



Европейска  
комисия

# БЪЛГАРСКАТА КОШНИЦА ОТ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ

СОФИЯ 

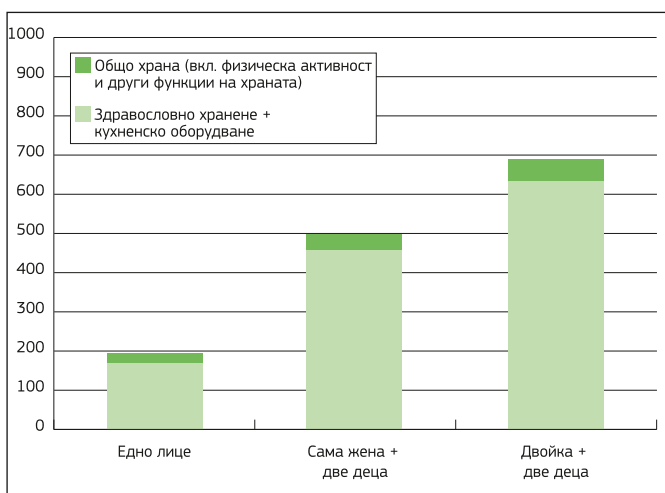
➔ Проектът за Европейска мрежа за референтни бюджети е финансиран от Европейската комисия и има за цел да разработи международни, сравними референтни бюджети във всички държави — членки на ЕС. Референтните бюджети са кошници от стоки и услуги, разглеждани като необходими за постигането от едно домакинство на приемлив стандарт на живот в рамките на дадена държава, регион или град. Изготвянето на референтни бюджети по обща методология може да помогне на държави — членки на ЕС да разработят ефективни и адекватни мерки за подпомагане на доходите и да насърчат взаимното учене и обмена на добри практики. Повече информация за проекта, както и пълните доклади за страните могат да бъдат намерени на интернет страницата на Европейската комисия: <http://europa.eu/!CC79TD>

Българската кошница от хранителни продукти посочва месечния бюджет, необходим за достатъчен прием на храна от три референтни домакинства (състоящи се от деца и членове в трудоспособна възраст, в добро здравословно състояние, без увреждания и живеещи в столицата). Кошницата включва бюджет за храна и за кухненско оборудване, необходимо за приготвяне, сервиране, консумиране и съхранение на тази храна. Освен това, се взема предвид необходимия бюджет за физическа активност и за други

функции на храната, като например нейната социална функция. Кошницата от хранителни продукти е разработена в съответствие с препоръките на специалисти по хранене и в съответствие с националните препоръки за здравословно хранене като са взети под внимание културните особености на българските хранителни навици. Правдоподобността и приемливостта на кошницата са проверени чрез обсъждания във фокус групи, които включват граждани с различно социално-икономическо положение.

## 1. Основни заключения

Бюджет за храна в България: месечна сума в евро <sup>(1)</sup>, София, март 2015 г.



Месечният бюджет, необходим за здравословен начин на хранене в България, е **169 EUR за едно лице** и **635 EUR за семейство, състоящо се от двама възрастни и две деца**.

<sup>(1)</sup> 1 EUR = 1,95583 BGN

Ако се вземат под внимание и другите функции на храната, като например храненето навън, почивките и др., **общият месечен бюджет за храна** ще достигне **196 EUR за един човек** и **690 EUR за семейство, състоящо се от двама възрастни и две деца**.

## 2. Национални особености

Разработването на международни, сравними европейски референтни бюджети изисква да се изяснят различията между съответните бюджети на държави членки в зависимост от институционалния, културния, климатичния и икономическия контекст на съответната държава. Българската кошница от хранителни продукти взема под внимание следните фактори:

### ➔ Хранителни навици

Изследванията в областта на хранителните навици на българите през последните 15 години показва, че те са склонни да консумират твърде много мазнини, месни и млечни продукти и недостатъчно

риба, пълнозърнест хляб, плодове и зеленчуци, особено през зимата и пролетта. Процентът на затлъстяване и наднормено тегло се е увеличил значително за периода 1997—2011 г. Други негативни тенденции, разкрити от проучването за българските хранителни навици, са по-големият прием на сол от препоръчителния дневен прием и високата консумация на алкохол сред някои групи от населението. Българското министерство на здравеопазването стартира интегрирана национална програма за справяне с предизвикателствата, свързани с нездравословното хранене.

### ➔ Национални насоки за хранене

Точният състав на кошницата от здравословна храна е разработен в съответствие с националните насоки за хранене. Министерството на здравеопазването състави Национален план за действие „Хранене и храни“ и възложи на Националния център по обществено здраве и анализи да разработи препоръки за здравословни хранителни навици. Въпреки това, тъй като препоръките за здравословно хранене представят препоръките по отношение на минималния прием на хранителни вещества (витамини, протеини, въглехидрати и т.н.), беше трудно информацията да се превърне в реални продукти и препоръчителни количества. Тъй като между Гърция и България съществуват културни и исторически прилики, като основа за определяне на състава на кошницата от здравословна храна бяха използвани средиземноморският начин на хранене и препоръките за здравословно хранене на гърците. Гръцките насоки посочват препоръчителни дневни, седмични и месечни количества хранителни продукти.

### ➔ Цена на кошницата

Цената на кошницата от хранителни продукти е определена през март 2015 г. на базата на магазини, които предлагат хранителни продукти с приемливо качество. Въпреки трудните условия на

живот, в които се намират по-голяма част от българските домакинства, съществува определено ниво на качеството, под което българите не са склонни да купуват продукти. Бяха избрани три популярни вериги за търговия на дребно, които предлагат намаления, тъй като могат да се намерят в цялата страна и в столицата. Цената на кухненското оборудване беше определена на базата на няколко от най-популярните вериги магазини за битова техника.

### ➔ Физическа активност

Освен бюджета, необходим за здравословен начин на хранене, кошницата от хранителни продукти също включва и минимален бюджет за физическа активност, тъй като това е заложено в националните насоки като общо изискване за здравословен начин на живот. Обаче, тъй като в българските насоки за здравословно хранене се препоръчват само дейности за свободното време, като ходене, градинарство и туризъм, в българската кошница от хранителни продукти не са включени допълнителни разходи.

### ➔ Други функции на храната

Кошницата от хранителни продукти също така включва и социалните, културните и религиозните функции на храната, които са определени като необходими за адекватно участие в живота на българското общество. Приготвянето на традиционни ястия за значими празници и тържества (Коледа и Великден), храненето навън от време на време и каненето на гости на приятели и семейството се разглеждат като основни функции на храната. Също така храната се разглежда като културен символ и като начин за запазване на българската културна идентичност.