



Ευρωπαϊκή  
Επιτροπή

# ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΑΘΗΝΑ 

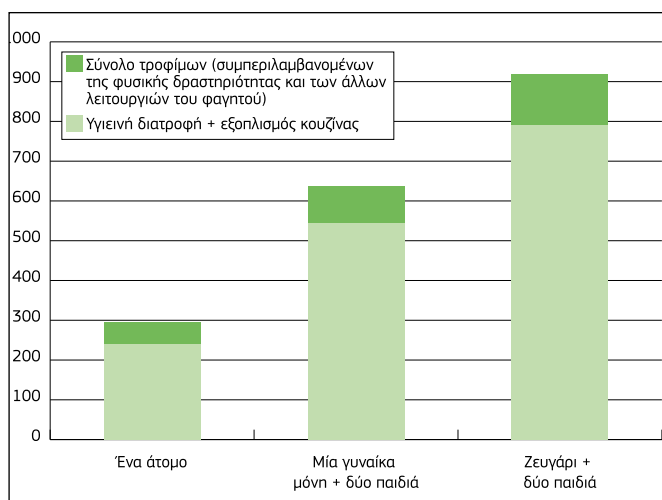
- Το ευρωπαϊκό δίκτυο προϋπολογισμών αναφοράς αποτελεί χρηματοδοτούμενο έργο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή το οποίο αποσκοπεί στην ανάπτυξη διεθνικών, συγκρίσιμων προϋπολογισμών αναφοράς για όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ. Οι προϋπολογισμοί αναφοράς αντιστοιχούν σε καλάθια αγαθών και υπηρεσιών τα οποία θεωρούνται απαραίτητα για ένα επιμέρους νοικοκυριό ώστε να επιτύχει αποδεκτό βιοτικό επίπεδο σε μια δεδομένη χώρα, περιφέρεια ή πόλη. Η κατάρτιση των προϋπολογισμών αναφοράς με κοινή μεθοδολογία μπορεί να βοηθήσει τα κράτη μέλη της ΕΕ να σχεδιάσουν αποτελεσματικά και κατάλληλα μέτρα στήριξης εισοδήματος καθώς και να ενθαρρύνουν την αμοιβαία μάθηση και ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο καθώς και ολοκληρωμένες εκθέσεις χωρών, ανατρέξτε στον δικτυακό τόπο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής: <http://europa.eu/!CC79TD>

Το ελληνικό καλάθι τροφίμων υποδεικνύει τον μηνιαίο προϋπολογισμό που απαιτείται από τρία νοικοκυριά αναφοράς (τα οποία αποτελούνται από παιδιά και ενήλικες σε εργάσιμη ηλικία, με καλή υγεία, χωρίς αναπηρίες, που ζουν στην πρωτεύουσα) για την επαρκή σίτισή τους. Το καλάθι περιλαμβάνει έναν προϋπολογισμό για τρόφιμα και τον εξοπλισμό κουζίνας που απαιτείται για την προετοιμασία, το σερβίρισμα, την κατανάλωση και τη διατήρηση των εν λόγω τροφίμων. Επιπλέον, λαμβάνει υπόψη τον αναγκαίο προϋπολογισμό για τη σωματική

δραστηριότητα καθώς και τις άλλες λειτουργίες του φαγητού, όπως, για παράδειγμα, την κοινωνική λειτουργία που επιτελεί. Το καλάθι τροφίμων έχει αναπτυχθεί σύμφωνα με συστάσεις διατροφολόγων και τις εθνικές διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές, λαμβάνοντας υπόψη τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες των ελληνικών διατροφικών συνθηκών. Η δυνατότητα υλοποίησης και η αποδοχή του καλαθιού έχουν επαληθευτεί μέσω ομάδων εστιασμένης συζήτησης στις οποίες συμμετείχαν πολίτες από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα.

