
PEMBERDAYAAN IBU MELALUI EDUKASI PENGELOLAAN GIZI KELUARGA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN KELUARGA PADA ANGGOTA IKATAN WANITA ADI BUANA UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

* Diana Evawati¹, Rina Asmaul², Susilowati³, Yunus Karyanto⁴

¹⁻⁴Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Kota Surabaya, Negara Indonesia

*Email: diana@unipasby.ac

Abstrak

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memegang peranan penting dalam menentukan kualitas kesehatan individu. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan keluarga adalah penerapan pola gizi seimbang. Ibu, sebagai pengelola utama kebutuhan pangan keluarga, memiliki peran strategis dalam memilih bahan makanan, menyiapkan hidangan, menyusun menu, serta membentuk kebiasaan makan sehat bagi anggota keluarga. Namun, banyak keluarga masih menghadapi kendala terkait keterbatasan pengetahuan mengenai prinsip gizi seimbang, perencanaan menu keluarga, pengolahan makanan sehat, dan pemilihan bahan makanan yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota Ikatan Wanita Adi Buana (IWA) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam mengelola gizi keluarga demi meningkatkan kesehatan keluarga. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi gizi interaktif, diskusi, demonstrasi perencanaan menu sehat, serta evaluasi menggunakan penilaian *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep gizi seimbang, penyusunan menu keluarga, pemilihan sumber protein, pengolahan makanan sehat, dan strategi pencegahan masalah gizi dalam keluarga. Pemberdayaan ibu melalui edukasi gizi dapat memperkuat kapasitas keluarga dalam menerapkan pola hidup sehat.

Kata kunci: gizi keluarga, pola makan sehat, pendidikan gizi, pengabdian masyarakat

Abstract

The family is the smallest unit of society that plays an important role in determining individual health quality. One of the major factors affecting family health is the implementation of a balanced nutritional pattern. Mothers, as the primary managers of family food needs, have a strategic role in selecting food ingredients, preparing meals, serving menus, and establishing healthy eating habits among family members. However, many families still experience challenges related to limited knowledge regarding balanced nutrition principles, family menu planning, healthy food preparation, and appropriate food selection. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of members of Ikatan Wanita Adi Buana

(IWA) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya in managing family nutrition to improve family health. The activity was conducted through interactive nutrition education, discussions, healthy menu planning demonstrations, and evaluation using pre-test and post-test assessments. The results showed an improvement in participants' understanding of balanced nutrition concepts, family menu arrangement, protein source selection, healthy food processing, and strategies for preventing nutritional problems within families. Empowering mothers through nutrition education can strengthen family capacity in implementing healthy lifestyles

Keywords: *family nutrition, healthy eating patterns, nutrition education, community service*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam membentuk kualitas kesehatan individu dan masyarakat secara luas. Salah satu aspek yang berperan besar dalam menentukan status kesehatan keluarga adalah pemenuhan kebutuhan gizi melalui pola konsumsi makanan sehari-hari. Ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan energi dan zat gizi tertentu, dapat meningkatkan risiko berbagai permasalahan kesehatan seperti obesitas, anemia, diabetes melitus, hipertensi, penyakit kardiovaskular, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pola konsumsi pangan yang berkualitas dan penerapan prinsip gizi seimbang menjadi faktor penting dalam mendukung pencegahan penyakit serta meningkatkan kualitas hidup keluarga secara berkelanjutan (FAO et al., 2023; World Health Organization, 2022; GBD 2021 Risk Factors Collaborators, 2024).

Penerapan pola makan sehat dalam keluarga tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan pangan, tetapi juga oleh kemampuan keluarga dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan sesuai kebutuhan gizi setiap anggota keluarga. Dalam konteks rumah tangga, ibu memiliki peran strategis sebagai pengelola pangan keluarga (*family food manager*) karena berperan dalam menentukan pemilihan bahan makanan, penyusunan menu harian, metode pengolahan makanan, serta pembentukan kebiasaan makan anggota keluarga. Pengetahuan dan literasi gizi ibu

terbukti memiliki hubungan dengan kualitas praktik pemberian makanan, keberagaman konsumsi pangan, serta status gizi anggota keluarga, khususnya anak-anak (Kementerian Kesehatan RI, 2022; Pengpid & Peltzer, 2021; Tewabe et al., 2022).

