

# Edukasi Pengelolaan Makanan Menggunakan *Meal Plan Visualization* Pada Ibu Rumah Tangga untuk Mengurangi *Food Waste*

<sup>1</sup>Prita Dhyani Swamilaksita, <sup>2</sup>Erlina Pupitaloka Mahadewi, <sup>3</sup>Devi Angeliana Kusumaningtiar

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

<sup>2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Korespondensi: [prita.dhyani@esaunggul.ac.id](mailto:prita.dhyani@esaunggul.ac.id)

**Abstrak :** Timbulan FW selama 20 tahun cenderung naik, dari 39% pada tahun 2000 ke 55% pada tahun 2019, dengan rata-rata sebesar 44%. Titik kehilangan kritis timbulan FW paling besar terjadi yaitu pada tahap konsumsi, dengan timbulan FW sebesar 5–19 juta ton/tahun. Faktor penyebab makanan sisa di Kelurahan Margajaya dari penelitian sebelumnya terjadi akibat perilaku kurangnya menghargai nilai makanan yang dihidangkan, lemahnya kesadaran untuk mengkonsumsi makanan seperlunya, rendahnya kesadaran akan masalah lingkungan akibat timbulan sampah makanan, rendahnya pengetahuan akan pemanfaatan makanan secara efisien, membuang bagian makanan yang tidak disukai meskipun masih mengandung gizi, membeli makanan tanpa perencanaan sehingga banyak yang tersisa, penyimpanan dan pengemasan yang buruk akibatnya makanan kurang awet karena kondisi penyimpanan dan pemanasan yang tidak tepat. Faktor-faktor tersebut mendasari perlunya dilakukan edukasi pengelolaan makanan yang difokuskan pada perencanaan dan pembelian, serta pengelolaan setelah terjadi food waste. Metode pengabdian yakni dengan ceramah menggunakan media Meal Plan Visualization disertai diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian, kami pengetahuan ibu rumah tangga meningkat setelah dilakukan tanya jawab pasca edukasi dan terlihat ibu rumah tangga mampu membuat meal plan selama 7 hari dan list belanja sesuai dengan perencanaan makanan yang disusun

**Kata Kunci :** Food waste, meal plan, pengelolaan makanan

**Abstract:** FW generation over 20 years tends to increase, from 39% in 2000 to 55% in 2019, with an average of 44%. The most critical loss point of FW generation occurs at the consumption stage, with FW generation of 5-19 million tons/year. Factors causing leftover food in Kelurahan Margajaya from previous research occur due to the behavior of lack of appreciation for the value of food served, weak awareness to consume food as needed, low awareness of environmental problems due to food waste generation, low knowledge of efficient food utilization, throwing away parts of food that are not liked even though they still contain nutrients, buying food without planning so that a lot is left over, poor storage and packaging as a result food is less durable due to improper storage and heating conditions. These factors underlie the need for food management education focused on planning and purchasing, as well as managing after food waste occurs. The method of service is by lecture using Meal Plan Visualization media accompanied by discussion and question and answer. The results of the service, our housewives' knowledge increased after a post-education question and answer session and it was seen that housewives were able to make a meal plan for 7 days and a shopping list according to the food planning that was compiled.

**Keyword :** Food waste, food management, meal plan

## PENDAHULUAN

Perubahan pola makan telah didorong oleh pembangunan ekonomi, ketersediaan makanan dan biaya makanan. Dampak modernisasi diimbangi dengan tren global membuat perputaran dan pendistribusian makanan yang lebih cepat, diikuti juga dengan konsumsi masyarakat dunia yang meningkat menjadi alasan isu FW terus berkembang<sup>1</sup>. Sebuah penelitian menyatakan bahwa limbah makanan salah satu masalah

sosial, ekonomi, dan lingkungan paling mendesak yang mempengaruhi keberlanjutan lingkungan, dimana mengurangi FW tujuan ke-12 SDGs, terkait dengan konsumsi dan produksi makanan yang bertanggungjawab mungkin dapat dicapai<sup>2</sup>. Pemborosan pangan terjadi karena pangan tidak dimanfaatkan dengan baik, contohnya membeli dalam jumlah banyak sehingga kadaluwarsa karena terlalu lama disimpan dan tidak layak dimakan kembali<sup>3,4</sup>. Faktor utama terjadinya FW di Indonesia yaitu budaya, penyimpanan yang kurang baik sehingga pangan rusak lalu terbuang, preferensi konsumen dalam memilih makanan, dan kurangnya edukasi masyarakat dalam pengelolaan makanan<sup>5</sup>.

