



Komisja Europejska

POLSKI KOSZYK ŻYWNOŚCIOWY

WARSZAWA 

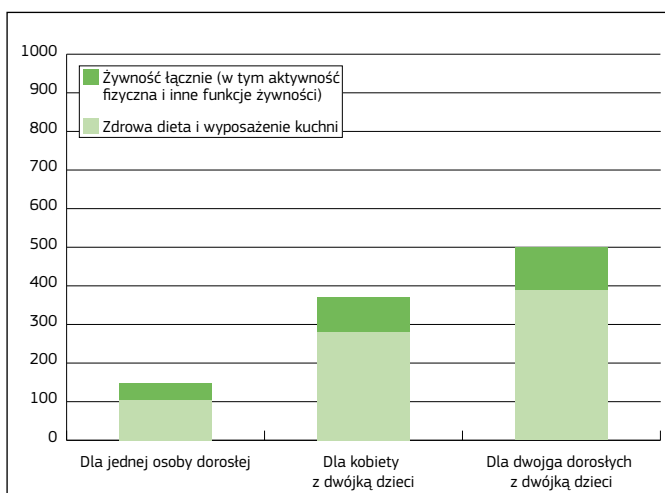
→ Europejska Sieć Budżetów Referencyjnych to projekt finansowany ze środków Komisji Europejskiej poświęcony tworzeniu międzynarodowych, porównywalnych budżetów referencyjnych we wszystkich państwach członkowskich UE. Budżety referencyjne to koszyki towarów i usług uznawanych za niezbędne dla indywidualnego gospodarstwa domowego do uzyskania standardu życia akceptowalnego w danym kraju, regionie lub mieście. Sporządzenie ich w oparciu o wspólną metodologię ułatwi państwom członkowskim opracowanie skutecznych i odpowiednich środków wsparcia dochodów oraz zachęci do uczenia się od siebie nawzajem i rozpowszechniania dobrych praktyk. Więcej informacji o projekcie, a także pełne sprawozdania krajowe można znaleźć na stronie internetowej Komisji Europejskiej: <http://europa.eu/!CC79TD>

Polski koszyk żywnościowy wskazuje miesięczny budżet niezbędny, by zapewnić odpowiednie wyżywienie dla trzech referencyjnych gospodarstw domowych (rodzin składających się z osób w wieku produkcyjnym i dzieci, zdrowych, pełnosprawnych, mieszkających w stolicy). Koszyk ten uwzględnia budżet przeznaczony na produkty spożywcze, a także wyposażenie kuchni umożliwiające przygotowanie, podanie, spożycie i przechowywanie żywności. W koszyk wliczony jest także budżet niezbędny do

uprawiania aktywności fizycznej oraz zaspokajania innych funkcji żywności, na przykład funkcji społecznej. Koszyk żywnościowy został opracowany zgodnie z zaleceniami dietetyka i krajowymi wytycznymi w zakresie żywienia. Uwzględnia on także specyfikę kulturową nawyków żywieniowych Polaków. Wykonalność i akceptowalność koszyka zweryfikowano drogą zogniskowanego wywiadu grupowego z udziałem obywateli o różnym statusie społeczno-ekonomicznym.

1. Główne ustalenia

Polski budżet żywnościowy: miesięczne kwoty wyrażone w euro ⁽¹⁾, Warszawa, marzec 2015



• Miesięczny budżet niezbędny do utrzymania prawidłowej diety w Polsce wynosi **104 EUR dla jednej osoby i 388 EUR dla**

rodziny składającej się z dwojga dorosłych i dwójki dzieci.

Przy uwzględnieniu budżetu przeznaczonego na zaspokojenie innych funkcji żywności (jedzenie poza domem, w czasie wakacji itp.), **łączny miesięczny budżet żywnościowy** wynosi **148 EUR dla jednej osoby i 501 EUR dla rodziny składającej się z dwojga dorosłych i dwójki dzieci.**

- Powstał także alternatywny koszyk produktów spożywczych, w którym uwzględniono produkty nieuznawane przez specjalistów ds. żywienia za część prawidłowej diety, jednak powszechnie konsumowane przez Polaków, takie jak herbata i kawa, słodczyce i pizza. Budżet dla koszyka owych produktów spożywczych jest około 22 EUR wyższy dla jednej osoby i 43 EUR wyższy dla rodziny składającej się z dwojga dorosłych i dwójki dzieci.
- Sporządzanie budżetów referencyjnych to praktyka od wielu lat stosowana w Polsce. Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, organ doradczy Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, ustanowił wskaźniki dla minimum egzystencji i minimum socjalnego. Jednakże wyniki uzyskane na podstawie metody przyjętej przez Europejską Sieć Budżetów

⁽¹⁾ 1 EUR = 4,13 PLN.

Referencyjnych są wyższe. Za różnice te częściowo odpowiada niejednakowy zakres poszczególnych budżetów. Podczas gdy wskaźniki dla minimum egzystencji i minimum socjalnego uwzględniają towary i/lub usługi niezbędne do zaspokojenia potrzeb konsumpcyjnych obywateli na stosunkowo niskim poziomie, założeniem europejskiego budżetu referencyjnego jest zidentyfikowanie minimum niezbędnego do odpowiedniego udziału w życiu społecznym.

