



Europeiska
kommissionen

DEN SVENSKA MATKORGEN

STOCKHOLM

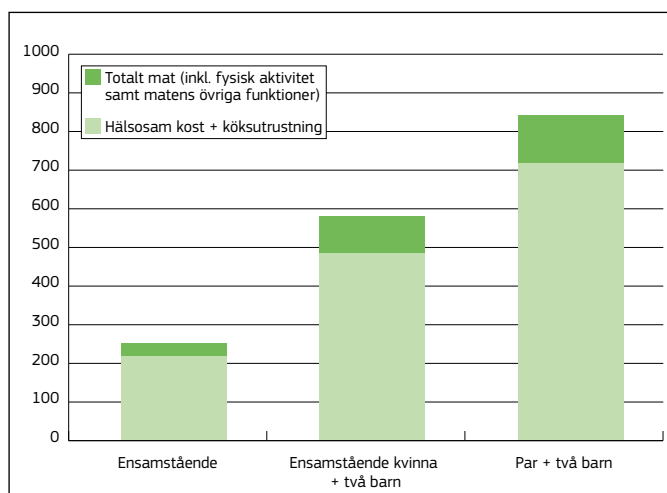
➔ Det europeiska nätverket för referensbudgetar är ett projekt som finansieras av EU-kommissionen. Det har som syfte att fram referensbudgetar för alla EU-länder som kan användas för att göra jämförelser mellan de olika länderna. Referensbudgetar är korgar med varor och tjänster som anses nödvändiga för att ett enskilt hushåll ska uppnå en godtagbar levnadsstandard i ett visst land, en viss region eller en viss stad. En gemensam metod för referensbudgetar kan hjälpa EU-länderna att utforma effektiva och tillräckliga inkomststöd. Det gör också att länderna kan dra lärdomar av varandra och utbyta bästa praxis. Mer information om projektet samt de fullständiga rapporterna för respektive land finns på kommissionens webbplats: <http://europa.eu/!CC79TD>

Den svenska matkorgen visar vilken budget som behövs för ett lämpligt matintag för tre referenshushåll. Dessa utgörs av barn samt vuxna i arbetsför ålder som är vid god hälsa, som inte har några funktionsnedsättningar och som bor i Stockholm. Korgen består av mat samt den köksutrustning som behövs för att förbereda, servera, konsumera och bevara denna mat. I korgen ingår dessutom den budget som behövs för fysisk aktivitet och för

övriga funktioner som maten fyller, såsom dess sociala funktion. Matkorgen har tagits fram i enlighet med rekommendationer från näringsexperten och nationella kostråd. Hänsyn har även tagits till de svenska matvanornas kulturella särdrag. Att korgen anses godtagbar och realistisk har verifierats genom målgruppsdiskussioner, där medborgare med olika socioekonomisk bakgrund har deltagit.

1. Viktiga resultat

Den svenska matbudgeten: månatliga belopp i euro ⁽¹⁾, Stockholm, mars 2015



Den månatliga budget som behövs för en hälsosam kost i Sverige är **215 euro för en ensamstående person** och **715 euro för en familj med två vuxna och två barn**. Om man tar

⁽¹⁾ 1 euro = 9,3 svenska kronor.

hänsyn till den budget som behövs för matens övriga funktioner (äta ute, fira helgdagar osv.), uppgår den **totala matbudgeten per månad till 249 euro för en ensamstående person** och **841 euro för en familj med två vuxna och två barn**.

2. Nationella särdrag

För att man ska kunna ta fram jämförbara referensbudgetar för alla EU-länder måste skillnaderna mellan de respektive medlemsländernas budgetar förklaras utifrån de institutionella, kulturella, klimatmässiga och ekonomiska förhållanden som råder i respektive land. För den svenska matkorgen har hänsyn tagits till följande faktorer:

➔ Kostvanor

Den senaste undersökningen om svenskarnas matvanor genomfördes av Livsmedelsverket under 2010–2011. Omkring 1 800 personer mellan 18 och 80 år registrerade vad de åt under fyra dagar och besvarade ett allmänt frågeformulär om

sina matvanor. De viktigaste slutsatserna från undersökningen var att svenskarna tenderar att konsumera för mycket mättat fett och socker och har ett för högt intag av salt. Samtidigt äter svenskarna inte tillräckligt med frukt och grönt samt fullkornsprodukter. Generellt sett har kvinnor bättre matvanor än män, och sämst matvanor har ungdomar mellan 18 och 30 år. Dessutom framgick det av undersökningen att matvanorna i Sverige har förbättrats jämfört med tidigare år. Det finns emellertid behov av vissa ytterligare förbättringar, exempelvis när det gäller den mängd socker, salt och mättat fett som konsumeras.