Laporan kajian Food Lost and Waste di Indonesia tahun 2021 menyebutkan FW di Indonesia tahun 2000-2019 berkisar 115-184 kg/orang/tahun atau 48 juta ton/tahun, bahkan berdasarkan data Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan tahun 2018, FW di Inonesia mencapai 300 kg/kapita/tahun menjadikannya sebagai negara kedua penghasil FW terbesar di dunia<sup>6</sup>. Persentase timbulan FL selama 20 tahun cenderung menurun, dari 61% pada tahun 2000 ke 45% pada tahun 2019. Sementara persentase timbulan FW selama 20 tahun cenderung naik, dari 39% pada tahun 2000 ke 55% pada tahun 2019, dengan rata-rata sebesar 44%. Titik kehilangan kritis timbulan FW paling besar terjadi yaitu pada tahap konsumsi, dengan timbulan FW sebesar 5–19 juta ton/tahun<sup>7</sup>.

Sebuah penelitian melaporkan hasil penelitiannya yang dilakukan di Denmark bahwa limbah makanan di tingkat rumah tangga merupakan salah satu penyumbang sampah makanan terbesar di rantai pasokan makanan. Jumlah sisa makanan di tingkat rumah tangga berbeda di setiap negara. Hasil studinya menyebutkan bahwa perkiraan FW di tingkat rumah tangga perkotaan sebesar 73-92 kg/orang/tahun, dimana 60% dari total volumenya masih dapat dimakan<sup>8</sup>.

Penelitian mengenai FW mengemukakan hasil bahwa rata-rata anggota rumah tangga yaitu 2-5 orang yang memiliki penghasilan dibawah UMR dan memiliki pola konsumsi rumah tangga yang kurang beragam cenderung berperilaku konsumsi yang kurang baik sehingga menghasilkan timbulan FW. Oleh karena itu, pendugaan penyebab FW yang dilakukan mengacu pada literasi sebelumnya terkait dengan faktor pengetahuan terhadap FW. Lebih lanjut Swamilaksita, Baliwati, dan Suryani (2022) menyatakan bahwa edukasi pada tahap perencanaan konsumsi merupakan strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan FW di rumah tangga secara signifikan. Hal ini mendasari bagaimana edukasi perencanaan makanan, pembuatan list belanja untuk merencanakan pembelian, dan kebutuhan porsi makan untuk anggota rumah tangga dirasa sangat penting untuk dilakukan<sup>9</sup>.

Permasalahan mengenai FW di kelurahan Margajaya tergambar dari kegiatan penelitian sebelumnya yaitu "Gambaran Zat Gizi Yang Hilang Pada Sisa Makanan Di Rt 002 Rw 001 Kelurahan Margajaya Kecamatan Bekasi Selatan Tahun 2022". Penelitian tersebut menemukan masih banyak masyarakat yang membuang sampah makanan tiap harinya faktor penyebab makanan sisa terjadi akibat perilaku kurangnya menghargai nilai makanan yang dihidangkan, lemahnya kesadaran untuk mengkonsumsi makanan seperlunya, rendahnya kesadaran akan masalah lingkungan akibat timbulan sampah makanan, rendahnya pengetahuan akan pemanfaatan makanan secara efisien, membuang bagian makanan yang tidak disukai meskipun masih mengandung gizi, membeli makanan tanpa perencanaan sehingga banyak yang tersisa, penyimpanan dan pengemasan yang buruk akibatnya makanan kurang awet karena kondisi penyimpanan dan pemanasan yang tidak tepat. Kehilangan zat gizi yang terbesar yaitu karbohidrat karena 89% responden menghasilkan timbulan FW yang berasal dari karbohidrat dan lebih dari 20% responden menghasilkan timbulan FW terbesar dari sayuran dan buah-buahan (sumber vitamin)<sup>10</sup>.

