



Il-Kummissjoni
Ewropea

IL-BASKET TAL-IKEL MALTI

VALLETTA

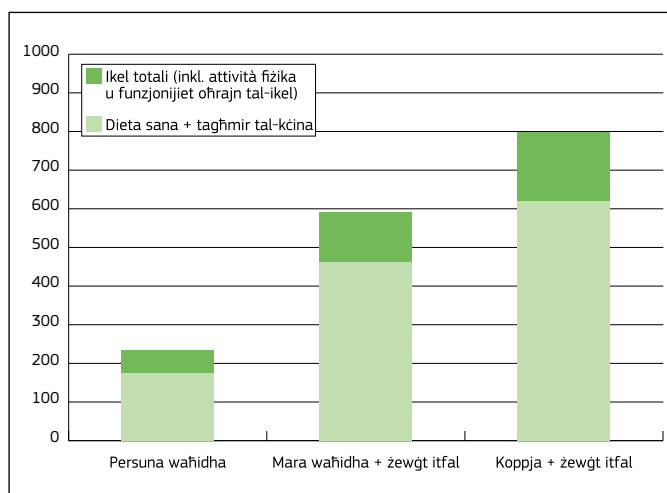
➔ In-Netwerk Ewropew tal-Baġits ta' Referenza huwa proġett iffinanzjat mill-Kummissjoni Ewropea li għandu l-għan li jiżviluppa baġits ta' referenza transnazzjonali komparabbli fl-Istati Membri kollha tal-UE. Il-baġits ta' referenza huma basktijiet ta' prodotti u servizzi meqjusin bħala neċessarji sabiex familja individwali tilhaq standard ta' għajxien aċċettabbli f'belt, regjun jew pajjiż partikolari. It-tnejn tal-baġits ta' referenza b'metodoloġija komuni tista' tgħin lill-Istati Membri tal-UE jfasslu miżuri effettivi u adegwati ta' appoġġ għall-introjt u jinkoraġġixxu t-tagħlim reċiproku u l-iskambju tal-aqwa prassi. Aktar taġġir dwar il-proġett, kif ukoll ir-rapporti sħaħ tal-pajjiżi jistgħu jinstabu fuq is-sit elettroniku tal-Kummissjoni Ewropea: <http://europa.eu/!CC79TD>

Il-basket tal-ikel Malti jindika l-baġit ta' kull xahar meħtieġ għall-konsum ta' ikel adegwat minn tliet familji ta' referenza (li jikkonsistu minn tfal u persuni fl-età li jaħdmu, f'saħħithom, mingħajr diżabilitajiet u li jgħixu fil-belt kapitali). Il-basket jinkludi baġit għall-ikel u għat-tagħmir li huwa meħtieġ fil-kċina sabiex jittejjja, jisserva, jigi kkunsmat u ppreservat dan l-ikel. Barra minn hekk, huwa jieħu f'kunsiderazzjoni l-baġit meħtieġ għall-attività fiżika u għal

funzjonijiet oħrajn tal-ikel, pereżempju, il-funzjoni soċjali tiegħu. Il-basket tal-ikel għie żviluppat b'konformità mar-rakkomandazzjonijiet mogħtija mill-esperti tan-nutrizzjoni u mal-linji gwida dijetetiċi nazzjonali u jieħu f'kunsiderazzjoni l-ispeċifitajiet kulturali tad-drawwiet alimentari Maltin. Il-fattibbiltà u l-aċċettabbiltà tal-basket għew ivverifikati permezz ta' diskussjonijiet tal-grupp fokus li kienu jinvolvew ċittadini bi sfondi soċjo-ekonomiċi differenti.

