



Tələb olunan sitat:

FAO. 2022. *Ərzaq israf etmədən yaşamaq üçün bələdçiniz*. Budapeşt.

Bu məlumat məhsulunda istifadə olunan işarələr və material təqdimatı Birləşmiş Millətlər Təşkilatının Ərzaq və Kənd Təsərrüfatı Təşkilatının (FAO) hər hansı ölkənin, ərazinin, şəhərin hüquqi və ya inkişaf statusu və ya ərazisi və ya səlahiyyətli orqanları, yaxud sərhədlərinin və ya hüdudlarının delimitasiyası ilə bağlı hər hansı mövqeyini ifadə etmir. Patentli olub-olmamasından asılı olmayaraq spesifik şirkətlərin və ya istehsalçıların məhsullarının qeyd edilməsi, qeyd olunmayan oxşar xarakterli digər məhsullara nisbətən onlara üstünlük verilməsinin FAO tərəfindən təsdiq olunması və ya tövsiyə edilməsi anlamına gəlmir.

ISBN: 978-92-5-136417-8

© FAO, 2022



Bəzi hüquqlar qorunur. Bu nəşr “Creative Commons” təşkilatının “qeyri-kommersiya müəllifliyi göstərilməklə” (Attribution-NonCommercial-ShareAlike) 3.0 IGO lisenziyası (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>) əsasında təqdim olunur.

Bu lisenziyanın şərtlərinə uyğun olaraq, bu nəşr müvafiq istinad göstərilməklə qeyri-kommersiya məqsədləri üçün nüsxələmə, yenidən paylama və uyğunlaşdırıla bilər. Bu nəşrin hər hansı şəkildə istifadəsi zamanı FAO-nun hər hansı spesifik təşkilatı, məhsulu və ya xidmətlərini təsdiq etməsi təəssüratı yaranmamalıdır. FAO-nun loqosunun istifadəsinə icazə verilmir. Əgər bu nəşr uyğunlaşdırılıbsa, o, “Creative Commons” təşkilatının eyni və ya ekvivalent lisenziyası əsasında lisenziyalaşdırılmalıdır. Bu nəşrin tərcümə olunmuş variantı hazırlanarsa, ona tələb olunan sitatla birlikdə aşağıdakı imtina bildirişi də əlavə edilməlidir: “Bu tərcümə olunmuş variant Birləşmiş Millətlər Təşkilatının Ərzaq və Kənd Təsərrüfatı Təşkilatı (FAO) tərəfindən hazırlanmamışdır. FAO bu tərcümə olunmuş variantın məzmununa və düzgünlüyünə görə məsuliyyət daşımır. Orijinal ingilis nəşri üstünlük təşkil edir.”

Qeyd olunan lisenziya ilə əlaqədar yaranan və qarşılıqlı razılaşma yolu ilə həll edilə bilməyən mübahisələr, bu nəşrdə fərqli şəkildə nəzərdə tutulmayıbsa, lisenziyanın 8-ci maddəsində göstərilədiyi kimi mediasiya və arbitraj yolu ilə həll ediləcək. Tətbiq olunan mediasiya qaydaları Ümumdünya Əqli Mülkiyyət Təşkilatının mediasiya qaydaları olacaq (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>) və istənilən arbitraj Birləşmiş Millətlər Təşkilatının Beynəlxalq Ticarət Hüququ Komissiyasının Arbitraj Reqlamentinə (UNCITRAL) uyğun olaraq aparılacaq.

**Üçüncü tərəf materialları.** Bu nəşrdəki cədvəllər, rəqəmlər və ya şəkillər kimi üçüncü tərəfə aid edilən materiallardan təkrar istifadə etmək istəyən istifadəçilər həmin təkrar istifadə üçün icazənin lazım olub-olmadığını müəyyən etmək və müəllif hüququ sahibindən icazə almaq üçün məsuliyyət daşıyırlar. Bu nəşrdəki üçüncü tərəfə məxsus hər hansı komponentin pozulması nəticəsində yaranan iddialarla üzləşmək riski yalnız istifadəçinin üzərinə düşür.