Berdasarkan diskusi dengan mitra diperoleh informasi bahwa masyarakat di Kelurahan Marga Jaya masih belum mendapatkan edukasi mengenai pengelolaan makanan (belum pernah ada edukasi

pengelolaan makanan sebelumnya). Edukasi mengenai pengelolaan FW pernah dilakukan tetapi belum seluruh masyarakat terpapar akan informasi tersebut. Pengelolaan makanan yang utama meliputi perencanaan menu (meal plan) dan pengaturan ekonomi terkait dengan pembelian bahan makanan. Sedangkan, pengelolaan FW merupakan langkah yang dilakukan ketika terjadi FW atau pemyadagunaan FW agar bermanfaat<sup>11</sup>.

Permasalahan prioritas yang diambil yaitu mengenai pengetahuan FW sebagai dasar perubahan perilaku mengurangi FW. Hal ini dijadikan prioritas dikarenakan pada pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan sebelumnya tidak mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan yang signifikan (<80%) atau kenaikan pengetahuan dari sebelum dan setelah edukasi hanya 10%. Hasil analisa menyebutkan bahwa konsep dasar mengenai FW memang belum dikuasai responden seperti pengertian dan contoh FW, serta pengelolaan makanan sebagai penyebab FW. Pengelolaan makanan telah banyak disebut dalam jurnal sebagai startegi terbaik untuk menurunkan FW pada rumah tangga (Swamilaksita et al 2022), yang diantaranya tedapat perencanaan menu, pembelian dan penyimpanan bahan makanan, pengelolaan serta konsumsi makanan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Anggrek 3 UPTD Puskesmas Marga Jaya, Kota Bekasi. Sasaran pada kegiatan ini yaitu kelompok ibu rumah tangga yang termasuk dalam Posyandu Anggrek 3 UPTD Puskesmas Margajaya sebanyak 30 orang. Perhitungan sampel kegiatan ini menggunakan total sampling dengan pengambilan sampel berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- Bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai
- Dalam keadaan sehat dan mampu menjawab pertanyaan pre-post dengan baik
- Melakukan pengelolaan rumah tangga secara konvensional

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan dengan beberapa tahapan yang bergerak secara sinergis, meliputi :

### *Tahap Persiapan*

Tahap persiapan dimulai dengan mengurus perizinan, koordinasi dengan mitra terkait sasaran dan juga termasuk persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan ini

### *Tahap Pelaksanaan*

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan dengan beberapa langkah sesuai dengan kegiatan yang akan dilakukan, yaitu

- Edukasi Meal Plan

Pada tahap pelaksanaan ini akan dilakukan edukasi dan penyuluhan mengenai perencanaan menu atau Meal Plan dengan menggunakan modul dan meal plan visualization. Selain dari media buku saku, akan diberikan juga edukasi menggunakan power point yang dibagikan kepada responden (dalam materi kit) sebagai metode pendamping agar pemberian informasi semakin optimal. Materi edukasi yang akan diberikan kepada responden yaitu penjelasan mengenai FW dan pengelolaan makanan yang didalamnya termasuk perencanaan, pembelian, penyimpanan, pengolahan dan konsumsi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai FW dan pengelolaan makanan, khususnya perencanaan menu yang menjadi dasar pengelolaan makanan secara keseluruhan. Pengukuran efektivitas edukasi yang diberikan

akan menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Kuesioner pengetahuan akan disesuaikan dengan materi yang akan diberikan melalui media buku saku dan ppt.

