

# 알뜰하게!! 깨끗하게!! 건강하게!!

## 오늘 우리가 배울 내용

- ▶ 올바른 장보기의 필요성
- ▶ 경제적인 장보기 방법 2가지
- ▶ 영양적인 장보기 방법 2가지
- ▶ 위생적인 장보기 방법 3가지

## ▶▶ 올바른 장보기가 왜 중요할까요?

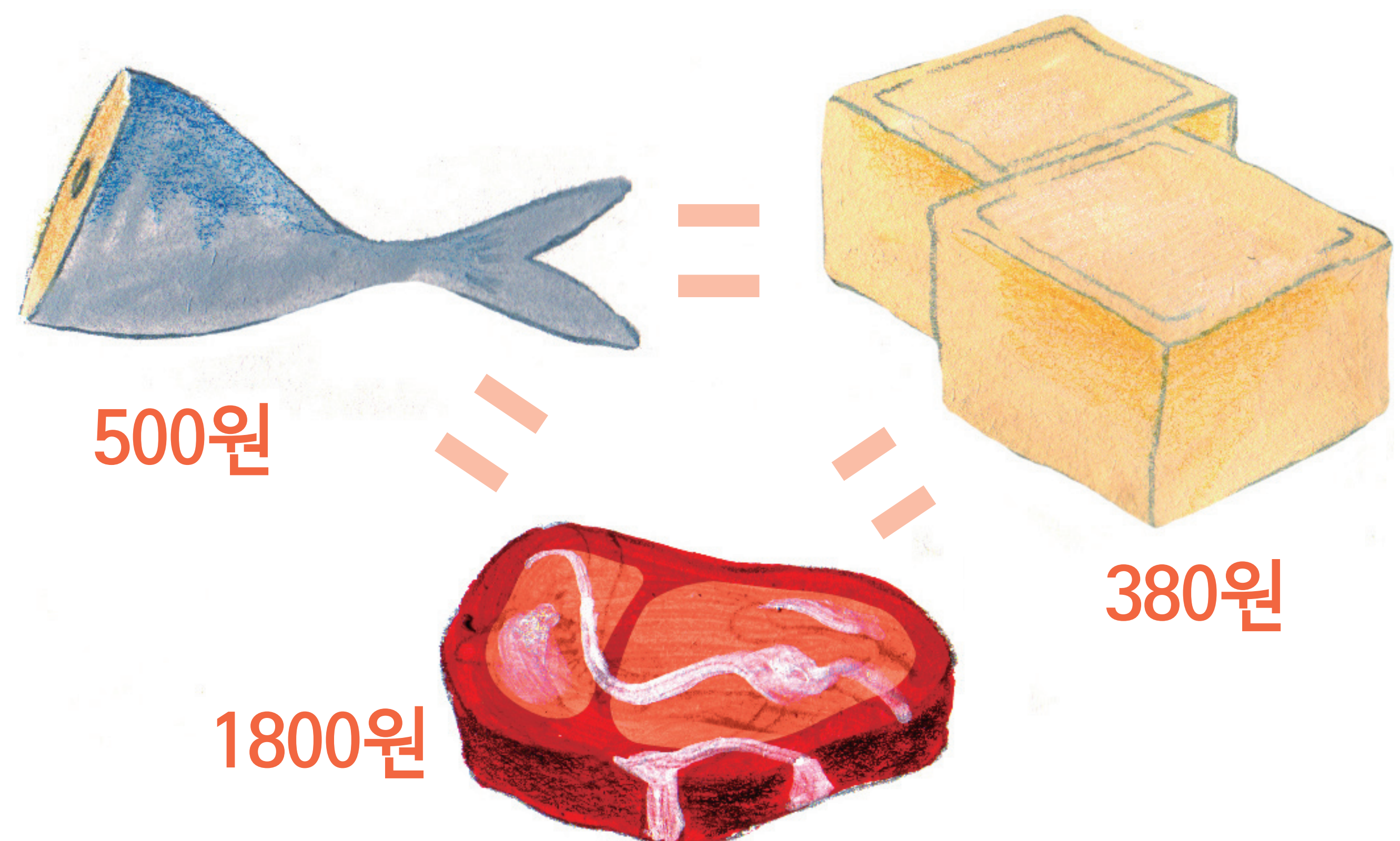
### 같은 식품의 구입 방지



시장 가기 전에 냉장고를 확인하지 않았더니  
이미 냉장고에 있던 무, 감자, 시금치를  
또!! 샀어요

### 다양한 식품으로 영양소 보충

1회 분량 (고기, 생선 50g/두부 80g) 가격



단백질을 섭취하기 위해서 육류 뿐만 아니라  
다른 식품을 통해서도 단백질을 섭취할 수 있어요

### 바른 장소에서 구매하여 식중독 예방

도로변, 지하철 등에서  
판매하는 조리식품에는  