Namun demikian, perubahan gaya hidup modern menyebabkan berbagai tantangan dalam pengelolaan gizi keluarga. Peningkatan aktivitas kerja, keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan rumah tangga, perubahan pola konsumsi akibat perkembangan industri pangan, serta meningkatnya konsumsi makanan ultra-proses menjadi faktor yang dapat menurunkan kualitas pola makan keluarga. Selain itu, perkembangan media digital menyebabkan masyarakat semakin mudah memperoleh informasi mengenai diet dan kesehatan, tetapi tidak seluruh informasi tersebut berbasis bukti ilmiah sehingga berpotensi menyebabkan kesalahan dalam memilih pola makan yang tepat. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi gizi menjadi kebutuhan penting agar masyarakat mampu mengambil keputusan pangan berdasarkan informasi yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan (Monteiro et al., 2022; Elizabeth et al., 2023; WHO, 2022).

Berdasarkan observasi awal terhadap anggota Ikatan Wanita Adi Buana (IWA) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, ditemukan bahwa sebagian peserta telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat, namun masih menghadapi beberapa kendala dalam implementasi pengelolaan gizi keluarga. Permasalahan yang ditemukan meliputi keterbatasan dalam menyusun menu keluarga sesuai prinsip gizi seimbang, kurangnya variasi makanan dalam menu harian, serta belum optimalnya penyesuaian kebutuhan gizi berdasarkan karakteristik anggota keluarga seperti usia, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai pengelolaan gizi keluarga masih diperlukan untuk mendukung penerapan pola makan sehat pada tingkat rumah tangga (Kementerian Kesehatan RI, 2022; FAO et al.,

2023; Teixeira et al., 2021).

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukasi dan pemberdayaan ibu mengenai pengelolaan gizi keluarga. Peningkatan literasi gizi tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kemampuan ibu dalam merencanakan, memilih, mengolah, dan menyajikan makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan keluarga. Pendekatan edukasi gizi berbasis pemberdayaan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pengelolaan makanan rumah tangga apabila dilakukan secara interaktif dan aplikatif. Melalui kegiatan edukasi yang berkelanjutan, ibu diharapkan mampu menjadi agen perubahan dalam membangun kebiasaan makan sehat serta meningkatkan kualitas kesehatan keluarga (Murimi et al., 2022; Cena & Calder, 2022; World Health Organization, 2021).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada anggota Ikatan Wanita Adi Buana (IWA) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahap:

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pengurus IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta terkait pengelolaan gizi keluarga. Kegiatan awal meliputi: Identifikasi permasalahan gizi keluarga; Penyusunan materi edukasi; Persiapan media pembelajaran; Penyusunan instrumen evaluasi.

Edukasi dan Penyuluhan Gizi

Materi edukasi diberikan secara interaktif dengan beberapa topik: konsep gizi seimbang dalam keluarga; peran ibu dalam menentukan kualitas pangan keluarga;

penyusunan menu keluarga berdasarkan kebutuhan gizi; pemilihan bahan pangan lokal bergizi; teknik pengolahan makanan sehat; pencegahan masalah gizi keluarga. Metode penyampaian dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan studi kasus sederhana.

Demonstrasi Penyusunan Menu Sehat

Peserta diberikan praktik langsung mengenai: Penyusunan menu harian keluarga; Kombinasi sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah; Pengolahan makanan sehat; Pengaturan porsi makan keluarga. Demonstrasi bertujuan agar peserta tidak hanya memahami teori, tetapi mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan: Pre-test sebelum kegiatan; Post-test setelah kegiatan; Observasi keterlibatan peserta; Diskusi umpan balik peserta. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam mengelola gizi keluarga.