**Satışlar, hüquqlar və lisenziyalaşdırma.** FAO-nun məlumat məhsulları FAO-nun internet saytında ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) mövcuddur və onları [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org) vasitəsilə satın almaq olar. Kommersiya məqsədli istifadə üçün müraciətlər bu link vasitəsilə təqdim edilməlidir: [www.fao.org/contactus/licence-request](http://www.fao.org/contactus/licence-request). Hüquqlar və lisenziya ilə bağlı müraciətlər [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org) ünvanına göndərilməlidir.



# ƏRZAQ TULLANTILARI: QLOBAL MƏSƏLƏ

Pərakəndə satış obyektlərindən tutmuş ev təsərrüfatlarına qədər hər il dünyada istehsal olunan bütün ərzaqların ən azı 17 faizinin israf edildiyini bilirdinizmi? Bu, hər gün aclıq çəkən milyonlarla insanı qidalandıra biləcək 931 milyon ton ərzaq deməkdir.

Əvəzində qida məhsulları israf edilir: il ərzində orta hesabla 74 kq qida israf edirik, bütün qida tullantılarının 61 faizi dünya üzrə təxminən 570 milyon ton ev təsərrüfatlarının payına düşür.

Ərzaq tullantısı dedikdə istehlakçıların, istehsalçıların və satış obyektlərinin yanlış davranışları səbəbindən istehlaka yararlı qidaların atılması nəzərdə tutulur.

Dünyada bir çox insanlar üçün ərzaq israfı, digər amillərlə yanaşı, tələbatdan daha çox ərzaq almaq, ərzaqları soyuducuda xarab etmək və ya yeyə biləcəklərindən daha böyük porsiya götürmək kimi səbəblərdən qaynaqlanan gündəlik hala çevrilib.

Bu vərdişlər təbii sərvətlərə istifadə intensivliyi gətirir və ətraf mühitə ziyan vurur. İqtisadi xərclərdən başqa, ərzaqların israfı əkin sahələrinə yer açmaq üçün meşələrin qırılması və biomüxtəlifliyin itirilməsi ilə yanaşı istehlaka yararlı, lakin yeyilmədən atılan qida məhsulları istehsal etmək üçün tələb

olunan enerji, su, torpaq, gübrə və əmək itkiyə gedir. Qlobal istehlakın ətraf mühitə ciddi təsirləri mövcuddur və ehtiyacdan daha çox ərzaq istehsalı bu təsirləri daha da artırır. Məsələn, sonda tullantıya gedən ərzağın emalı, daşınması və saxlanması üçün lazım olan enerjini və ya zibilxanalarda ərzaq məhsullarının parçalanması nəticəsində yaranan istixana qazı emissiyalarını nəzərdən keçirək.

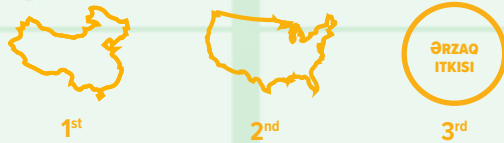
### Bunlara diqqət yetirin:<sup>1</sup>

- ərzaq itkisi və tullantıları bir ölkə olsaydı, o, Amerika Birləşmiş Ştatları və Çindən sonra istixana qazı emissiyalarının üçüncü ən böyük mənbəyi olardı. ərzaq itkisi və tullantılarının global karbon miqdarı 3,3 milyard ton karbon qazı ekvivalentinə bərabərdir.

- Hər il itkiyə gedən və ya israf edilən ərzaq istehsalı üçün istifadə olunan suyun ümumi həcmi (250 km<sup>3</sup>) Rusiya Federasiyası ərazisindən axan Volqa çayının illik axın həcminə bərabərdir - və ya Cenevrə gölündəki suyun həcmindən üç dəfə çoxdur.

**30%**

- Demək olar ki, 1,4 milyard hektar, yəni dünyada kənd təsərrüfatı təyinatlı torpaqların təxminən 30 faizinə bərabər torpaq sahəsi heç vaxt yeyilməyən qida istehsalı üçün istifadə olunur.



<sup>1</sup> FAO. 2013. Food wastage footprint: Impacts on natural resources. Summary report. 63 pp. (Qida israfının izləri: Təbii ehtiyatlara təsirlər. icmal hesabat. 63 səh.) (bu linkdən də əldə etmək olar: <http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>).