1. Sejbiet ewlenin

Il-Baġit tal-Ikel Malti: ammonti fix-xahar imfissra f'euros, Mejju 2015



Il-baġit ta' kull xahar meħtieġ għal dieta tajba għas-saħħa f'Malta huwa ta' **EUR 175 għal persuna waħidha** u **EUR 621 għal familja ta' żewġ adulti u żewġ itfal**. Jekk jittiehed

f'kunsiderazzjoni l-baġit meħtieġ għall-funzjonijiet l-oħrajn tal-ikel (il-konsum tal-ikel barra, btajjel, eċċ.), il-**baġit totali ta' kull xahar għall-ikel** jammonta għal **EUR 233 għal persuna waħidha** u **EUR 797 għal familja ta' żewġ adulti u żewġ itfal**.

2. Speċifitajiet nazzjonali

L-iżvilupp ta' baġits ta' referenza Ewropej transnazzjonali komparabbli jirrikjedi li d-differenzi bejn il-baġits rispettivi tal-Istati Membri jiġu spjegati skont il-kuntest istituzzjonali, kulturali, klimatoloġiku u ekonomiku tal-pajjiż ikkonċernat. Il-basket tal-ikel Malti jikkunsidra l-fatturi li ġejjin:

➔ **Id-drawwiet dijetetiċi**

Bħala riżultat tal-globalizzazzjoni u tal-urbanizzazzjoni, il-mudelli tal-konsum tal-ikel fost il-popolazzjoni Maltija evolwew matul

l-aħħar għexieren ta' snin. Illum wieħed jista' jsib varjetà akbar ta' ikel u d-drawwiet dijetetici ma għadhomx jikkorrespondu għad-dieta Mediterranja tradizzjonali. Stharriġ nazzjonali dwar il-konsum tal-ikel li sar fl-2010 żvela li l-adulti Maltin għandhom it-tendenza li jikkonsumaw ammonti kbar ta' għaġin u fiewwiet. Is-sejbiet ewlenin ta' diversi stharrigi nazzjonali u internazzjonali oħrajn dwar l-imġiba tas-saħħa fost it-tfal, l-adolesxenti u l-adulti, li twettqu bejn l-2003 u l-2010, jindikaw li l-konsum tal-ħxejjex u tal-frott, kif ukoll tal-bajd u tal-laħam, huwa ta' frekwenza aċċettabbli fost proporzjon għoli tal-popolazzjoni. B'kuntrast għal dan, il-konsum tal-ħut, tal-fażola u tal-legumi għandu t-tendenza li huwa baxx wisq. Id-dejta statistika mill-2012 żvelat li 29.8 % tal-popolazzjoni fl-età ta' 19-il sena u aktar kienet obeża, filwaqt li 32.5 % kellha piż żejjed. Dawk il-perċentwali huma saħansitra ogħla fost it-tfal.

➔ Linji gwida nazzjonali dwar l-ikel

Il-kompożizzjoni eżatta tal-basket tal-ikel tajjeb għas-saħħa giet żviluppata b'konformità mal-linji gwida nazzjonali dwar l-ikel. Minħabba n-nuqqas ta' sett uniku ta' rakkomandazzjonijiet uffiċjali f'Malta, kellhom jiġu riveduti diversi materjali ta' gwida dijetetika li nħarġu matul dawn l-aħħar 10 snin mid-Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard, bħall-Piramida tal-Ikel għal Saħħa Tajba mill-2006. Dan ippermetta li jiġu identifikati l-gruppi tal-ikel ewlenin, flimkien man-numru ta' porzjonijiet u d-daqs tal-porzjonijiet għal kull grupp ta' ikel. Il-lakuni li tħallew mill-informazzjoni nazzjonali mtlew bl-għajnuna tar-rakkomandazzjonijiet u l-istudji maħruġin mill-organizzazzjonijiet tas-saħħa internazzjonali, bħall-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa jew l-Awtorità Ewropea dwar is-Sigurtà fl-Ikel. Barra minn hekk, ittiegħdu f'kunsiderazzjoni wkoll il-prinċipji ġenerali enfasizzati fil-linji gwida dijetetici attwali, kif ukoll ir-rakkomandazzjonijiet mid-dokumenti ta' politika riċenti. Dawk enfasizzaw żieda fil-konsum tal-ħxejjex u tal-ilma u tnaqqis fil-konsum ta' prodotti tal-ikel b'kontenut għoli ta' xaħam u sodju, laħam ipproċessat u xarbiet b'ħafna zokkor.