- Edukasi Pengelolaan Ekonomi Rumah Tangga Terkait Perencanaan Pembelian

Pada tahap pelaksanaan ini akan dilakukan edukasi mengenai perencanaan pembelian dengan menggunakan modul dan meal plan visualization sebagai metode penjelasan agar pemberian informasi semakin optimal. Materi edukasi yang akan diberikan kepada responden yaitu informasi atau penjelasan mengenai perencanaan sebelum berbelanja seperti mengecek inventori pesediaan makanan hingga membuat daftar belanjaan hingga berapa banyak yang akan dibeli. Kegiatan ini bertujuan agar responden mampu mengatur seluruh pengeluaran agar dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga, termasuk konsumsi makanan dan minuman. Pengukuran efektivitas edukasi yang diberikan akan menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Kuesioner pengetahuan akan disesuaikan dengan materi yang akan diberikan.

- Edukasi Pengelolaan FW

Pada tahap pelaksanaan ini akan dilakukan edukasi mengenai pentingnya menurunkan FW pada rumah tangga dan pengelolaan sampah dengan menggunakan modul sebagai metode penjelasan agar pemberian informasi semakin optimal. Materi edukasi yang akan diberikan kepada responden yaitu mengenai pengelolaan sampah yang baik, pembagian jenis sampah, perbedaan dari sampah tersebut dan bagaimana cara mengelolanya dengan bertanggung jawab. Kegiatan ini bertujuan agar responden paham dan mengerti bagaimana cara mengelola sampah dengan baik agar tidak menjadi sumber penyakit dan membawa dampak bagi keberlangsungan hidup manusia. Pengukuran efektivitas edukasi yang diberikan akan menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Kuesioner pengetahuan akan disesuaikan dengan materi yang akan diberikan.

#### *Tahap Monitoring, Evaluasi dan Keberlanjutan Program*

Pada tahap ini mitra memberikan form feedback terkait manfaat apa yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Kegiatan evaluasi juga akan dilakukan pemantauan terhadap pengetahuan ibu melalui tanya jawab. Agar kegiatan ini tetap berlanjut dilokasi mitra meskipun kegiatan sudah selesai dilaksanakan, maka tim pengusul akan memberikan media yang digunakan selama kegiatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### *Tahap Persiapan*

Persiapan dilakukan dengan menyampaikan kepada mitra apa yang akan dilakukan, kemudian Tim melakukan Pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan bahan dan alat yang akan digunakan misalnya modul dan media Meal Plan Visualization.

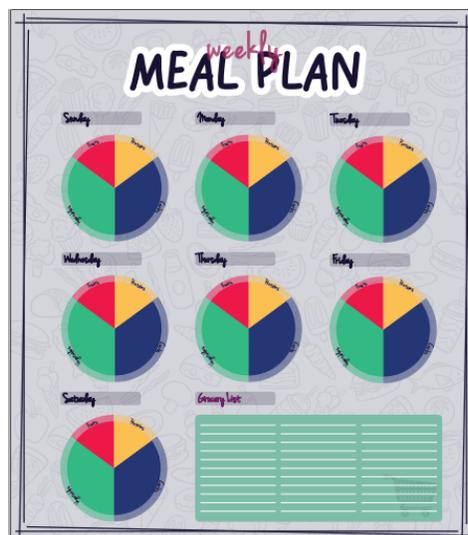
### *Tahap Pelaksanaan*

Tim Pengabdian Masyarakat datang ke Posyandu Anggrek 3 UPTD Puskesmas Margajaya untuk melakukan persiapan, seperti menata tempat yang akan digunakan dengan dibantu oleh kader posyandu. Kegiatan diawali dengan rekan saya selaku Ahli Gizi UPTD Puskesmas Margajaya (Ibu Retno Widiastuti, SKM) membuka acara kegiatan penyuluhan. Saya selaku narasumber menyampaikan materi penyuluhan. selaku fasilitator dan dibantu Mahasiswa.

