

- 반죽할 때 가능하면 물을 사용하지 않고 달걀로만 반죽하면 더 구수하다.
- 채소 고유의 맛과 향이 어우러져 그대로 먹어도 되지만 싱겁다고 느낀다면 소금을 한꼬집 정도 살짝 추가해도 되고, 간하지 않고 양념간장을 곁들여 먹어도 된다.
- 달걀로만 반죽하면 쉽게 타기 때문에 불을 약하게 조절해서 구워야 한다.

활용 TIP

- 채소는 냉장고에 있는 다양한 자투리 채소를 활용할 수 있다.



지구를 위한 식생활 탐구



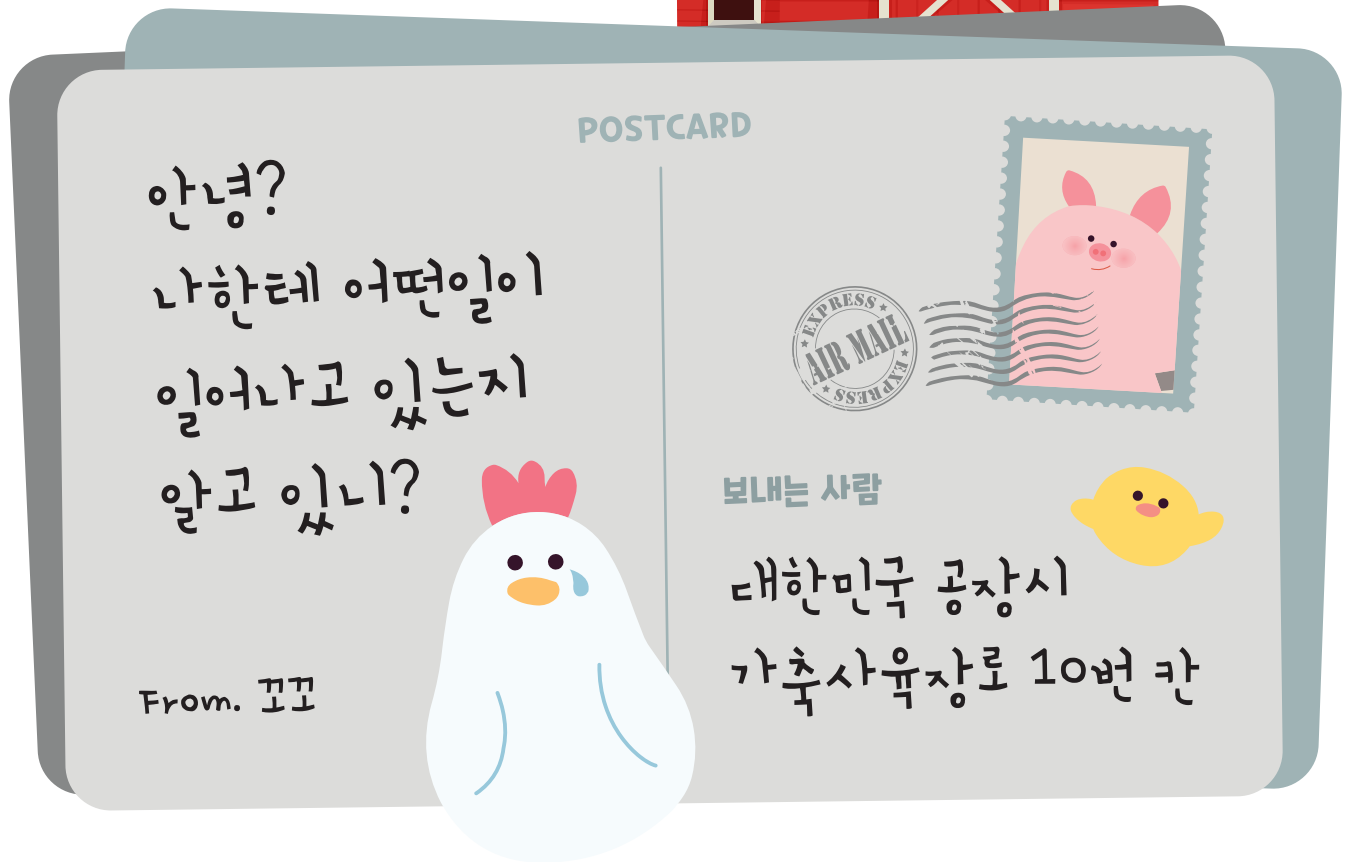
동물복지와
생명 존중





꼬꼬로 부터 온 엽서

꼬꼬에게 무슨 일이 일어나고 있는 걸까요?

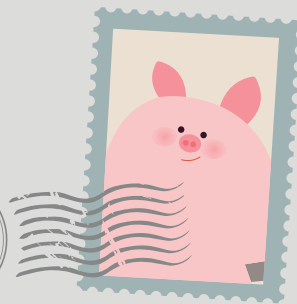


안녕?
나한테 어떤일이
일어나고 있는지
알고 있니?

From. 꼬꼬



POSTCARD



보내는 사람

대한민국 공장시
가축사육장로 10번 칸



✓ 꼬꼬네집은 대한민국 공장시 가축사육장로 10번 칸

- 여러분의 집 주소는 무엇인가요? (00시 00로 00번길)

- 이 엽서는 누가 보냈을까요? 엽서가 출발한 주소는 어디일까요?

- 동물들에게 어떤 일이 일어나고 있는지 확인해볼까요?