Tabel 1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahapan Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Durasi
Koordinasi dengan Pengurus IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan identifikasi kebutuhan peserta	Minggu ke-1	1 hari
Penyusunan materi edukasi, media pembelajaran, dan instrumen evaluasi	Minggu ke-1	2 hari
Pelaksanaan Pre-test dan Edukasi Gizi Keluarga	Minggu ke-2	60 menit
Penyuluhan interaktif tentang gizi seimbang dan pengelolaan pangan keluarga	Minggu ke-2	90 menit
Demonstrasi penyusunan menu sehat keluarga dan praktik pengolahan makanan	Minggu ke-2	90 menit
Diskusi, tanya jawab, dan penguatan penerapan gizi keluarga	Minggu ke-2	30 menit
Pelaksanaan Post-test dan evaluasi kegiatan	Minggu ke-2	30 menit

Analisis hasil evaluasi dan penyusunan laporan
kegiatan

Minggu ke-3 3 hari

Pada dasarnya bagian ini menjelaskan bagaimana pengabdian masyarakat itu dilakukan. Materi pokok bagian ini adalah: (1) rancangan pengabdian masyarakat; (2) observasi dan sasaran pengabdian; (3) lokasi dan lama pengabdian; dan (4) teknik pelaksanaan pengabdian. Untuk pengabdian masyarakat yang menggunakan alat dan bahan, perlu dituliskan spesifikasi alat dan bahannya. Spesifikasi alat menggambarkan kecanggihan alat yang digunakan sedangkan spesifikasi bahan menggambarkan macam bahan yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Peran Ibu dalam Pengelolaan Gizi Keluarga untuk Meningkatkan Kesehatan Keluarga diikuti oleh anggota Ikatan Wanita Adi Buana (IWA) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi diskusi dan tanya jawab mengenai permasalahan konsumsi makanan keluarga sehari-hari. Peserta secara aktif menyampaikan berbagai pengalaman terkait tantangan dalam menyiapkan makanan sehat, seperti keterbatasan waktu memasak, kesulitan menentukan variasi menu keluarga, preferensi makanan anggota keluarga yang berbeda, serta kebiasaan konsumsi makanan praktis yang semakin meningkat.

Berdasarkan hasil evaluasi selama kegiatan, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep pengelolaan gizi keluarga. Sebelum diberikan edukasi, sebagian peserta masih memiliki persepsi bahwa makanan sehat identik dengan bahan makanan yang mahal, sulit diperoleh, serta membutuhkan proses pengolahan yang kompleks. Melalui kegiatan edukasi, peserta memperoleh pemahaman bahwa penerapan gizi seimbang dapat dilakukan dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar, memiliki nilai gizi

tinggi, serta dapat diolah menjadi menu keluarga yang sederhana namun tetap memenuhi kebutuhan zat gizi. Materi edukasi yang diberikan mencakup beberapa aspek utama dalam pengelolaan gizi keluarga, yaitu:

Pemahaman Konsep Gizi Seimbang dalam Keluarga

Materi pertama yang diberikan adalah pemahaman mengenai konsep gizi seimbang sebagai dasar dalam membangun pola makan keluarga yang sehat. Peserta diberikan pemahaman bahwa makanan sehat tidak hanya dilihat dari jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dari keberagaman jenis pangan, kecukupan zat gizi, keamanan pangan, serta kesesuaian dengan kebutuhan masing-masing anggota keluarga.

Peserta diperkenalkan kembali mengenai prinsip "**Isi Piringku**", yaitu pengaturan komposisi makanan dalam satu porsi makan yang terdiri atas makanan pokok sebagai sumber energi, lauk sebagai sumber protein, sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral, serta buah sebagai sumber serat dan zat gizi mikro. Melalui materi ini, peserta memahami bahwa keseimbangan menu keluarga tidak harus dilakukan dengan makanan mahal, tetapi dapat melalui kombinasi pangan lokal seperti nasi, jagung, ikan, telur, tahu, tempe, sayuran hijau, dan buah musiman.