먼지, 많은 오염물질이  
있어 배탈 나기 쉬워요



올바른 장보기 실천으로  
알뜰하게! 깨끗하게!  
건강하게!!  
밥상 만들기





# 알뜰하게!! 깨끗하게!! 건강하게!!

» 올바른 장보기를 위해  
우리가 할 수 있는 일은  
무엇일까요?

## 알뜰살뜰 장보기

- ▶ 식재료 낭비 방지
- ▶ 충동구매 방지

시장 가기 전 사야 할 식품을  
미리 생각합니다



상하기 쉬운 식품먼저 사용하여  
조리하면 **식재료 낭비 방지**

식사를 하고  
난 후에 시장을  
보러 갑니다



공복에 식품을 구입하는 것보다  
**충동구매 방지**

## 영양만점 장보기

- ▶ 영양소 충분 섭취
- ▶ 양질의 단백질  
섭취

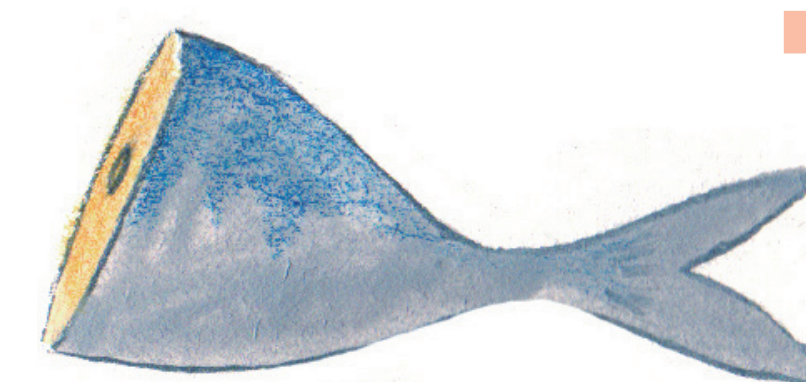
채소, 생선이나 고기를 골고루  
구입합니다.



