

음식 낭비가 중요한 이유는 무엇일까요

미국에서 사용되는 전체 담수의 20%는 먹지도 않고 버려지는 식량을 재배하는데 사용됩니다.



물



토지



기후

미국은 매년 1,600억 달러 어치의 식품을 그냥 버립니다. 음식 낭비를 줄이면 4인 가정에서 한 해 최대 1,500달러를 절약할 수 있습니다.



돈



에너지



배고픔

미국에서 사용되는 전체 에너지 중 약 5%가 낭비되는 식량을 재배하는데 사용되고 있으며, 이는 미국 전체에 2.5주 간 에너지 공급분에 해당됩니다!



Seattle
Public
Utilities

음식 낭비를 줄이는 방법에 관한 정보는 이곳을 참고하세요:

seattle.gov/util/stopfoodwaste

미국에서

40%의

음식은 먹지 않고
버려집니다.

그런 음식 낭비의
많은 부분이 우리
가정에서 일어납니다.



음식 낭비를 줄이는데 유용한 팁

여기 소개하는 팁을 사용해 돈을 절약하고 음식 낭비를 줄여 보세요.



꼭 필요한 것만 구입합니다

- 현실적인 식사 계획을 세웁니다. 장을 보러 가기 전에 식사 계획을 세우고 가세요.
- 식사 계획에 따라 쇼핑 목록을 만들고, 각 품목별로 필요한 양을 결정합니다.
- 쇼핑 목록을 그대로 지켜 구입합니다. 특가 할인 구매나 충동 구매를 하지 않도록 작은 쇼핑 카트나 손바구니를 사용하세요.
- 꼭 필요한 양만 구입합니다. 대용량 용기에 담긴 것을 구입하거나, 미리 포장된 식품 대신 낱개 구입이 가능한 야채-과일을 선택합니다.



식품을 신선하게 더 오래 유지되는 방법으로 보관하세요

- 현지에서 재배하는 식품을 구입해 더 신선한 식품을 구입할 수 있도록 합니다.
- 식품 보관 가이드를 이용해 식품을 더 오래 신선하게 보관할 수 있는 방법을 알아봅니다.
- 새로 구입한 식품은 오래된 식품 뒤에 보관해 오래된 식품을 잊지 않고 먼저 사용할 수 있도록 합니다.
- 식품을 투명 용기에 보관해 무엇을 먹어야 하는지 알 수 있도록 합니다.



날짜 라벨의 의미를 압니다

- 날짜 라벨은 안전 여부가 아니라 식품 품질(선도/상태)를 나타내는 것입니다. 날짜 라벨에 의존하지 말고 스스로 음식이 상했는지 여부를 파악하는 방법을 배우세요.
- 분유는 유일한 예외입니다. 분유는 “사용 기한” 날짜가 지났다면 사용해서는 안 됩니다.



음식 만들기와 먹기가 쉬워집니다

- 음식은 미리 준비해(셀러리 스틱 같은 간식이나 미리 요리한 음식 등) 주중에 식사 준비를 간편하게 합니다.
- 양을 미리 계획해 딱 적당한 양만 요리할 수 있도록 합니다.
- 접시에서 버려지는 음식을 줄입니다. 음식은 작은 접시에 서빙하거나 조금씩 덜어 사람들이 한 번씩 더 먹을 수 있도록 합니다.



상하기 전에 먹습니다

- “Eat First”(먼저 먹을 것) 상자를 만들거나 곧 먹어야 하는 음식을 넣는 선반을 따로 만듭니다.
- 매주 요일을 정해 남은 음식을 먹습니다.
- 시들거나 오래된 식품을 다시 생생하게 만드는 방법을 알아 보세요.
- 다 먹지 못하는 식품은 냉동합니다.
- 친구, 가족, 이웃과 음식을 나누세요.

주위 사람들도 음식 낭비를 줄일 수 있게 도와 주세요

- 자주 다니는 마트나 레스토랑에 작은 사이즈를 판매하고, 할인 코너를 운영하고, 식품을 기부해 달라고 부탁해 보세요.
- 시애틀에 많은 식품 구조 단체에서 자원 봉사활동을 통해 지역 가정에 음식을 공급하는 것을 도와 주세요.
- 친구와 가족들에게도 음식 낭비를 줄이도록 장려하세요.
- SPU의 Love Food, Stop Waste 프로그램을 알리기 위한 지역 발표회나 영화 상영회를 조직해 보세요.



seattle.gov/util/stopfoodwaste

를 방문해 자세히 알아보세요

그리고 음식 쓰레기는 항상 퇴비로 활용하는 것 잊지 마세요.