Pemahaman ini penting karena sebagian keluarga masih berfokus pada pemenuhan rasa kenyang tanpa memperhatikan kualitas zat gizi makanan. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai gizi seimbang, ibu dapat lebih tepat dalam menentukan komposisi menu harian keluarga.

Peran Strategis Ibu sebagai Pengelola Pangan Keluarga

Materi berikutnya membahas mengenai posisi ibu sebagai pengambil keputusan utama dalam pengelolaan pangan keluarga. Peserta diberikan pemahaman bahwa peran ibu tidak hanya terbatas pada aktivitas memasak, tetapi mencakup proses perencanaan menu, pemilihan bahan makanan, pengaturan anggaran belanja pangan,

teknik penyimpanan bahan makanan, hingga pembentukan kebiasaan makan sehat anggota keluarga.

Dalam sesi diskusi, beberapa peserta menyampaikan bahwa keputusan pembelian makanan keluarga sering dilakukan berdasarkan kebiasaan atau preferensi anggota keluarga. Melalui edukasi ini, peserta mulai memahami pentingnya mempertimbangkan nilai gizi dalam setiap keputusan pangan, bukan hanya berdasarkan harga atau selera. Ibu juga diberikan pemahaman bahwa kebiasaan makan anak dan keluarga banyak dipengaruhi oleh lingkungan rumah. Oleh karena itu, perubahan pola makan keluarga dapat dimulai melalui perubahan kecil yang dilakukan oleh ibu, seperti menyediakan lebih banyak variasi sayuran, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta membiasakan sarapan sehat.

Perencanaan Menu Keluarga yang Sehat, Variatif, dan Ekonomis

Salah satu materi yang mendapatkan perhatian besar dari peserta adalah penyusunan menu keluarga. Banyak peserta menyampaikan bahwa tantangan terbesar dalam pengelolaan makanan sehari-hari adalah menentukan menu yang sehat tetapi tetap disukai seluruh anggota keluarga. Pada sesi ini, peserta diberikan strategi penyusunan menu berdasarkan prinsip variasi pangan, keseimbangan zat gizi, dan efisiensi biaya. Peserta diberikan contoh perencanaan menu harian yang terdiri dari: Sumber karbohidrat (nasi, kentang, singkong, jagung); Sumber protein hewani (ikan, telur, ayam, daging rendah lemak); Sumber protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan); Sayuran berwarna sebagai sumber vitamin, mineral, dan antioksidan; Buah sebagai sumber serat dan mikronutrien.

Melalui kegiatan ini, peserta memahami bahwa makanan bergizi tidak selalu membutuhkan biaya besar. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang tersedia di sekitar rumah dapat menjadi alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga dengan tetap memperhatikan kualitas makanan.

Teknik Pengolahan Makanan untuk Mempertahankan Nilai Gizi

Materi selanjutnya berkaitan dengan teknik pengolahan makanan sehat. Peserta diberikan pemahaman bahwa cara memasak dapat memengaruhi kandungan zat gizi dalam makanan. Pengolahan dengan penggunaan minyak berlebih, pemanasan berulang, atau penambahan gula dan garam yang tinggi dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan apabila dilakukan secara terus-menerus. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan contoh teknik pengolahan yang lebih sehat seperti merebus, mengukus, memanggang, atau menumis dengan jumlah minyak yang terbatas. Peserta juga diberikan informasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan bahan makanan, penyimpanan pangan yang tepat, serta keamanan pangan dalam proses pengolahan makanan keluarga.

