BADAN POM

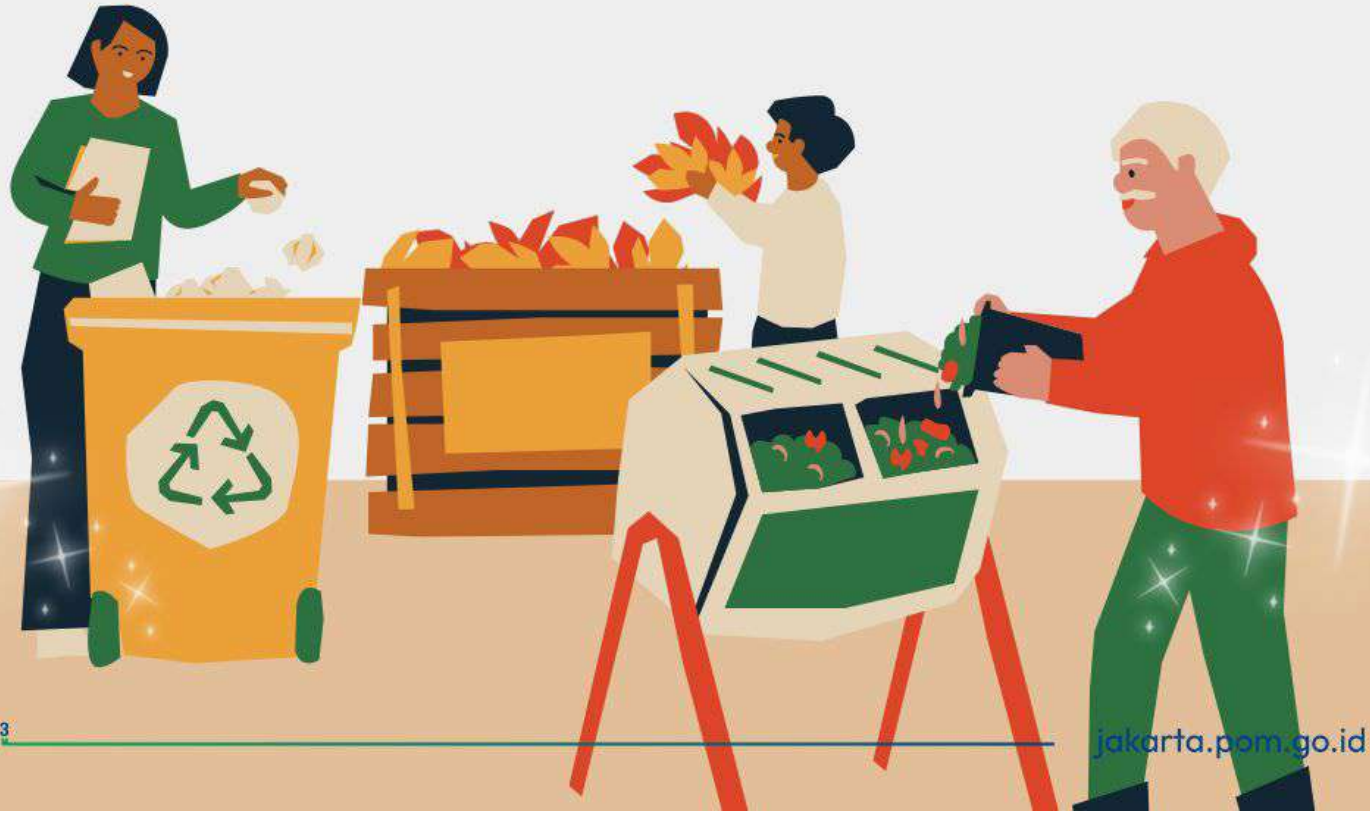
kata BPOM

SAJAK
SERIES KONSUMSI MAKANAN DAN OBAT AMAN BERMUTU BBPOM JAKARTA

JakKONEK
KIE ONLINE & ELEKTRONIK

SMALL ACTIONS, BIG IMPACT

STOP FOOD LOSS AND FOOD WASTE



BADAN POM

THINK, EAT, SAVE

Dibalik Nikmatnya Makanan terdapat Fakta yang Mencengangkan

Menurut laporan PBB (Persatuan Bangsa-Bangsa) bertajuk ***Think, Eat, Save*** yang merupakan bagian dari *Food Waste Index Report 2024,*
Indonesia menjadi **negara dengan *food waste* terbesar di kawasan Asia Tenggara**.
Jumlahnya mencapai **14,73 juta ton per tahun**.