Pengetahuan ibu rumah tangga mengenai *food waste* sangatlah kurang, dimana hal tersebut terbukti ketika materi pengenalan *food waste* diberikan, banyak sekali pertanyaan mengenai pengertian *food waste* dan dampaknya terhadap lingkungan dan kesehatan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa <70% ibu rumah tangga mengetahui *food waste* baik dari pengertian dan cara mengurangnya melalui pengelolaan makanan. Namun, setelah edukasi pengetahuan meningkat menjadi >80% telah mengetahuinya. Asupan makanan atau dalam hal ini perilaku konsumsi seseorang merupakan bagian dari pengelolaan makanan di rumah tangga, dimana hal tersebut akan meningkat apabila pengetahuan ibu rumah tangga pun meningkat<sup>12</sup>.

Sisa makanan (yang masih dapat dimakan) yang terbuang atau disebut *food waste* menyumbang permasalahan bagi lingkungan dan kesehatan. Setiap satu orang Indonesia ternyata membuang 0,5 kg makanan setiap hari. Sampah makanan (*food waste*) sebagian besar berakhir di tempat pembuangan akhir (TPA) dan akan menghasilkan gas berbahaya bagi kesehatan lingkungan, termasuk meningkatkan emisi karbon. Hal ini menjadi ironi karena Indonesia masih berada di tengah kasus stunting yang masih tinggi<sup>13,14</sup>. Data FAO memperkirakan bahan makanan penyumbang *food waste* terbesar adalah 30% untuk sereal; 40-50% untuk tanaman umbi-umbian, buah-buahan, dan sayuran; 20% untuk minyak sayur, daging, dan susu; serta 35% untuk ikan. Angka perkiraan tersebut meningkat di negara maju dibandingkan negara berkembang. Manajemen konsumsi atau pengelolaan makanan dalam rumah tangga dianggap hal yang paling penting dalam mengurangi FW di tingkat rumah tangga<sup>15</sup>.

Pengelolaan makanan di rumah tangga menjadi salah satu solusi yang banyak direkomendasikan untuk mengurangi *food waste* terutama dari sumbernya. Pengelolaan makanan yang dimaksud yaitu perencanaan makanan, pembelian, penyimpanan, pengolahan, dan konsumsi. Pada penyuluhan kali ini pengelolaan makanan difokuskan untuk pengenalan pembuatan perencanaan makanan (*meal plan*) dan pembuatan list belanja pada tahap pembelian (berhubungan dengan pengelolaan ekonomi rumah tangga). Materi penyuluhan pun meliputi pengelolaan *food waste* yang bisa dilakukan di rumah tangga seperti memanaskan kembali makanan yang tersisa untuk dimakan hari berikutnya atau merubah masakan dari makanan yang tersisa untuk konsumsi hari berikutnya. Rekomendasi akhir yaitu memberikan sisa makanan sebagai pakan hewan.



Gambar 1. Meal Plan Visualization Tahap Monitoring, Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Tahap akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu monitoring, evaluasi, dan keberlanjutan program. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan mengukur *feedback* dari tanya jawab yang diberikan oleh narasumber kepada ibu rumah tangga sebagai peserta. Berdasarkan tanya jawab diketahui bahwa ibu rumah tangga sudah paham akan *food waste* dan dampaknya terhadap lingkungan dan kesehatan. Selain itu, peserta mampu membuat perencanaan menu makanan selama 7 hari dengan menerapkan prinsip gizi seimbang dan membuat list belanja sesuai dengan panduan pada media yang dibagikan (Gambar 1). Agar kegiatan ini tetap berlanjut dilokasi mitra meskipun kegiatan sudah selesai dilaksanakan, maka tim pengusul akan memberikan media yang digunakan selama kegiatan.