## 1. Βασικά ευρήματα

Το ελληνικό καλάθι τροφίμων: μηνιαία ποσά σε ευρώ, Αθήνα, Μάρτιος 2015



- Ο μηνιαίος προϋπολογισμός που απαιτείται για μια υγιεινή διατροφή στην Ελλάδα είναι **240 ευρώ για ένα άτομο και 791 ευρώ για μια οικογένεια αποτελούμενη από δύο ενήλικες και δύο παιδιά**. Εάν ληφθεί υπόψη και ο προϋπολογισμός που απαιτείται για σωματική

δραστηριότητα καθώς και για τις άλλες λειτουργίες του φαγητού (όπως έξοδα για φαγητό, διακοπές κτλ.), ο **συνολικός μηνιαίος προϋπολογισμός για φαγητό ανέρχεται στα 295 ευρώ για ένα άτομο και στα 919 ευρώ για μια οικογένεια αποτελούμενη από δύο ενήλικες και δύο παιδιά**.

- Αξίζει να σημειωθεί η **απόκλιση που παρατηρείται μεταξύ του κόστους του καλαθιού τροφίμων και του εισοδήματος της πλειονότητας των Ελλήνων**. Ο βασικός μισθός που ισχύει σήμερα στην Ελλάδα είναι 683 ευρώ προ φόρων και οι μισθοί μειώνονται συνεχώς από την αρχή της κρίσης. Επομένως, ένας υπάλληλος πλήρους απασχόλησης που λαμβάνει τον κατώτατο μισθό θα χρειαστεί να ξοδέψει το 38% του οικιακού εισοδήματός του αποκλειστικά για την κατανάλωση τροφής. Επιπλέον, το ποσοστό των ανθρώπων που αδυνατεί οικονομικά να εξασφαλίσει ανά δύο ημέρες ένα γεύμα με κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι έχει σχεδόν διπλασιαστεί από 7,1% το 2008 σε 13,2% το 2014.
- Μια μελέτη που διεξήγαγε η Ομάδα Ανάλυσης Δημόσιας Πολιτικής χρησιμοποίησε επίσης τους προϋπολογισμούς αναφοράς για τον υπολογισμό του ποσοστού του πληθυσμού που ζει σε συνθήκες

εξαιρετικής φτώχειας, ορίζοντας τον ως τον πληθυσμό που στερείται της δυνατότητας αγοράς του φτηνότερου καλαθιού αγαθών που αντιστοιχεί σε αξιοπρεπή διαβίωση. Η μελέτη αποκάλυψε ότι το ποσοστό του πληθυσμού που ζούσε σε συνθήκες εξαιρετικής φτώχειας το 2013 ανερχόταν στο 14 % του γενικού πληθυσμού και στο 20 % των παιδιών.

## 2. Εθνικές ιδιαιτερότητες

Η κατάρτιση διεθνικών, συγκρίσιμων ευρωπαϊκών προϋπολογισμών αναφοράς απαιτεί να επεξηγηθούν οι διαφορές μεταξύ των αντίστοιχων προϋπολογισμών των κρατών μελών σύμφωνα με το θεσμικό, πολιτισμικό, κλιματολογικό και οικονομικό πλαίσιο της σχετικής χώρας. Το ελληνικό καλάθι τροφίμων λαμβάνει υπόψη του τους παρακάτω παράγοντες:

### ➔ Διατροφικές συνήθειες

Μια έρευνα που διεξήχθη το 2001-2002 αποκάλυψε ότι οι διατροφικές συνήθειες στην Ελλάδα απομακρύνονται από την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν ότι η κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γλυκών από τους Έλληνες τείνει να βρίσκεται πάνω από τον μέσο όρο, ενώ η κατανάλωση ψαριών, πουλερικών, λαχανικών, δημητριακών και γαλακτομικών προϊόντων είναι μικρότερη σε σχέση με τη συνιστώμενη από τις κατευθυντήριες γραμμές. Ωστόσο, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν υιοθετήσει το ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λίπος στη διατροφή τους και καταλάωναν κάποια ποσότητα φρούτων και λαχανικών, η οποία ενέπιπε εντός του συνιστώμενου εύρους. Μια άλλη μελέτη, η οποία αξιολόγησε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών των Ελλήνων ηλικίας από 3 έως 18 ετών, κατέληξε ότι ένα στα τέσσερα παιδιά ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα και καταλάωναν περισσότερα γλυκά και υγιεινά μικρά γεύματα και λιγότερα λαχανικά σε σύγκριση με άλλα παιδιά.