Dayanıqlı dünya konsepsiyasını həyata keçirmək üçün biz qida məhsullarının istehlakı və istehsalı vərdişlərimizi dəyişdirməliyik.

# FƏRQ YARATMAQ ÜÇÜN NƏ EDƏ BİLƏRSİNİZ?

Hər birimiz kiçik fərdi tədbirlər görməklə, ərzaq məhsullarının israfının qarşısının alınması və azaldılmasına böyük təsir göstərmək imkanımız vardır.

Bu, problemi anlamaqla başlayır. İsfraf etdiyiniz ərzağın miqdarını və bunun səbəblərini qiymətləndirmək üçün bir həftə ərzində qida tullantıları barədə yazılı qeydlər aparmaq barədə düşünün. Bu yolda sizə dəstək olmaq üçün təlimat sənədinin sonunda əlavə edilən gündəlikdən istifadə etməyiniz xahiş olunur.

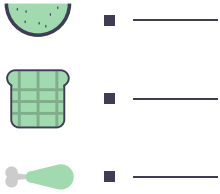


## Həftə bitdikdə və gündəliyinizi tamamladıqdan sonra nəticələri nəzərdən keçirin:

1

### BİRİNCİ ADDIM: Nümunəni tapın

Hansı ərzaqların, nə zaman və harada israf olunduğunu müəyyənləşdirmək üçün gündəliyinizi nəzərdən keçirin. Xərc sütunu maliyyə itkilərinizi hesablamağa kömək edəcək.



2

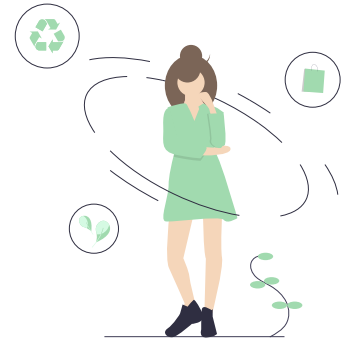
### İKİNCİ ADDIM: Səbəblərlə tanış olun

Ərzaqlarınızı niyə atdığınızı bilmək gələcəkdə bu cür vəziyyətlərə yol verməməyinizə kömək edə bilər. Buna misal olaraq, həddən çox yemək hazırlamaq, içkiləri çox israf etmək və çox ərzaq almaq ola bilər.

3

### ÜÇÜNCÜ ADDIM: Düşünün

Evinizdə ərzaq israfının qarşısını almaq və ya azaltmaq üçün hansı tədbirləri görə bilərsiniz? Məsələn: daha az alış-veriş etmək, yeməkləri daha kiçik porsiyalarla hazırlamaq və qalıqları yenidən istifadə etməyi öyrənmək.



# Mağazada



Mağazada fərq yaratmağınıza  
kömək edəcək bəzi məsləhətlər.

## Ağıllı alış-veriş

- Həftə üçün yemək menyusunun planlaşdırılması yemək davranışınızı təşkil etməyə və tullantıları azaltmağa kömək edə bilər.
- Yalnız həqiqətən ehtiyac duyduğunuz ərzaqları almağınız tullantıları azaltmağın ən sadə yoludur. Alış-verişə getməzdən əvvəl soyuducu, dondurucu və ərzaq rəflərinizi yoxlayın. Alış-veriş siyahısı hazırlayın və təsadüfi alışlardan çəkinin. Ac olduğunuz zaman alış-veriş etməyin!
- Əgər alış-veriş siyahıları yazmaq istəmirsinizsə, mağazaya gəlməmişdən əvvəl soyuducu və ərzaq rəflərinizdəki ərzaqların şəklini çəkin.
- Toplu şəkildə almaq və məhsulların xarab olmasına imkan vermək əvəzinə, ət və təzə tərəvəz kimi tez xarab olan məhsulları almaq üçün daha tez-tez alış-veriş etməyi nəzərdən keçirin. Bu yolla, bütün həftə ərzində təzə məhsullardan həzz alacaqsınız.
- Meyvə, tərəvəz və salatlar kimi tez xarab olan ərzaqları endirimlə alarkən diqqətli olun. Nə qədər ucuz olsa da, tullantıya atacağınız təqdirdə onların heç bir dəyəri yoxdur.