동물복지의 국제적 정의(OIE 기준)

세계동물보건기구(OIE : Office International des Epizooties)는 동물복지를 건강하고, 안락하며 좋은 영양 및 안전한 상황에서 본래의 습성을 표현할 수 있으며, 고통·두려움·괴롭힘 등의 나쁜 상태를 겪지 않도록 하는것으로 정의

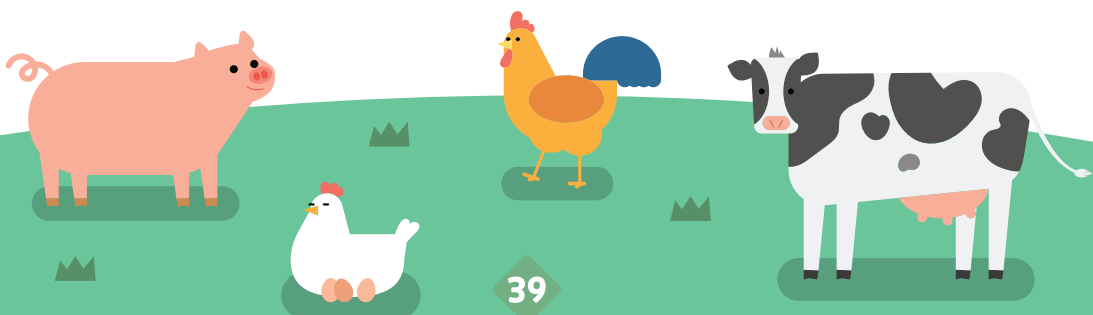
동물의 5대 자유

1979년 영국 농장동물복지이사회(Farm Animal Welfare Coucil)에서는 아래와 같이 동물의 5대 자유권을 제시했습니다.



사육단계에서 운송, 도축단계까지

인증농장에서 생산된 축산물에 “동물복지 축산농장” 표시를 하고 식육 등 축산식품은 동물복지 축산농장에서 사육되어 운송, 도축 단계까지 기준을 충족한 경우, “동물복지 축산물”로 표시 할 수 있어요.





동물복지 축산농장 인증제란?



높은 수준의 동물복지 기준에 따라 인도적으로 사육하는 농장을 인증



인증 농장에서 생산된 축산식품에 '동물복지 축산농장 인증 마크'를 표시

달걀의 난각번호

달걀 껍데기에 찍혀 있는 숫자들은 어떤 의미가 있을까요?