### ➔ Εθνικές διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές

Το καλάθι τροφίμων έχει αναπτυχθεί σύμφωνα με τις ελληνικές εθνικές διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές, οι οποίες παρουσιάζονται στη μεσογειακή πυραμίδα διατροφής. Η πυραμίδα περιλαμβάνει τις συνιστώμενες κατηγορίες τροφίμων καθώς και τη συχνότητα με την οποία θα πρέπει να καταναλώνονται.

Αποτελείται από 12 είδη τροφών: ζυμαρικά, ρύζι και δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά, φρούτα, ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, πουλερικά, ελιές, όσπρια και ξηροί καρποί, πατάτες, αυγά, γλυκά και κόκκινο κρέας. Τα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι η ισορροπία, η ποικιλία και το μέτρο.

### ➔ Τιμολόγηση του καλαθιού

Η τιμολόγηση του καλαθιού τροφίμων πραγματοποιήθηκε τον Μάρτιο του 2015. Επιλέχθηκε μία αλυσίδα λιανικής η οποία προσφέρει μεγάλη ποικιλία προϊόντων καλής ποιότητας σε σχετικά χαμηλές τιμές και βρίσκεται σε πολλά μέρη της Αθήνας. Πολλά από τα κοστολογημένα προϊόντα διατροφής φέρουν την επωνυμία του επιλεγμένου εμπόρου λιανικής και, παρόλο που είναι κατά μέσο όρο φθηνότερα σε σύγκριση με προϊόντα εταιρειών με πολύ γνωστές ετικέτες, είναι εντούτοις καλής ποιότητας.

### ➔ Σωματική δραστηριότητα

Εκτός από τον απαιτούμενο προϋπολογισμό για μια υγιεινή διατροφή, το καλάθι τροφίμων περιλαμβάνει επίσης έναν ελάχιστο προϋπολογισμό για τη σωματική δραστηριότητα, καθώς, σύμφωνα με τις εθνικές κατευθυντήριες γραμμές, αποτελεί γενική απαίτηση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι ελληνικές διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές συνιστούν καθημερινή σωματική άσκηση διάρκειας 15 έως 30 λεπτών για τη διατήρηση μιας καλής φυσικής κατάστασης και τη διατήρηση ενός φυσιολογικού δείκτη μάζας σώματος. Ο προϋπολογισμός που περιλαμβάνεται για τη σωματική δραστηριότητα υπολογίζεται βάσει του μέσου κόστους μιας μηνιαίας συνδρομής κολυμβητηρίου και γυμναστηρίου.

### ➔ Άλλες λειτουργίες του φαγητού

Το καλάθι τροφίμων ενσωματώνει επίσης την κοινωνική, πολιτισμική, θρησκευτική και συναισθηματική λειτουργία του φαγητού, τις οποίες οι συμμετέχοντες στην ομάδα εστιασμένης συζήτησης επισήμαναν ως αναγκαίες για την επαρκή συμμετοχή στην ελληνική κοινωνία. Το μαγείρεμα εορταστικών πιάτων για τις αργίες και τις γιορτές, όπως τις ονομαστικές γιορτές ή τα Χριστούγεννα, οι σποραδικές έξοδοι για φαγητό καθώς και η πρόσκληση φίλων και μελών της οικογένειας στο σπίτι για φαγητό θεωρούνται συστατικά στοιχεία των λειτουργιών του φαγητού.