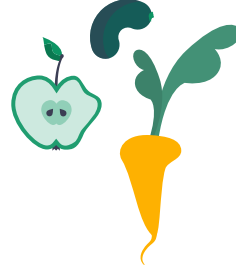




Mağazada fərq yaratmağınıza  
kömək edəcək bəzi məsləhətlər.

## “Gülməli” ərzaqlar alın

Ərzaq məhsullarına görünüşünə görə seçim etməməyə çalışın! Fərqli formalı və ya zədələnmiş meyvə-tərəvəzlər ölçüsü, forması və ya rəngi standartlara uyğun olmadığı üçün daha mütəmmadi olaraq israf olunurlar. Narahat olmayın; onlar eyni dadı verir və eyni dərəcədə xeyirlidirlər! Məsələn, smuzilər, şirələr və desertlər üçün çox yetişmiş meyvələrdən istifadə edə bilərsiniz.



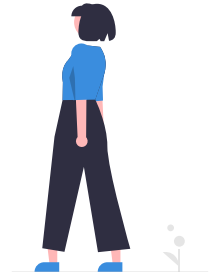
## Yerli ərzaq istehsalçılarını dəstəkləyin

Yerli məhsulları, xüsusilə də gənc fermerlərdən və qadın fermerlərdən almaqla siz icmaya dəstək olursunuz. Siz həmçinin yük maşınları və digər nəqliyyat vasitələri üçün çatdırılma məsafələrini qısaltmaqla və saxlama müddətini azaltmaqla ekoloji çirklənmə ilə mübarizə aparmağa və ətraf mühitə təsirləri azaltmağa kömək edirsiniz.



## Məhsulların tarixinə dair məlumatları yoxlayın

Ərzaq alarkən etiketdəki tarixi yoxladığınızdan əmin olun. Əgər ərzağı dərhal istehlak etməyi planlaşdırmırsınızsa, son istifadə tarixi daha uzun olan ərzaqları almaq barədə düşünün.







## Ərzaqların etiketlərini anlamaq

Ölkənizdəki fərqli tarix işarələmələrini yoxlayın. “... tarixinədək istifadə etmək tövsiyə olunur” və “son istifadə tarixi” arasındakı fərq haqqında öyrənin. Ərzağın üzərində “... tarixinədək istifadə etmək tövsiyə olunur” yazısı olduqda onu həmin tarixdən sonra da yemək təhlükəsiz ola bilər, halbuki “son istifadə tarixi” yazısı onu həmin tarixdən sonra yeməyin təhlükəli olduğunu bildirir.

“... tarixinədək istifadə etmək tövsiyə olunur” yazısında göstərilən tarix ərzaq məhsulunun keyfiyyətinə – təzəliyinə, dadına, rənginə, iyinə və ya tərkibindəki qida maddələrinə aiddir. Bu, həmin tarix keçdikdən sonra ərzağın yeyilməsinin təhlükəsiz olmaması anlamına gəlmir.

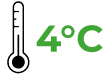
“Son istifadə” tarixi qidanın təhlükəsizliyinə aiddir. Bu, təhlükəsizlik və keyfiyyət baxımından həmin tarix keçdikdən sonra məhsulun istehlak edilməsinin təhlükə riski daşdığını bildirir.



Evdə fərq yaratmağınıza kömək  
edəcək bəzi məsləhətlər.

## Ərzaqların düzgün qaydada saxlanması

- Soyuducunuzun temperaturunu 4°C-ə qoyun və soyuducunuzun ən soyuq hissələrini müəyyənləşdirin. Qapı soyuducunuzun ən isti hissəsidir, ona görə də orada yalnız asanlıqla xarab olmayan ərzaqları saxlayın. Aşağı rəf adətən ən soyuq yerdir; balıq, ət və yumurta saxlamaq üçün ondan istifadə edin.



- Məhsulları mümkün qədər orijinal qablaşdırmada saxlayın. Açıldıqdan sonra məhsullar təkrar istifadə edilə bilən ərzaq qablarında saxlanmalıdır.

- Daha köhnə məhsulları şkafınızın və ya soyuducunuzun ön hissəsinə, yeni məhsulları isə arxa hissəyə yerləşdirin.