1012

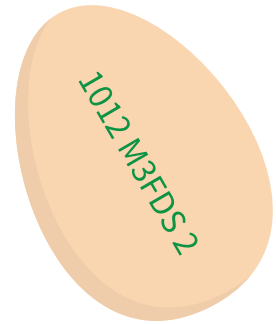
산란일자(월/일)
ex) 10월 12일

M3FDS

생산자 고유번호
가축사육업 허가/등록증에 기재된 고유번호

2

사육환경번호
1, 2, 3, 4



M3FDS 생산자가 키우는 2(평사)에서 사는 닭이 10월 12일에 낳은 달걀

1

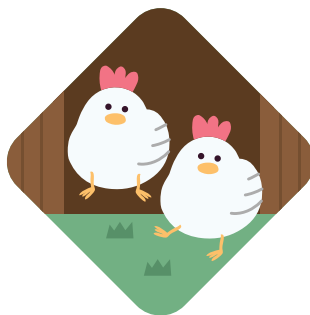


방사

1.1m² / 마리

방목장의 닭들이 자유롭게 돌아다닐 수 있어요.

2

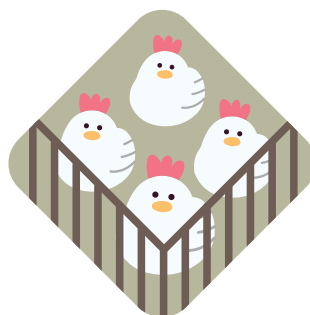


평사

0.1m² / 마리

케이지 안팎을 자유롭게 돌아다닐 수 있어요.

3



개선 케이지

0.075m² / 마리

4



기존 케이지

0.05m² / 마리

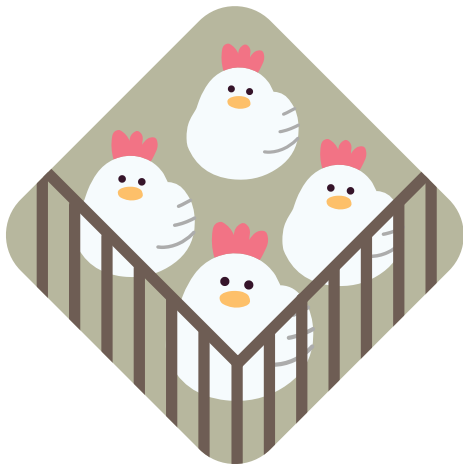
꼬꼬네 집에 가봤니?

케이지 체험을 통한 사육환경에 따른 느낀 점을 적어 봅시다.



1번 방사, 2번 평사

느낀점



3번 개선 케이지

느낀점



4번 기존 케이지

느낀점

동물복지를 위해 우리가 할 수 있는 실천방법 찾기 캠페인

동물복지를 위해 우리가 할 수 있는 실천방법을 찾아 SNS에 올릴 방안 작성하기





지구를 위한 식생활 탐구



지속가능한
식생활 ✨



오늘 식탁에 오른 식재료는 얼마만큼 걸려서 왔을까?

푸드마일리지는 음식을 만드는 재료가 우리 식탁으로 오기까지의 이동거리야.

