



Európai  
Bizottság

# A MAGYAR ÉLELMISZERKOSÁR

BUDAPEST 

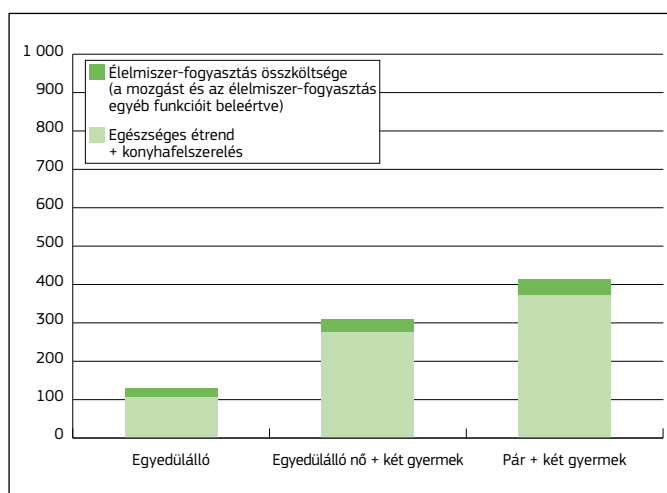
➔ Az Európai Bizottság által finanszírozott Európai referencia-költségvetések hálózata elnevezésű projekt célja az, hogy az Európai Unió valamennyi tagállama nemzetek között összehasonlítható referencia-költségvetést dolgozzon ki. A referencia-költségvetés egy adott országra, régióra vagy városra vonatkoztatva tartalmazza az egy háztartás számára elfogadható életszínvonalat biztosító termékek és szolgáltatások listáját. A közös módszer alapján elkészített referencia-költségvetések segítséget nyújthatnak az uniós országoknak hatékony és megfelelő jövedelemtámogatási intézkedések meghozatalában, valamint ösztönzőleg hatnak a kölcsönös tanulásra és a bevált gyakorlatok cseréjére. A projektről bővebb tájékoztatás az Európai Bizottság alábbi honlapján található, ahol teljes terjedelemben megtekinthetők az országjelentések is: <http://europa.eu/!CC79TD>

A magyar élelmiszerkosár három referencia-háztartásra vonatkoztatva megadja a megfelelő táplálkozáshoz szükséges havi költségvetést. A referencia-háztartások a fővárosban élő, jó egészségi állapotú, nem fogyatékos gyermekekből és munkaképes korú felnőttekből állnak. A kosárban az élelmiszerek, illetve az azok elkészítéséhez, tárolásához, elfogyasztásához és tárolásához szükséges konyhafelszerelés költségei szerepelnek. Ezen túlmenően figyelembe veszi a fizikai aktivitáshoz, valamint az

élelmiszer-fogyasztáshoz kötődő egyéb – például szociális – funkciók ellátásához szükséges költségeket is. Az élelmiszerkosár összeállítása a táplálkozástudományi ajánlásokkal és a nemzeti táplálkozási iránymutatásokkal összhangban történt, a kulturális sajátosságok és a magyar étkezési szokások figyelembe vétele mellett. A kosár megvalósíthatóságát és elfogadhatóságát különböző társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkező személyeket bevonó fókuszcsoporthoz folytatott megbeszéléseken ellenőrizték.

## 1. Főbb tanulságok

A magyar élelmiszerkosár: havi költség euróban <sup>(1)</sup>, Budapest, 2015. március



<sup>(1)</sup> 1 EUR = 308 HUF.

• Magyarországon az egészséges étrendhez szükséges havi költségvetés (konyhafelszereléssel együtt) **106 euró az egyedülálló személyek** és **371 euró a két gyermekből és két felnőttből álló családok** esetében. Ha tekintetbe vesszük az élelmiszer-fogyasztáshoz kapcsolódó egyéb funkciókhoz (mint például a házon kívüli étkezés, a nyaralás) és a mozgáshoz fűződő kiadásokat, a **teljes havi élelmiszerbűdzsége 130 euró az egyedülálló személyek** és **413 euró a két gyermekből és két felnőttből álló családok** esetében.

• A magyar Központi Statisztikai Hivatal az 1990-es évek elejétől kezdődően rendszeresen közzéteszi a háztartások egyes kategóriáira vonatkozó létminimumszintet. A számítások alapján az Országos Élelmezési- és Táplálkozástudományi Intézet által összeállított, az egészséges táplálkozás kívánalmait és az életkori sajátosságokat is tekintetbe vevő élelmiszerkosár képezi. Az egyedülálló aktív korú felnőttek vonatkozásában a **magyar létminimum összege 78 euró**.