- Əlavə qalan ərzaqlarınızı qurumaqdan qorumaq üçün onları xüsusi qabda saxlayın. Qalıq yeməklərlə davranarkən zəruri gigiyena qaydalarına əməl etməyi unutmayın.<sup>2</sup> Bişmiş ərzaqları uzun müddət otaq temperaturunda saxlamayın. Qabın üzərinə ondakı yeməyin adını və tarixini yazmaq üçün stikerlərdən istifadə edə bilərsiniz. Bu yolla, yeməyin hansı müddətdə təhlükəsiz olduğunu dəqiq biləcəksiniz!



- Əlavə qalan ərzaqlarınız hazırlandıqdan sonra soyuducuda xüsusi qablarda dörd günə qədər saxlanıla bilər. İsti yeməkləri soyuducuya qoymazdan əvvəl yaxşıca soyudun. Qalıq yeməkləri daha tez soyutmaq üçün lazım olduqda onları kiçik porsiyalara bölün. Onları iki saat ərzində soyuducuya qoyun.



- Bişməmiş ərzaqlar bişmiş qidalardan və ya hazır qida məhsullarından ayrı saxlanılmalıdır. Bu xüsusilə ət və balıq üçün vacibdir.



- Yadda saxlayın ki, siz məhsulların əksəriyyətini son istifadə müddətindən əvvəl dondura bilərsiniz. Lazım olduqda onların buzunu əridin və sonra 24 saat ərzində istehlak edin.



- Orijinal qablaşdırmada olmayan məhsulu dondurursunuzsa, onu bağlı qaba və ya dondurma üçün paketə qoyun və üzərinə adını və dondurulma tarixini yazın.



- Turşu qoyma, qurutma, konservləşdirmə, fermentasiya və dondurma ərzaqların daha uzun müddət qalması və beləliklə də israfı azaltmaq üçün istifadə edə biləcəyiniz üsullardır.



Evdə fərq yaratmağınıza kömək  
edəcək bəzi məsləhətlər.

# Faydalı məsləhətlər və tövsiyyələr

- Meyvə və tərəvəzləri soyuducuda meyvə- tərəvəz yerində və ya xüsusi qablarda saxlamaqla onların saxlama müddətini artırın.



- Qaragilə, böyürtkən, çiyələk və moruq çox zərifdirlər və yeyilən anda yuyulmalıdırlar. Onları quru, qapalı qablarda soyuducuda saxlayın.



- Banan, avokado və manqo kimi tropik meyvələr otaq temperaturunda saxlanmalıdır. Onlar həm də bu yolla daha yaxşı yetişəcəklər. Onları yetişdikdən sonra ömürlərini uzatmaq üçün soyuducuya yerləşdirə bilərsiniz.

- Yarma, çörək və təzə qoz-fındıqları daha uzun müddət təzə saxlamaq üçün onları hava keçirməyən qablarda (şüşə qablar daha yaxşıdır) saxlayın.

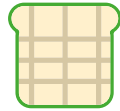




Evdə fərq yaratmağınıza kömək  
edəcək bəzi məsləhətlər.

# Faydalı məsləhətlər və tövsiyyələr

- Köhnə çörək kub şəklində doğranmaqla suxarı kimi salata və ya şorbaya əlavə oluna bilər.



- Köhnə tərəvəzlər şorbada istifadə edilə bilər.

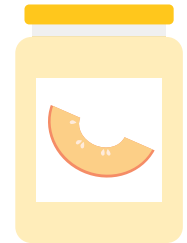


- Toyuq və ya ət sümüklərini israf etmək əvəzinə, onları bulyon hazırlamaq üçün tərəvəz və göyərtilərlə qaynadın. Onları digər yeməklərin hazırlanmasında istifadə etmək üçün dondura da bilərsiniz.



- Bu axşam artıq qalan toyuq qızartması sabahkı sendviçin inqrediyenti ola bilər.

- Çox yetişmiş meyvələrdən desert və ya smuzi və ya ev şəraitində mürəbbə hazırlayın.



- Çuğundur və yerkökünün başları, eləcə də brokkolinin zoğları lif və qidalandırıcı maddələrlə zəngindirler və əminliklə smuzi, salat və şorbalara əlavə oluna bilər.





Evdə fərq yaratmağınıza kömək  
edəcək bəzi məsləhətlər.

## Qalıq ərzaqlarınızı sevin

- Əgər bişirdiyiniz yeməyi yeyib qurtarmamısınızsa, onun qalanını başqa yeməkdə inqrediyent kimi istifadə etmək üçün dondurun.