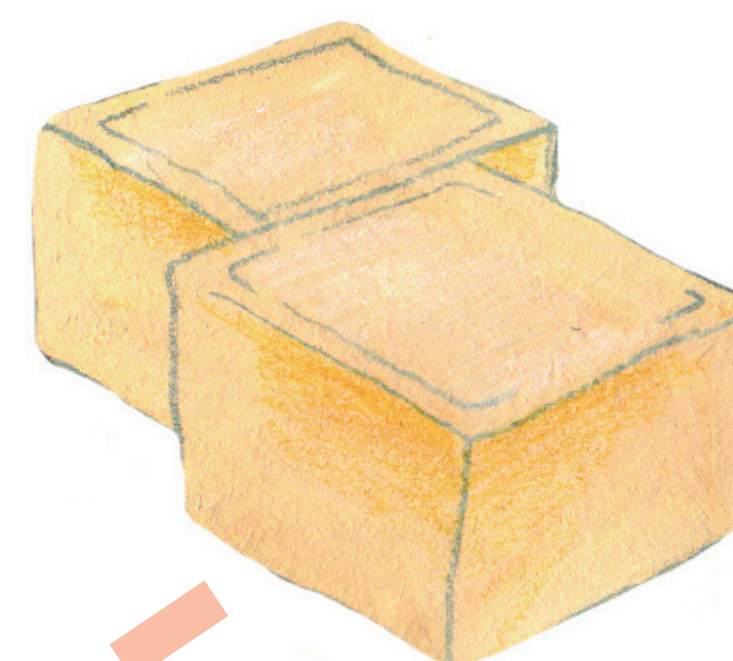
다양한 식품을 구매하여  
**영양소 충분히 섭취**

1회 분량 (고기, 생선 50g / 두부 80g) 가격

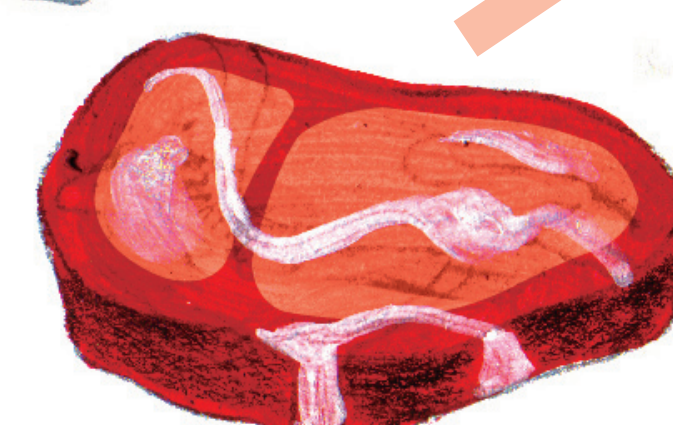
500원 단백질 8g



=



1800원 단백질 8g



380원  
단백질 8g

저렴한 가격으로  
양질의 단백질 섭취 가능

## 장보기

식품의 유통기한을  
확인합니다.



제조일자 10.05 12:00  
유통기한 10.08 12:00

길거리 음식은 구입하지  
않습니다.

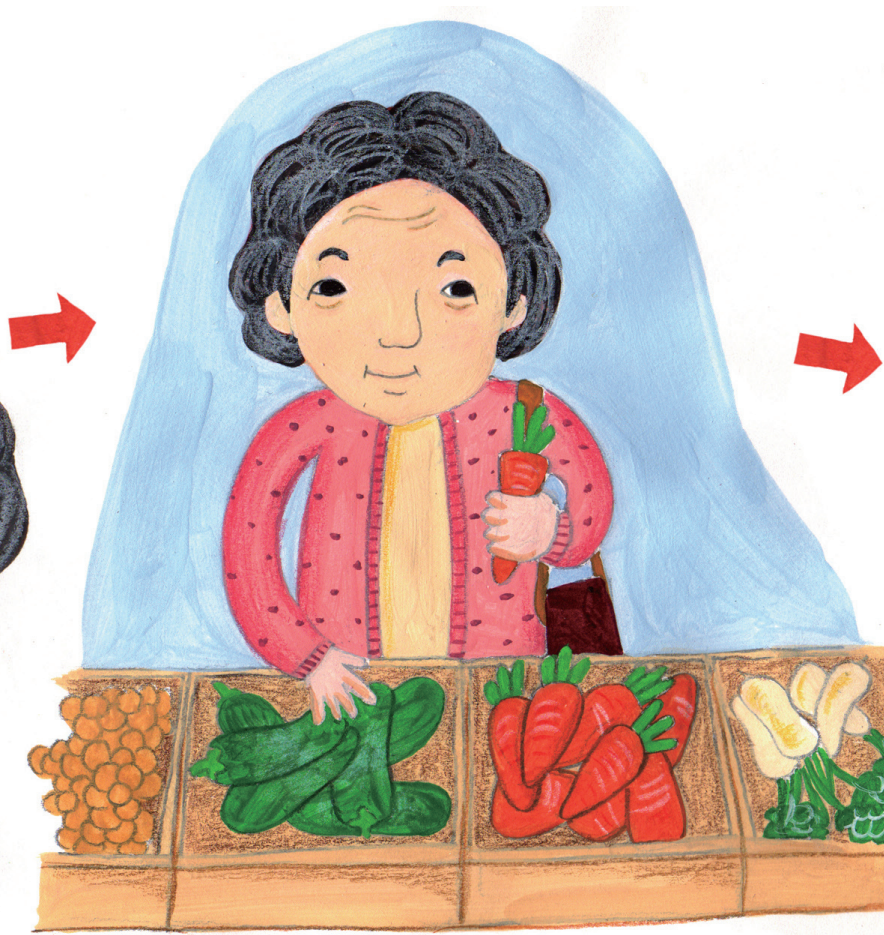


냉장, 냉동 식품은  
나중에 구입합니다.