BADAN POM

FOOD WASTE DAN FOOD LOSS SERUPA NAMUN TAK SAMA



Food Waste

Sisa konsumsi makanan yang terbuang menjadi sampah



Food Loss

Makanan yang terbuang selama tahap pengolahan, penyimpanan dan distribusi
Contoh : hasil penyortiran bahan baku

BADAN POM

PENYEBAB FOOD WASTE & FOOD LOSS



Food Loss

- Proses pra-panen tidak menghasilkan mutu yang baik
- Permasalahan dalam penyimpanan, penanganan, pengemasan sehingga produsen memutuskan membuang bahan pangan
- Kurangnya permintaan konsumen di pasar
- Kurang bijak dalam membeli dan menyimpan bahan makanan sehingga membusuk di kulkas

Food Waste

- Tidak menghabiskan makanan
- Makanan tidak sesuai dengan porsi
- Membeli atau memasak makanan yang tidak disukai
- Malu atau gengsi untuk menghabiskan makanan di depan umum (ramai)



BADAN POM

3 DAMPAK FOOD WASTE LOSS (*FLW*)

LINGKUNGAN



Potensi dampak pemanasan global yang dihasilkan dari *FLW* di Indonesia selama 20 tahun terakhir diestimasikan sebesar **1.702,9 Mton CO2-ek** atau **setara dengan 7,29% rata-rata emisi Gas Rumah Kaca** di Indonesia selama **20 tahun.**

1

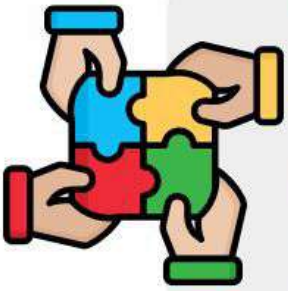
EKONOMI

2

Besarnya timbulan *FLW* di Indonesia pada tahun 2000 – 2019 yang mencapai **23–48 juta ton/tahun** berdampak pada terjadinya **kehilangan ekonomi yaitu sebesar 213–551 triliun rupiah/tahun** atau setara dengan **4%-5% PDB Indonesia/tahun**.



SOSIAL



Timbulan FLW di Indonesia sebesar **23–48 juta ton/tahun** pada tahun 2000-2019 menyebabkan terjadinya **kehilangan kandungan zat gizi.** Kajian ini meninjau kehilangan kandungan gizi dari FLW tersebut khususnya untuk kandungan energi, protein, vitamin A, dan zat besi

3

BADAN POM

TIPS PRAKTIS MENGURANGI *FOOD WASTE*

STOP BOROS PANGAN

Yuk kita dukung pembangunan berkelanjutan dengan bijak konsumsi pangan aman untuk mengurangi limbah pangan!



01 Belanja Pangan Secukupnya

- Hindari belanja berlebihan, terutama pangan segar yang cepat rusak.
- Buat daftar rencana belanja (*meal planning*) dengan baik.

02 Cek Label Pangan dengan Seksama

cek KLIK



- Lakukan Cek KLIK (Cek Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa) saat membeli pangan olahan.
- Pastikan pangan belum mencapai tanggal kedaluwarsa.

03 Simpan Pangan dengan Benar



- Simpan pangan sesuai petunjuk penyimpanan pada kemasan.
- Pisahkan pangan matang dan pangan mentah.
- Simpan pangan pada suhu yang tepat.

04 Terapkan *FIFO (First In First Out)* / *FEFO (First Expired First Out)*



- Pangan yang dibeli atau dimasak / yang memiliki tanggal kedaluwarsa lebih dahulu, agar dikonsumsi lebih dahulu.

BADAN POM

TIPS PRAKTIS MENGURANGI *FOOD WASTE*

STOP BOROS PANGAN

Lanjutan...

05 Ambil dan Masak Pangan Secukupnya

- Ambil pangan dengan porsi yang cukup dan habiskan.
- Masak/ olah pangan secukupnya, tidak harus sekaligus banyak.



06 Olah Sisa Pangan menjadi Menu Baru dengan Aman



- Pastikan dilakukan pemanasan sempurna dan tidak disimpan terlalu lama.
- Contohnya: Mengolah sisa nasi menjadi nasi goreng, Lauk protein sisa menjadi masakan tumis.

07 Cek 4 BEBAS (Bentuk, Bau, Warna, dan Rasa)

- Cek bentuk, bau, warna, dan rasa sebelum membuang pangan.
- Bawa pulang sisa pangan yang masih layak (*take away*).





08 Donasikan Pangan Berlebih

- Pastikan pangan yang didonasikan aman dan layak dikonsumsi.
- Makanan terbuang → pemborosan gizi, uang, dan sumber daya.



BADAN POM



#bersama kita bisa

kurangi *food waste*

dan *food loss!*

BIJAK KONSUMSI DAN JAGA PANGAN TETAP AMAN

Sumber:
https://sbp.badanpangan.go.id/, Bappenas. Kajian Food Loss and Waste Tahun 2021: https://lcdi-indonesia.id/wp-content/uploads/2021/06/Report-Kajian-FLW-FINAL-4.pdf , Zerowaste.id