- Hər həftə bir şam yeməyini “qalıq yeməklərdən hazırlanan” yemək təyin edin. Yeni yemək bişirmək əvəzinə, şkaflarda və soyuducuda qalan və necəsə diqqətdən kənarda qalmış (4 gündən artıq qalan olmayan) digər qida məhsullarından istifadə edin. Kreativ olun!

## Utilizasiya prosesini təkmilləşdirin



- Hazırda ərazinizdə ərzaq tullantılarının necə utilizasiya olunduğunu öyrənin. Ərzaq tullantılarından enerji və qidalı maddələri əldə etməyə imkan verən təkrar emal və bərpa variantları haqqında məlumat əldə edin.

## Ərzaq qalıqlarınızdan istifadə edin

- Ərzaq qalıqlarınızı atmaq əvəzinə onları kompostlaşdırın. Kompost qida maddələri ilə zəngindir və bağçanız, kollarınız və ya hətta qapalı şəraitdə becərdiyiniz dibçək bitkiləri üçün əladır. Ev təsərrüfatları üçün kompostlama variantları haqqında məlumat əldə edin.



# Evdən kənar yemək yeyərkən



Evdən kənar yemək yeyərkən

fərq yaratmağınza kömək

edəcək bəzi məsləhətlər.

## Porsiyalara diqqət yetirin

- Sifariş verməzdən əvvəl yemək porsiyasının ölçüsü ilə maraqlanın.
- Evdən kənar yemək yeyərkən yalnız yeyəcəyiniz yeməkləri sifariş vermək ərzaq israfının qarşısını almağın asan üsullarından biridir.

## Yeməyinizin qalıqlarını evə aparın

Restorandan yeməyinizin qalığını daha sonra yeyə bilməyiniz üçün qablaşdırmağı və sizə verməyi xahiş edin. Çox az adam yeməyinin qalanını restoranlardan evə aparır, lakin bu, əla vərdişə çevrilə bilər!

## Paylaşın

Daha böyük porsiyaları paylaşın.

## İnqrediyentləri yoxlayın

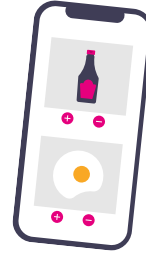
Sifariş etdiyiniz yeməkdə xoşlamadığınız inqrediyentlərin olmadığını əmin olun.





Fərqlilik yaratmağınza kömək  
edəcək bəzi başqa məsləhətlər.

# Əlavə olaraq



## Paylaşmaq gözəldir

İsraf edəcəyiniz yeməkləri paylaşın. Məsələn, müvafiq proqram təminatları artıq yeməkləri paylaşmaq üçün qonşuları və yerli müəssisələri birləşdirə bilər. Təhlükəsiz məhsullar həmçinin yerli istehlak banklarına, xeyriyyə yeməxanalarına və sığınacaqlara bağışlana bilər.



# ƏRZAQ İSRAFÇILIĞINDAN NƏ QƏDƏR UZAQSINIZ?



#YourActionsMatter

#savefood

Bir həftə ərzində aşağıda təklif olunan gündəlikdən istifadə etməklə bütün ərzaq tullantılarına nəzarət edin. Ən çox hansı yeməyin və niyə israf edildiyini müəyyənləşdirin. Gündəlik vərdişlərinizdə sadə dəyişikliklər etməklə hansı ərzaqların israf edilməsinin asanlıqla qarşısını ala biləcəyiniz barədə düşünün.

## Qeyd:

Qida məhsullarının yeyilməyən hissələri (məsələn, yumurta qabıqları, meyvə və tərəvəz çəyirdəkləri və toxumları, çay paketləri, qəhvə xıltı və s.) ərzaq tullantıları sayılmır, ona görə də onları gündəlikdə qeyd etməyə ehtiyac yoxdur.

Halbuki yeyilə **bilən**, lakin atılan qidalar israfdır. Buraya yemək qalıqları, "... tarixinədək istifadə etmək tövsiyə olunur" və "son istifadə tarixi" keçmiş yeməklər və ya xarab olmuş və ya kiflənmiş qidalar daxildir.