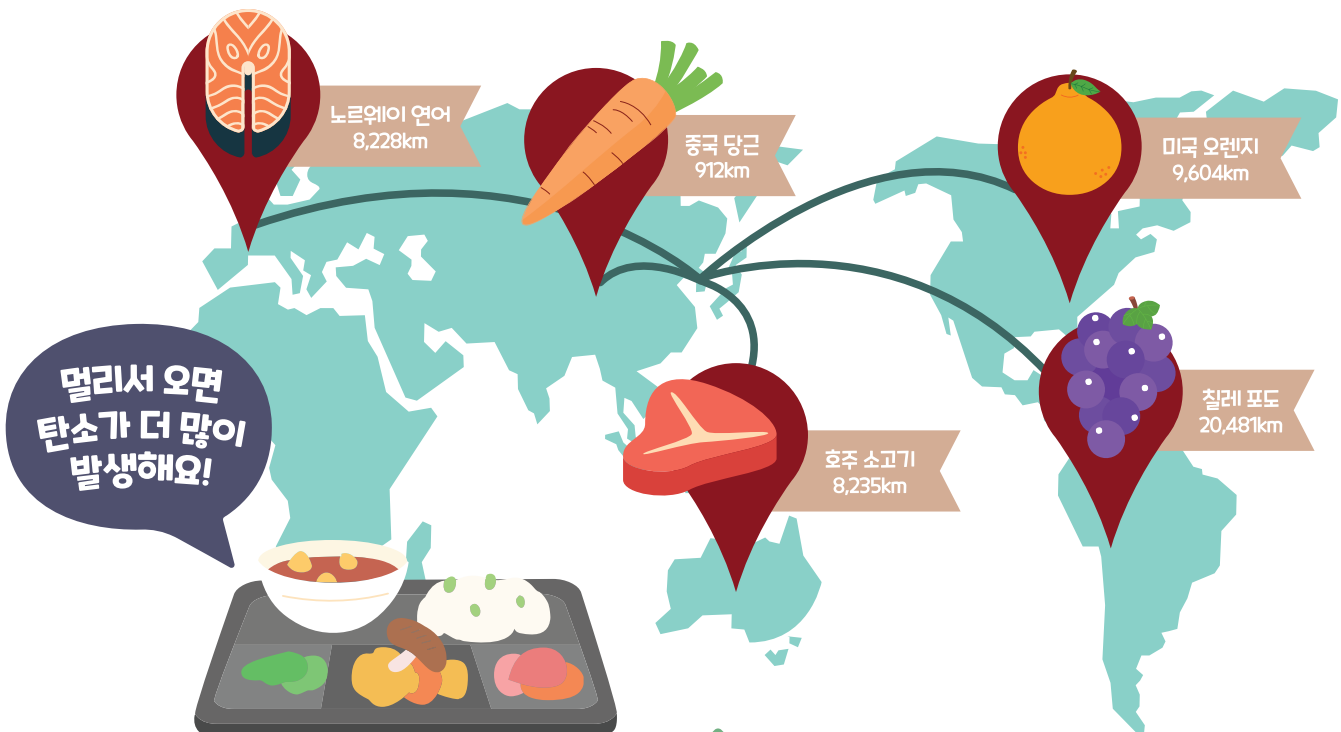


그렇다면, 먼 나라에서 온 식재료일수록 푸드마일리지가 높고, 그만큼 운송에 따른 탄소 배출이 많은 거겠네?

그렇지! 그래서 가까이에서 생산된 식재료가 탄소발자국을 줄여주는 거지!



오늘 급식에 나온 식재료의 생산지를 한번 지도에서 확인해 보아요.





탄소를 줄일 수 있는 자연스러운 실천 방법

환경을 생각하는 자연스러운 소비 실천방법을 알아보고 실천해보아요.

하나

우리나라, 우리 지역 농산물을 이용해요.

가까운 곳에서 생산된 먹거리일수록 운송되는 거리가 짧아 탄소 배출을 줄일 수 있어요!



둘

제철 농산물을 이용해요.

계절에 따라 시기에 맞게 생산된 농산물은 생산 과정에서 환경부담이 적고 맛이 뛰어나요!



여름



가을

셋

식자재 재활용 (푸드리퍼브)을 실천해요.

맛과 영양에 지장이 없는데도 못생겼다는 이유로 버려지는 못난이 농산물을 이용해요!



넷

환경친화적인 재배 농산물을 이용해요.

친환경 농산물, 저탄소 인증 농산물과 같이 환경친화적인 방법으로 재배한 농산물을 이용해요!



푸드리퍼브란?

기준에 미치지 못하는 외관으로 상품 가치를 잃은 식품을 적극적으로 구매하거나, 그 농산물을 활용해 새 식품 혹은 제품으로 재탄생시키는 트렌드





못생겨도 괜찮아!