➔ Nationella kostråd

Den sunda matkorgens exakta sammansättning har bestämts i enlighet med de nationella kostråden. Livsmedelsverket har fått i uppdrag av den svenska regeringen att utarbeta näringsrekommendationer. Dessa rekommendationer har tagits fram i nära samarbete med övriga nordiska länder, som har liknande kostvanor och kostrelaterade problem, och bygger på de nordiska näringsrekommendationerna. Syftet med dessa rekommendationer är att informera om ett matintag som är optimalt ur ett fysiologiskt perspektiv, och som minskar risken för kostrelaterade sjukdomar. Dessutom har de nordiska länderna enats om en gemensam märkning av hälsosamma livsmedel: nyckelhålet. Produkter som är märkta med nyckelhålet innehåller mindre fett, socker och salt och mer fibrer. Dessutom använder sig Livsmedelsverket av kostcirkeln för att informera konsumenterna om vad som bör ingå i en hälsosam kost. Kostcirkeln består av sju rekommenderade livsmedelsgrupper: grönsaker, frukt och bär, matfett, potatis och rotfrukter, mjölk och ost, bröd, flingor och gryn, ris och pasta samt kött, fisk och ägg. Exakt hur mycket av respektive livsmedelsgrupp som ska ingå i matkorgen har även bestämts utifrån kostråd utgivna av Stockholms läns landstings Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin.

➔ Priset på korgen

Prissättningen av matkorgen skedde i mars 2015. Valet av butik baserades på antagandet att referensfamiljen bör ha en viss grad av frihet att själv välja butik. Lågpriskedjor utslöts eftersom de inte säljer alla produkter som ingår i veckomenyn. Samtliga priser är hämtade från Stockholm, från en medelstor

mataffär som tillhör en av de ledande återförsäljarna i Sverige. Butikskedjan finns i hela landet, och butikerna kan lätt nås med kollektivtrafiken.

➔ Institutionellt sammanhang

När det gäller hushåll med barn tog man vid prissättningen av korgen även hänsyn till det faktum att alla elever i grundskolan får en gratis skollunch som tillagas i överensstämmelse med de svenska kostråden. Barnen går i skolan cirka 36 veckor per år. De äter därmed lunch gratis i skolan under cirka två tredjedelar av året. Detta innebär att kostnaderna för den sunda matkorgen är 6 % respektive 9 % lägre per månad för par och ensamstående föräldrar med två barn.

➔ Motion

Utöver den budget som krävs för en hälsosam kost innehåller matkorgen även en minimibudget för fysisk aktivitet, eftersom fysisk aktivitet ingår som ett allmänt krav för en sund livsstil i de nationella rekommendationerna. Folkhälsomyndigheten rekommenderar vuxna att vara fysiskt aktiva under minst 150 minuter i veckan, exempelvis genom att utföra måttlig idrottsverksamhet under 30 minuter fem dagar i veckan. Barn bör vara fysiskt aktiva under minst 60 minuter varje dag. Vuxna antas nå sin rekommenderade mängd fysisk aktivitet genom att promenera, och för barn ingår idrottsaktiviteter i tillräcklig omfattning i läroplanerna. Därför har inga ytterligare kostnader för fysisk aktivitet tagits med i den svenska matkorgen.

➔ Matens övriga funktioner

I matkorgen ingår även kostnaderna för de kulturella, känslomässiga och sociala funktioner som maten fyller, och som anses vara nödvändiga för ett lämpligt deltagande i det svenska samhället. Att äta ute då och då, bjuda in vänner, umgås med barn och släktingar och att laga särskilda måltider i samband med viktiga fester och högtider som firas med familjen anses vara viktiga funktioner av detta slag. Deltagarna i målgruppen betonade även matens tröstande och avkopplande funktion, eftersom att äta kan vara ett sätt att koppla av efter en stressig dag på jobbet.