Gambar 2. Tim Pengabdian beserta Tim UPTD Puskesmas Margajaya dan Kader Posyandu

## KESIMPULAN

Kegiatan Edukasi Pengelolaan Makanan sangat penting untuk mengurangi food waste dari sumbernya. Tahap perencanaan dan pembelian merupakan tahap yang penting sebelum konsumsi terjadi sehingga harapannya ibu rumah tangga dapat mengadakan pangan sesuai kebutuhan anggota rumah tangga dan melakukan pembelian sesuai dengan perencanaan yang dilakukan agar pengeluaran pangan dapat lebih efektif.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada UPTD Puskesmas Masgajaya, Ibu rumah Tangga dan Kader Posyandu Anggrek 3, serta seluruh pihak yang terlibat pada pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Jribi S, Ben Ismail H, Doggui D, Debbabi H. COVID-19 virus outbreak lockdown: What impacts on household food wastage? *Environ Dev Sustain* [Internet]. 2020;22(5):3939–55. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10668-020-00740-y>
2. Shabanali Fami H, Aramyan LH, Sijtsema SJ, Alambaigi A. The relationship between household food waste and food security in Tehran city: The role of urban women in household management. *Ind Mark Manag* [Internet]. 2021;97:71–83. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0019850121001292>
3. Rahayu AI, Munifa M, Ramadhani J. Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Video tentang Higiene Sanitasi dalam Pengolahan Makanan terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penjamah Makanan pada Aulia Catering Service di Kota Palangka Raya. *J Surya Med*. 2022;8(3):210–7.
4. Khairinia AD, Palupi IR, Prawiningdyah Y. Pengaruh Media Visual Higiene Sanitasi Makanan Terhadap Praktik Higiene Penjamah Makanan Di Kantin Kampus. *JHE (Journal Heal Educ*. 2018;3(2):65–74.

5. Teng CC, Chih C, Yang WJ, Chien CH. Determinants and prevention strategies for household food waste: An exploratory study in taiwan. *Foods*. 2021;10(10):1–17.
6. Swamilaksita PD, Vanka J, Nadiyah N, Harna H. Perilaku Food Loss and Waste pada Ekonomi-Gizi Rumah Tangga Saat Pandemi Covid 19. *Indones J Hum Nutr*. 2022;9(1):16–24.
7. Kementerian PPN/Bappenas. Food Loss and Waste di Indonesia. Lap Kaji Food Loss Waste Di Indones [Internet]. 2021;1–116. Available from: <https://lcdi-indonesia.id/wp-content/uploads/2021/06/Report-Kajian-FLW-FINAL-4.pdf>
8. Stancu V, Haugaard P, Lähteenmäki L. Determinants of consumer food waste behaviour: Two routes to food waste. *Appetite*. 2016;96:7–17.
9. Swamilaksita PD, H H, Suryani F, Sa'pang M, Kusumaningtiar DA. Sosialisasi untuk Mengurangi Food Waste Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor. *Idea Pengabdian Masy*. 2023;3(02):39–43.
10. Aisy HR, Kusumaningtiar DA, Prita Dhyani Swamilaksita, Gisely Vionalita, Nanda Aula Rumana, Aceng Sudrajat. Gambaran Zat Gizi Yang Hilang Pada Sisa Makanan Di Rt 002 Rw 001 Kelurahan Margajaya Kecamatan Bekasi Selatan Tahun 2022. *Civ Acad*. 2022;2(2).
11. Iqbal M, Winarsih NA. Pengaruh Poster Terhadap Perubahan Perilaku Penjamah Makanan Di Kantin Politeknik Negeri Jember. *J Gizi*. 2020;9(2):167.
12. Sasti AB, Fithria, Atika S. Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Hipertensi Dan Stres Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Idea Nurs J [Internet]*. 2022;XIII(1):12–9. Available from: <http://e-repository.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/22591/15543>
13. Aji Budiman A, Prastiwi F, Rahmad MN, Rosida NA. Hubungan Resiliensi dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Sabar Hati Banyuwang. *Manuju Malahayati Nurs J*. 2020;6(3):872–82.
14. Gumarang, Gita. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Keluarga terhadap Diet Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2014. *Sci J [Internet]*. 2017;4(1):67–74. Available from: <http://garuda.ristekdikti.go.id/documents/detail/931507>
15. FAO. Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction ([www.fao.org/save-food](http://www.fao.org/save-food)). *Fao [Internet]*. 2018;6. Available from: [www.fao.org/save-food](http://www.fao.org/save-food)