못난이 농산물이 무엇인지, 얼마나 버려지고 있는지 알아보고 못난이 농산물을 관찰하고 느낀 점을 나눠보세요.



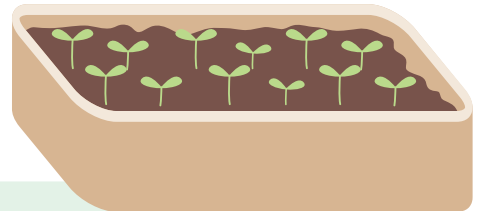
✔ 못난이 농산물이 버려지는 이유는 무엇일까요?

✔ 못난이 농산물을 오감을 활용하여 관찰해 보세요.

 모양	
 향	
 감촉	
 맛	

재활용품 활용 자투리 텃밭 만들기

자투리 텃밭을 만드는 활동을 통해 직접 작물을 심고, 재배하고, 수확하면서 음식이 우리에게 오기까지의 과정을 알아보아요.



✔ 첫번째, 나의 씨앗을 관찰해 보기

<p>무엇을 심을까요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 작물명: ● 특성: <div style="text-align: center;"> </div>
<p>어디에서 재배할까요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 장소: ● 이유: <p>※ 일조량, 수분, 품종, 토양 등 작물이 잘 자랄 수 있는 환경조건이 무엇인지 알아보기</p>
<p>어떻게 돌볼까요?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 관리 방법:

✓ 두번째, 재활용품을 활용하여 자투리 텃밭 만들기



어디에
심을까요?

※ 재활용품을 활용해 작물을 키울 화분 만들기(우유팩, 페트병 등)

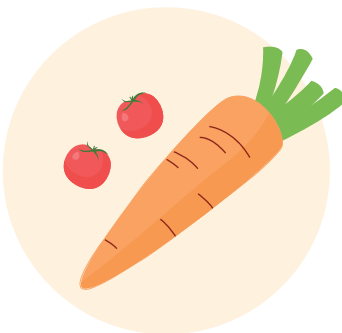
계절에 따른 작물의 파종 시기

봄



3월~5월
상추, 부추, 깻잎

여름



6월~8월
방울토마토, 당근, 총각무

가을



9월~11월
쪽파, 월동 시금치, 레디시

겨울



12월~2월
새싹채소(밀싹, 모리싹, 무순)



지구를 위한 식생활 탐구

10

먹거리
탄소중립





남기지 않는 식사하기

음식물 쓰레기의 심각성을 알고, 환경을 생각하는 남기지 않는 식사의 중요성을 이해해요.

✓ 음식물 쓰레기는 얼마나 발생할까?



음식물 쓰레기 하루 발생량 : 약 1만 5천톤!(1만 4314톤)
우리나라 음식물 쓰레기의 절반 이상이 유통과 조리 과정에서 57% 발생한다고 해

우리가 식사하는 과정에서 이렇게나 많은 음식물 쓰레기가 발생하는구나!





지구의 온도를 낮추는 식생활 실천하기

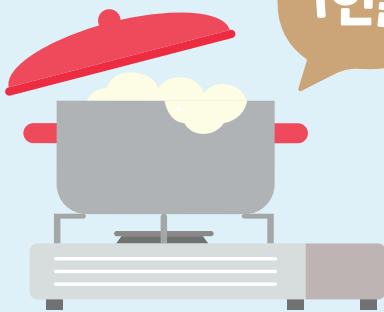
조리에서 섭취까지 음식물 쓰레기 줄이는 방법을 알아보아요.

✓ 음식물 쓰레기를 줄이는 방법



1

먹을 만큼만 조리해서
버려지는 음식물의 양을
줄여요!



2

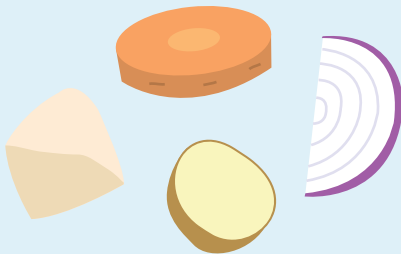
재료의 껍질까지 사용해요!