➔ L-ipprezzar tal-basket

L-ipprezzar tal-basket tal-ikel sar f'Mejju 2015. Huwa twettaq kemm fuq bażi personali kif ukoll online f'bosta fwienet tal-bejgħ

bl-imnut li joffru prezzijiet minn baxxi sa moderati. L-għażla tal-ħwienet kienet ibbażata fuq suġġerimenti li saru mill-partecipanti tal-grupp fokus. Il-bejjiġġa bl-imnut magħżula huma popolari ħafna fost il-konsumaturi Maltin u jistgħu jinstabu fil-maġġoranza tal-bliet u l-irħula Maltin. Barra minn hekk, il-prezzijiet tal-prodotti mixtrija fuq bażi ta' kuljum, bħall-ħobż, il-ħalib u l-jogurt, kienu bbażati fuq dawk li jinstabu fil-ħwienet tal-merċa jew dawk għall-konvenjenza tal-konsumaturi. Il-prezzijiet għall-ħxejjex u l-frott ingabru minn ħanut tal-ħaxix tipiku tar-raħal. Meta wieħed jirrikonoxxi l-fatt li l-prezzijiet għandhom it-tendenza li jkun ogħla f'xi lokalitajiet, il-baġit globali gie mmultiplikat b'5 %.

➔ Attività fizika

Minbarra l-baġit meħtieġ għal dieta tajba għas-saħħa, il-basket tal-ikel jinkludi wkoll baġit minimu għall-attività fizika, billi din hija pprezentata fil-linji gwida nazzjonali u internazzjonali bħala rekwiżit ġenerali għal stil ta' ħajja tajjeb għas-saħħa. Tfal fl-età tal-iskola (5-17-il sena) huma rakkomandati li jagħmlu 60 minuta ta' attività sportiva minn moderata sa intensa kuljum, filwaqt li l-adulti għandhom jagħmlu minimu ta' 150 minuta ta' attività fizika moderata u 75 minuta ta' attività fizika intensa fil-gimġa. Anki jekk xi attivitajiet jistgħu jiġu pprattikati bla ħlas, eż. il-faċendi tad-dar u l-mixi, il-baġit jinkludi wkoll l-ispejjeż tal-aċċess għall-faċilitajiet sportivi sussidjati mill-gvern, li huma inqas għaljin minn dawk privati.

➔ Funzjonijiet oħrajn tal-ikel

Il-basket tal-ikel jinkorpora wkoll il-funzjonijiet gastronomiċi, kulturali, emozzjonali u soċjali tal-ikel li ġew identifikati bħala neċessarji għal partecipazzjoni adegwata fis-soċjetà Maltija. Il-ħruġ għall-konsum tal-ikel barra darba kultant, l-istediniet lill-ħbieb u lill-familjari għall-ikel u t-tisjir ta' ikliet tradizzjonali għal btajjel u ċelebrazzjonijiet importanti, bħall-Milied jew il-jiem tal-festa lokali, jitqiesu bħala funzjonijiet kostituttivi tal-ikel. F'Malta, il-vjaġġi ta' gurnata u l-btajjel iservu bħala okkażjoni biex jittieklu ammonti akbar u tipi differenti ta' ikel. Barra minn hekk, l-ikel jitqies bħala sinjifikatur kulturali li jinkorpora t-tradizzjoni u l-identità: il-konsum ta' ikel tradizzjonali f'ċertu żmien tas-sena jitqies bħala ritwal tal-ikel u jrawwem sens ta' appartenenza kulturali.