가공식품 구입



채소 구입



생선,고기 구입



- ▶ 위생적으로 식품을  
구매하여 식중독 예방

- ▶ 길거리 식품 속에 세균이  
계속해서 많아지게 됨

- ▶ 시장을 보는 동안 실온에  
방치되어 있는 시간 증가

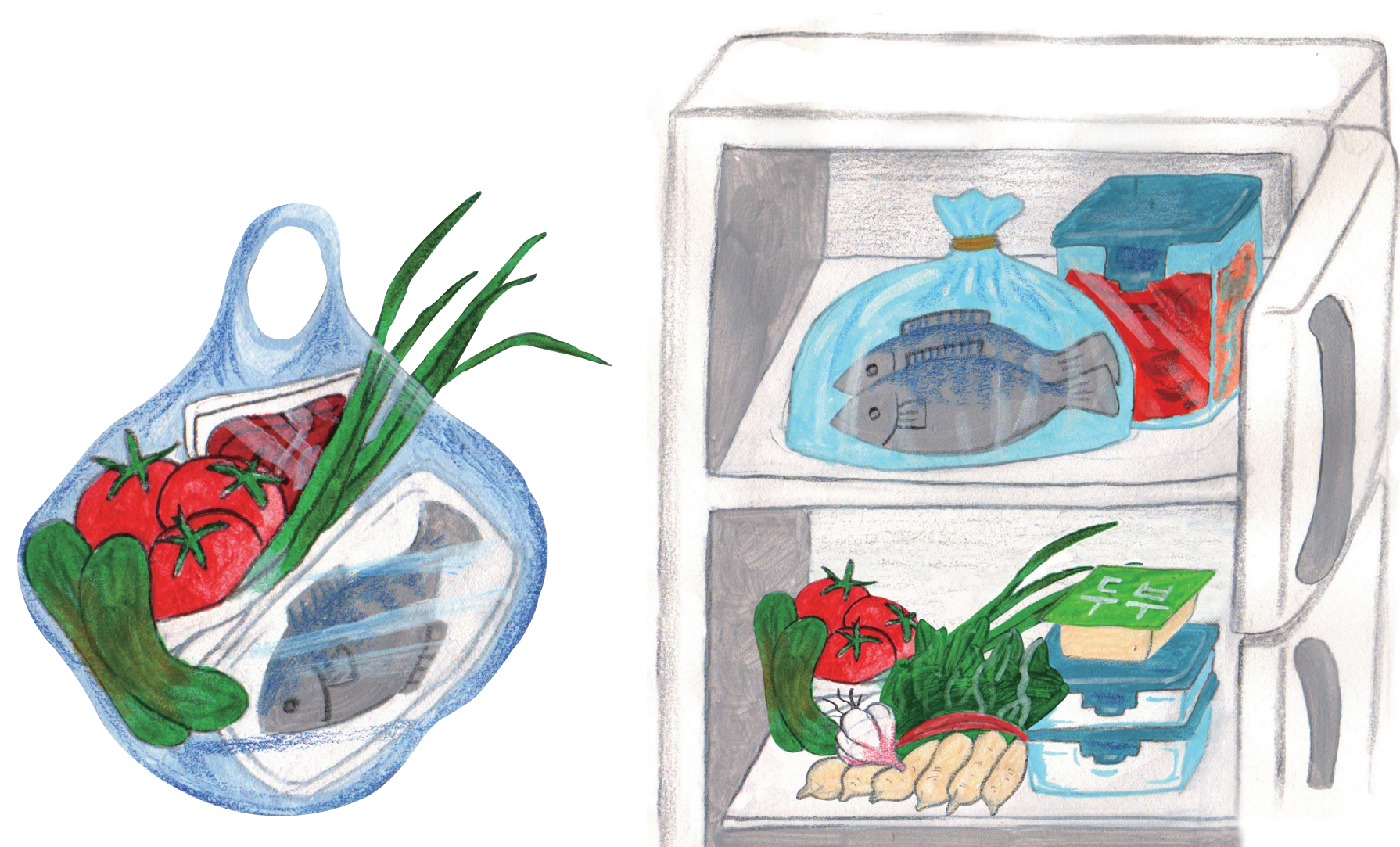


# 알뜰하게!! 깨끗하게!! 건강하게!!

마무리 하기 **오늘의 문제 맞추기**

» 다음 그림을 보고 이런 일이  
생기지 않도록 어르신들이  
해야 하는 행동은 무엇일까요?

## 문제1



새로 구매한 식품이  
냉장고에 많이 남아 있습니다.



구매할 식품 미리 확인 안함



구매 할 식품 미리 확인

## 문제2



할아버지가 넘어져서  
뼈가 부러졌습니다.



식품을 골고루 구매



채소만 구매

## 문제3



할머니가 식중독에 걸려  
배탈이 났습니다.



제조일자 10.05 12:00  
유통기한 10.08 12:00

유통기한 확인



유통기한 확인 안함

모두 함께 올바른 장보기를 위해 외쳐 봅시다

// 알뜰하게! 깨끗하게! 건강하게! //