오이, 당근, 브로콜리 등 껍질과 줄기
모두 사용해요.

3

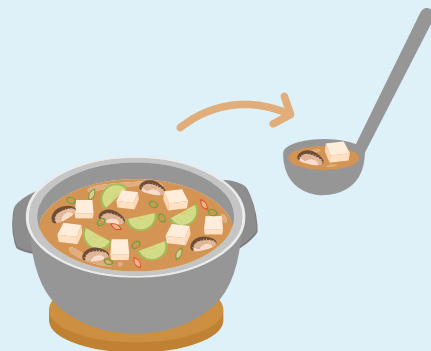
자투리 채소 사용해요!



요리하고 남은 자투리 채소를 모아서
국물을 내거나 볶음밥, 카레 등의
재료로 활용해요.

4

먹을 만큼만 덜어먹어요!



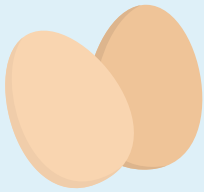
음식을 먹을 만큼만 덜어 먹으면
남기지 않고, 위생적으로 먹을 수 있어요.



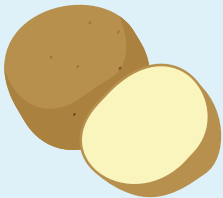
5

식재료를 오래 보관해요!

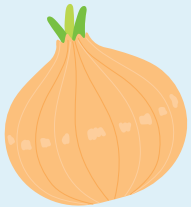
식재료의 특성에 적합한 보관방법으로 보관하고, 상하기 쉬운 육류나 어패류는 1회용 사용량 만큼 소분해 진공포장하면 오래 보관할 수 있어요.

**계란**

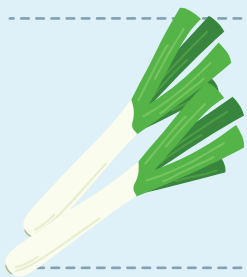
냉장고 중간 칸에 계란전용 트레이를 준비해요.
더 뽀족한 부분이 아래로 가도록 세워서 보관해요.

**감자**

통풍이 잘되는 종이봉투에 구멍을 뚫어 서늘한 곳에 보관해요.
냉장고에 보관하면 감자 속 탄수화물이 당으로 변하여 맛이 변질되요.

**양파**

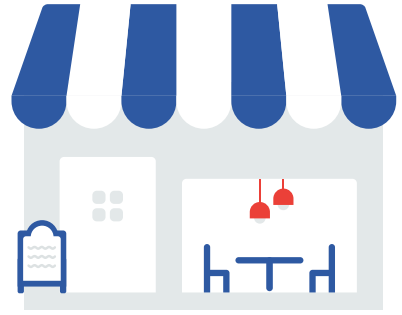
공기가 잘 통하는 봉지에 담아 날개로 서늘한 곳에 보관해요.
껍질을 깎 양파라면 윗동을 자르지 않은 채 비닐랩으로 한 알씩 감싸 밀폐용기에 넣어 냉장보관해요.

**대파**

플라스틱 밀폐용기에 젖은 키친타월을 깔고 손질한 파를 올려주세요.
그 위 마른 키친타월을 다시 덮어서 냉장보관해요.

우리동네 선순환 지도 그리기

우리 동네에 있는 로컬푸드 직매장, 생협, 농장 등 먹거리 선순환을 이루는 장소들을 알아보고 '우리 동네 먹거리 선순환 지도'를 만들어 보아요.



활동지
10-2

저탄소 식생활 일주일 챌린지

내가 변화해야 할 식습관은 무엇인가요? 일주일 동안 목표를 세우고 실천해 보아요.

✓ 내가 변화해야 할 식습관은?



✓ 일주일 챌린지 계획하기

진행기간	
목표 습관	
실천방법	

✓ 미션 점검

일	월	화	수	목	금	토
/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●
/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●
/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●
/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●
/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●	/ ●

