



Europeiska
kommissionen

DEN FINSKA MATKORGEN

HELSINGFORS

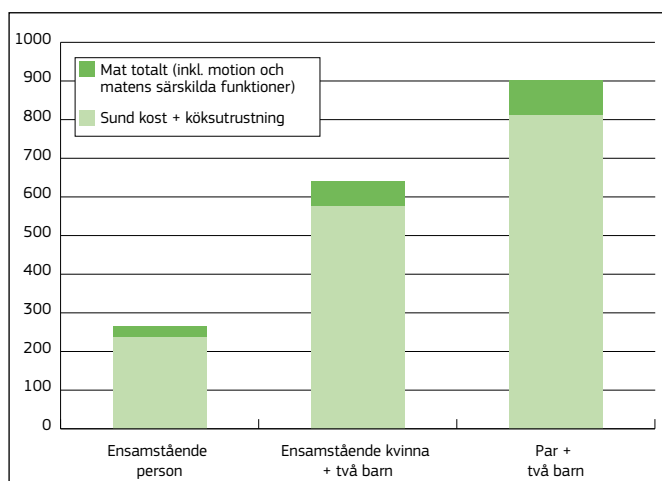
➔ Det europeiska nätverket för referensbudgetar är ett projekt som finansieras av Europeiska kommissionen. Det har som syfte att ta fram referensbudgetar för alla EU:s medlemsstater som kan användas för att göra jämförelser mellan de olika länderna. Referensbudgetarna består av "korgar" med varor och tjänster som man bedömer att ett hushåll behöver för att uppnå en godtagbar levnadsstandard i ett visst land, i en viss region eller på en viss ort. Referensbudgetarna fastställs med hjälp av en gemensam metod, vilket gör det enklare för länder att utforma lämpliga och effektiva åtgärder för inkomststöd. Det gör det också möjligt för länderna att dra lärdomar av varandra och utbyta god praxis. Mer information om projektet och de fullständiga rapporterna för varje land hittar du på Europeiska kommissionens webbplats: <http://europa.eu/!CC79TD>

Den finska matkorgen ger exempel på en månatlig livsmedelsbudget för tre olika referenshushåll. Dessa utgörs av barn samt vuxna i arbetsför ålder som är vid god hälsa, inte har några funktionsnedsättningar och bor i Helsingfors. I korgen ingår mat, den köksutrustning som krävs för att tillaga, servera, äta och förvara maten samt utgifter för motion. Då korgen sätts samman tar man dessutom hänsyn till att

mat kan ha andra funktioner än att bara mätta, t.ex. i sociala sammanhang. Matkorgen har utformats i enlighet med rekommendationer från näringsexperter och nationella kostriktlinjer och tar hänsyn till kulturella särdrag när det gäller finska matvanor. Gruppdiskussioner med medborgare från olika socioekonomisk bakgrund har genomförts, för att fastställa att korgen är rimlig och realistisk.

1. Viktiga resultat

Livsmedelsbudget för Finland: månadsbelopp i euro, Helsingfors, mars 2015



Den månadsbudget som krävs för en hälsosam kost i Finland är **238 euro för en ensamstående person** och **811 euro för en familj på två vuxna och två barn**. Om man också räknar med utgifter för motion och matens övriga funktioner (såsom att äta

ute, mat vid högtider osv.), så uppgår den **totala månatliga matbudgeten till 264 euro för en ensamstående person** och **903 euro för en familj på två vuxna och två barn**.

2. Nationella särdrag

För att de europeiska referensbudgetarna ska vara jämförbara över nationsgränserna måste hänsyn tas till skillnader mellan länderna när det gäller statliga institutioner, kultur, klimat och ekonomi. För den finska matkorgen tas det hänsyn till följande faktorer:

➔ Kostvanor

Om man jämför med det matintag som rekommenderas i de nationella kostriktlinjerna har man i Finland en tendens att äta för lite grönsaker, frukt, nötter, fisk och skaldjur. Däremot är intaget av köttprodukter (i synnerhet rött kött), feta mejeriprodukter, drycker med tillsatt socker samt salt alltför högt.

➔ Nationella kostriktlinjer

Matkorgen har satts samman i enlighet med de nationella kostriktlinjerna. Statens näringsdelegation har tagit fram nationella näringsrekommendationer för en hälsosam kost. De bygger på de nordiska näringsrekommendationerna och illustreras med hjälp av en matpyramid och en tallrik som visar hur en nyttig måltid med samtliga livsmedelsgrupper kan se ut. Där ingår grönsaker, frukt och bär, spannmålsprodukter (fullkornsbröd, ris, pasta osv.), mejeri-, fisk- och köttprodukter, bredbara fetter och vätskor. D-vitaminpiller rekommenderas också för dem vars kost inte innehåller en tillräcklig mängd mejeriprodukter eller som inte äter fisk två till tre gånger i veckan.

➔ Priset på korgen

Matkorgens pris beräknades i mars 2015. Man valde ut en enda stormarknadskedja, som erbjuder ett stort antal produkter av god kvalitet till rimliga priser. Denna kedja finns i hela landet och är lätt att ta sig till med kollektivtrafik. För att få fram priset på varorna användes den utvalda stormarknadens egen webbplats, som innehåller en översikt över de tillgängliga produkterna och deras pris.

➔ Statliga institutioner

Vid beräkningen av priset för matkorgen i hushåll med barn tar man hänsyn till att alla elever i grundskolan och gymnasiet får gratis skollunch, som tillagas enligt skolornas kostriktlinjer.

Eftersom skolluncherna är gratis minskar priset för matkorgen med 51 euro per månad. Det innebär en prisminskning på 5% för ett par med två barn och 7% för en ensamstående kvinna med två barn.

➔ Motion

Utöver den budget som krävs för en hälsosam kost omfattar matkorgen också en minimibudget för motion, eftersom detta ingår i de nationella riktlinjerna som ett allmänt krav för en sund livsstil. I de finska kostriktlinjerna rekommenderas 150 minuters måttlig träning eller 75 minuters intensiv träning varje vecka för vuxna och minst en timmes motion per dag för barn. Med tanke på att en del sportaktiviteter är kostnadsfria, t.ex. löpning och cykling, utgörs motionsbudgeten i korgen av kostnaden för en inträdesbiljett till en simhall en gång varannan vecka.

➔ Matens andra funktioner

Matkorgen utformas också med hänsyn till de gastronomiska, sociala, kulturella och fritidsrelaterade funktioner som fokusgrupperna har identifierat som nödvändiga för den som vill vara delaktig i samhället. Att äta för nöjes skull eller som en belöning, att träffa släktingar, smaka olika slags mat från andra kulturer, äta ute då och då, bjuda över släkt och vänner och att laga traditionella rätter vid högtider (t.ex. midsommar och jul) ses som väsentliga funktioner när det gäller mat.