2. Specyfika kraju

Sporządzenie międzynarodowych, porównywalnych europejskich budżetów referencyjnych wymaga wyjaśnienia różnic między poszczególnymi budżetami państw członkowskich w kontekście instytucjonalnym, kulturowym, klimatologicznym i gospodarczym danego kraju. Polski koszyk żywnościowy uwzględnia następujące czynniki:

➔ Nawyki żywieniowe

Badanie przeprowadzone w 2014 r. na temat sposobów odżywiania się Polaków ujawniło szereg typowych cech charakteryzujących nawyki żywieniowe obywateli. Z badania wynika, że 82% Polaków spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie. W ciągu czterech lat poprzedzających badanie popularność restauracji i tzw. fast foodów nieznacznie wzrosła, podobnie jak zamawianie gotowych posiłków z dostawą do domu. Większość Polaków postrzega swoją dietę jako zbilansowaną. Jednak 60% twierdzi, że ryby stanowią zbyt małą jej część, a niższy odsetek badanych mówi to samo o ryżu (29%), owocach (23%) i warzywach (18%). Z krajowego badania żywieniowego przeprowadzonego w 2000 r. wynika, że nadwaga jest problemem 41% mężczyzn i 28,7% kobiet, natomiast 15,7% mężczyzn i 19,9 % kobiet cierpi na otyłość. Dalsze badania ujawniły wzrost tempa tycia, wywołując uzasadnione obawy i motywując wzmożenie działań ukierunkowanych na zdrowe odżywianie i dostateczną aktywność fizyczną.

➔ Krajowe wytyczne żywieniowe

Dokładny skład koszyka zdrowych produktów żywnościowych sporządzono na podstawie krajowych wytycznych żywieniowych. Krajowy Instytut Żywności i Żywienia, założony w 1963 r., opracował pierwsze normy żywienia, które w kolejnych dziesięcioleciach były systematycznie aktualizowane, rozszerzane i udostępniane opinii publicznej. Wytyczne żywieniowe po raz pierwszy opublikowano w 1989 r. w formie 10 zasad zdrowego odżywiania. Rok później powstała piramida żywieniowa. Wytyczne

oparto o dietę śródziemnomorską, dobrze znaną z dobroczynnego wpływu na zdrowie. Niedawno zaktualizowano wytyczne żywieniowe i piramidę zdrowego żywienia, uwzględniając wyniki badania z 2009 r., a także sporządzono piramidę żywieniową poświęconą specjalnym potrzebom dzieci i młodzieży. Piramidy zdrowego żywienia dzielą się na sześć grup produktów: produkty zbożowe; warzywa i bulwy; owoce; mleko i produkty mleczne; mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych oraz tłuszcze.

➔ Wycena koszyka żywnościowego

Wycenę koszyka żywnościowego przeprowadzono w marcu i kwietniu 2015 r. Wszystkie ceny podsumowano w polskich złotych (PLN), a następnie przeliczono na euro (EUR). Wybór sklepów oparto na danych uzyskanych na podstawie badania modeli konsumpcji oraz sugestii uczestników zogniskowanego wywiadu grupowego. Wybrano dwa sklepy dyskontowe, jako że najwyraźniej cieszą się one największą popularnością, oferujące szeroki asortyment produktów akceptowalnej jakości i w niskich cenach, powszechnie dostępne na terenie całego kraju. Wszystkie ceny sprawdzono w obu sklepach. Po porównaniu produktów we wszystkich kategoriach, do wyceny koszyka wybrano ceny najniższe.

➔ Aktywność fizyczna

Oprócz budżetu niezbędnego do zaspokojenia wymogów zdrowego odżywiania, koszyk żywnościowy zawiera także minimalny budżet przeznaczony na aktywność fizyczną, jako że zgodnie z zaleceniami krajowymi jest ona ogólnym warunkiem zdrowego trybu życia. Zgodnie z zaleceniem, osoby dorosłe powinny uprawiać od umiarkowanej po intensywną aktywność fizyczną przez 45 minut dziennie. Natomiast w przypadku dzieci i nastolatków zaleca się 60 minut aktywności. Sugerowane formy aktywności obejmują chodzenie i jazdę na rowerze, a w koszyku żywnościowym nie ujęto dodatkowego budżetu na ich praktykowanie.

➔ Inne funkcje żywności

Oprócz fizjologicznej funkcji żywności, w koszyku żywnościowym uwzględniono także funkcje kulturową, religijną, emocjonalną i społeczną, które uznano za niezbędne dla odpowiedniego uczestnictwa w polskim społeczeństwie. Okazjonalne jedzenie poza domem, podejmowanie rodziny i przyjaciół czy przyrządzanie tradycyjnych potraw z okazji ważnych świąt i obchodów, jak np. Boże Narodzenie czy Wielkanoc, postrzegane są jako zasadnicze funkcje żywności.