

10월 16일

화학조미료 안먹는 날

건강을 해치고 입맛을 변하게 만드는
화학조미료가 들어간 음식을
단 하루라도 먹지 말자는 의미로
1985년 국제소비자기구(IOCUI)에 의해 만들어진 날

화학 조미료?

구수하고 풍부한 맛(감칠맛)이 나는 성분을
자연 그대로 가져오는 것이 아닌
일부러 변화를 주어 합치는 방법으로 만든 조미료

더 알아보기
(With 식품첨가물)



서울어린이식품안전

많이 먹으면...



어린이에게는 화학물질로부터 보호해줄 몸의 기능이
아직 완전히 발달하지 않아서 **건강에 해로울 수 있어요.**
뇌 손상, 천식, 아토피 등의 원인이 될 수 있어 적게 먹는 것이 좋아요.



가정에서 이렇게 대체해요!

천연조미료

멸치, 깨, 표고버섯, 콩가루, 새우 등
내 손으로 만드는 천연조미료



양념 및 천연조미료(네이버 지식백과)

건강 간식

맛도 달달, 건강에도 달달~
천연재료로 만드는 이유식·간식



제주육아종합지원센터

친환경 식단

현직 영양교사들이 개발한
친환경 농산물 활용 채식 레시피

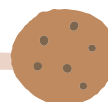


서울특별시 친환경급식

아이와 함께 하는 천연 식사!

가정에서 화학 조미료 줄이기를 실천해요!

다양한 화학조미료 줄이는 활동에 대해
가정의 적극적인 참여 부탁드립니다.



부천시육아종합지원센터 x 서울신학대학교 다누리컴비시티센터