Pencegahan Masalah Gizi melalui Perubahan Pola Konsumsi Keluarga

Materi terakhir membahas hubungan antara pola makan keluarga dengan risiko penyakit. Peserta diberikan pemahaman bahwa kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula, garam, lemak jenuh, serta rendah serat dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Melalui materi ini, peserta mulai memahami pentingnya melakukan pencegahan sejak tingkat keluarga melalui perubahan pola konsumsi sederhana, seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah, memilih sumber protein berkualitas, membatasi makanan ultra-proses, serta memperhatikan jumlah dan frekuensi konsumsi makanan tertentu.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu melalui peningkatan literasi gizi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengelolaan pangan keluarga. Peningkatan pengetahuan ini menjadi modal penting bagi ibu untuk melakukan perubahan perilaku makan dalam keluarga. Namun demikian, perubahan pengetahuan belum secara langsung menjamin perubahan perilaku jangka panjang, sehingga diperlukan kegiatan pendampingan lanjutan seperti pemantauan menu keluarga, konsultasi gizi berkala, serta

pembentukan komunitas berbagi praktik baik mengenai pengelolaan makanan sehat.

Aspek Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
Pemahaman gizi seimbang	Terbatas	Meningkat
Penyusunan menu keluarga	Belum sistematis	Lebih terarah
Pemilihan sumber protein	Kurang optimal	Lebih memahami variasi protein
Pengolahan makanan sehat	Terbatas	Memahami teknik pengolahan sehat

Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa ibu memiliki posisi strategis dalam peningkatan kesehatan keluarga. Pengetahuan gizi ibu berhubungan erat dengan praktik pemberian makanan dalam keluarga karena ibu merupakan pihak yang banyak mengambil keputusan terkait konsumsi pangan. Pemberdayaan ibu melalui edukasi gizi juga menjadi pendekatan preventif untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular. Dengan kemampuan memilih makanan yang tepat, keluarga dapat meningkatkan kualitas pola konsumsi dan mempertahankan kesehatan anggota keluarga. Kegiatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal perubahan perilaku kesehatan. Namun demikian, peningkatan pengetahuan belum selalu menjamin perubahan perilaku jangka panjang sehingga diperlukan pendampingan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai peran ibu dalam pengelolaan gizi keluarga mampu meningkatkan pemahaman anggota Ikatan Wanita Adi Buana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam keluarga. Ibu memiliki peran strategis sebagai pengelola pangan keluarga dan agen perubahan dalam membangun kebiasaan makan sehat. Edukasi mengenai pemilihan bahan pangan, penyusunan menu, serta pengolahan makanan sehat terbukti membantu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola

kebutuhan gizi keluarga. Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui pendampingan berkala, pembuatan komunitas berbagi menu sehat keluarga, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk meningkatkan dampak program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga tidak lepas dari bantuan beberapa pihak diantaranya: (1) Kepala LPPM Dr. Ir. Yunia Nur Cahyani, ST., MT. yang sudah mensupport dan mendampingi dalam kegiatan ini; (2) Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dr Drs. Akhmad Qomaru Zaman M.Pd yang sudah membantu dalam hal administratif; (3) Kaprodi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Bapak Dr. Yunus Karyanto, M.Pd yang sudah memberi dukungan dan bimbingan serta; (4) Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga yang sudah membantu dalam kegiatan dan menjadi pemateri; (5) Mahasiswa yang sudah membantu dalam prepare demonstrasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cena, H., & Calder, P. C. (2022). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health promotion. *Nutrients*, 14(9), 1972.
- Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2023). Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review. *Nutrients*, 15(6), 1231.
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP, & WHO. (2023). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023*. Rome: FAO.
- GBD 2021 Risk Factors Collaborators. (2024). Global burden and risk factors associated with dietary patterns and nutrition-related diseases. *The Lancet*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M. L., & Pereira Machado, P. (2022). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *Public Health Nutrition*.
- Murimi, M. W., Nguyen, B., Moyeda-Carabaza, A. F., et al. (2022). Factors influencing effectiveness of nutrition education interventions: A systematic review. *Journal of*

Nutrition Education and Behavior.

- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2021). Maternal nutrition knowledge and dietary practices associated with child nutritional outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., et al. (2021). Behavior change techniques in health promotion interventions: A systematic review. *Health Psychology Review*.
- World Health Organization. (2021). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2022). *Healthy Diet*. Geneva: WHO.