## 2. Nemzeti sajátosságok

Az uniós országok egymással összevethető referencia-költségvetésének kialakításához tisztában kell lenni az egyes tagállamok költségvetése között fennálló különbségek intézményi, kulturális, klimatikus és gazdasági hátterével. A magyar élelmiszerkosár a következő tényezőket veszi számításba:

### ➔ Táplálkozási szokások

A magyar lakosság viszonylag rossz egészségi állapotban van. Magyarországon az egészségben eltöltött várható élettartam az egyik legalacsonyabb az Unióban (2012-es adatok szerint 60,5 év a férfiak, 59,2 év a nők esetében), és 2012-ben a népesség csupán 57,6 %-ának minősült az egészségi állapota jónak vagy nagyon jónak. A táplálkozással és az életvitellel összefüggő betegségek jelentős aránya alapján úgy tűnik, hogy a nem megfelelő táplálkozás hozzájárul a magyar lakosság kedvezőtlen egészségi állapotához, és ebből fakadóan a magasabb halálozási arányhoz. Ezen túlmenően az országos szinten végzett táplálkozási felmérések rávilágítottak arra, hogy az ajánlottnál alacsonyabb mértékű az átlagos napi A-, D-, B- és C-vitamin-bevitel. Az átlagos napi kalciumfogyasztás szintén elmarad a Magyarországon ajánlott mennyiségtől. A magyarok ugyanakkor hajlamosak a túlzott sófogyasztásra. Végül pedig a háztartások költségvetéséről készült felmérés az élelmiszer-fogyasztás időbeli alakulásába enged betekintést. Az étkezési szokások korszerűbbé válása, valamint a gazdasági válság és az életszínvonal visszaesése az élelmiszer-fogyasztás jelentős mértékű csökkenését eredményezte 2003 és 2010 között.

### ➔ Nemzeti élelmezésügyi iránymutatások

Az egészséges élelmiszerkosár pontos összetétele tükrözi a nemzeti élelmezésügyi iránymutatásokat. Magyarországon táplálkozással kapcsolatos iránymutatásokat elsőként az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet tett közzé 1987-ben. Az iránymutatások 15 ajánlást fogalmaznak meg, amelyek között szerepel például a zsiradékok használatának csökkentése, a napi többszöri gyümölcs- és zöldségfogyasztás, valamint a rendszeres testmozgás. A táplálkozásra vonatkozó ajánlások illusztrációjaként egy 2001-ben publikált kiadványban napvilágot látott az egészséges táplálkozás háza. A ház alapját gabonafélék képezik, az

oldalfalakat zöldségek és gyümölcsök alkotják, a tető pedig húsból és hús-készítményekből, illetve tejből és tejtermékekből áll. A zsiradékok és a cukrok nem szerepelnek a ház szerkezetében, hanem a kéményben kaptak helyet, mivel ezeket mérsékelten, hetente vagy még annál is ritkábban célszerű fogyasztani. A kiadvány tájékoztatást nyújt az egyes élelmiszer-csoportok – a gabonafélék, a zöldségek és gyümölcsök, a tej és tejtermékek, a hús és hús-készítmények, a hal, a tojás, a szója, a zsiradékok, a só, a cukor és az alkohol – fogyasztási mennyiségére és gyakoriságára vonatkozólag is. Magyarország is készített élelmiszer-piramist.

### ➔ Az élelmiszerkosár árkalkulációja

Az élelmiszerkosár árkalkulációját 2015 márciusában végezték el. Az árak meghatározásához egyetlen kiskereskedőt választottak, a fókusz-csoport résztvevőinek ajánlásai alapján. Az országos hálózattal rendelkező szupermarketlánc elfogadható minőségű termékeket kínál alacsony áron. Mivel a magyarok a friss zöldségféléket, gyümölcsöket és húsokat általában a piacról szerzik be, e termékek árkalkulációja egy helyi piac árai alapján történt.

### ➔ Fizikai aktivitás

Az egészséges táplálkozás költségei mellett az élelmiszerkosár tartalmaz egy fizikai aktivitáshoz kapcsolódó költségvetést is, mivel a nemzeti iránymutatások a mozgást az egészséges életvitel általános követelményeként határozzák meg. Mivel azonban a magyar élelmiszer-alapú táplálkozási iránymutatások csupán olyan ingyenesen végezhető mozgásformákra tesznek ajánlást, mint például a gyaloglás vagy a kerékpározás, további költségek nem szerepelnek az élelmiszer-kosárban.

### ➔ Az élelmiszer egyéb funkciói

Az élelmiszerkosár figyelembe veszi az élelmiszer-fogyasztás azon érzelmi, szociális és kulturális funkcióit, amelyek a fókusz-csoport résztvevői szerint szükségesek a magyar társadalmi életben való megfelelő részvételhez. Az élelmiszer-fogyasztáshoz kötődő funkciók között szerepel a házon kívüli étkezés, barátok és családtagok meghívása étkezésekre, ünnepi ételek készítése a jeles napokra és alkalmakra, úgymint karácsonyra, húsvétra és születésnapokra. A magyar fókusz-csoport tagjai kiemelték a családdal és a munkatársakkal való közös étkezés jelentőségét.