# ƏRZAQ TULLANTILARININ QARŞISINI ALMAQ ÜÇÜN GÜNDƏLİYİNİZ

1-ci Gün

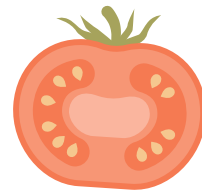


| Yemək            | Ərzaq | Miqdarı  | Necə utilizasiya olunur | Səbəb       | Qiymət |
|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| Səhər yeməyi     | Süd   | ½ fincan | Mətbəx çanağında        | Qalıq yemək |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Nahar            |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Şam              |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Qəlyanaltı/digər |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |

## 2-ci Gün

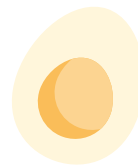


| Yemək            | Ərzaq | Miqdarı  | Necə utilizasiya olunur | Səbəb       | Qiymət |
|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| Səhər yeməyi     | Süd   | ½ fincan | Mətbəx çanağında        | Qalıq yemək |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Nahar            |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Şam              |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Qəlyanaltı/digər |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |



## 3-cü Gün

| Yemək            | Ərzaq | Miqdarı  | Necə utilizasiya olunur | Səbəb       | Qiymət |
|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| Səhər yeməyi     | Süd   | ½ fincan | Mətbəx çanağında        | Qalıq yemək |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Nahar            |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Şam              |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Qəlyanaltı/digər |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |



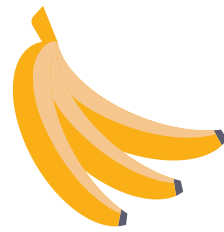
## 4-cü Gün

| Yemək            | Ərzaq | Miqdarı  | Necə utilizasiya olunur | Səbəb       | Qiymət |
|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| Səhər yeməyi     | Süd   | ½ fincan | Mətbəx çanağında        | Qalıq yemək |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Nahar            |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Şam              |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Qəlyanaltı/digər |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |



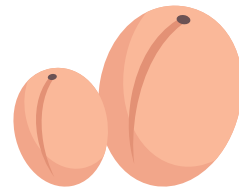
## 5-ci Gün

| Yemək            | Ərzaq | Miqdarı  | Necə utilizasiya olunur | Səbəb       | Qiymət |
|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| Səhər yeməyi     | Süd   | ½ fincan | Mətbəx çanağında        | Qalıq yemək |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Nahar            |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Şam              |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Qəlyanaltı/digər |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |



## 6-cı Gün

| Yemək            | Ərzaq | Miqdarı  | Necə utilizasiya olunur | Səbəb       | Qiymət |
|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| Səhər yeməyi     | Süd   | ½ fincan | Mətbəx çanağında        | Qalıq yemək |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Nahar            |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Şam              |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Qəlyanaltı/digər |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |



## 7-ci Gün

| Yemək            | Ərzaq | Miqdarı  | Necə utilizasiya olunur | Səbəb       | Qiymət |
|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| Səhər yeməyi     | Süd   | ½ fincan | Mətbəx çanağında        | Qalıq yemək |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Nahar            |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Şam              |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
| Qəlyanaltı/digər |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |
|                  |       |          |                         |             |        |



# Planetimiz üçün. İnsanlar üçün. Ərzaq itkisi və Tullantılarına son.

Məsləhətlərinizi və həll yollarınızı paylaşın!

Dostlarınızı və icmanızı da hərəkətə keçməyə ilhamlandırmaq üçün **#savefood**  
və **#YourActionsMatter** həşteqlərini tag edin.



REPUBLIC OF TÜRKİYE  
MINISTRY OF AGRICULTURE  
AND FORESTRY

Bu broşura, Türkiyə Respublikasının Kənd Təsərrüfatı və Meşəçilik Nazirliyi tərəfindən maliyyələşdirilən Ərzaq və Kənd Təsərrüfatı sahəsində FAO-Türkiyə Tərəfdaşlığı Proqramı (FTPP II) çərçivəsində həyata keçirilən "Mərkəzi Asiya, Azərbaycan və Türkiyədə ərzaq itkisi və tullantılarının azaldılması" layihəsi üçün hazırlanmışdır.

Regional Office for Europe and Central Asia

save-food-reu@fao.org

www.fao.org/save-food/regional/easterneurope/en/

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Budapest, Hungary