



Europos  
Komisija

# LIETUVOS MAISTO KREPŠELIS

VILNIUS 

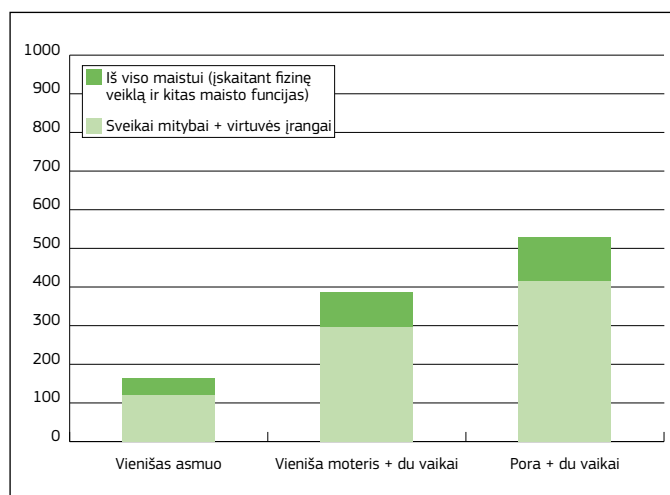
- ➔ Europos orientacinių biudžetų tinklas – tai Europos Komisijos finansuojamas projektas, kuriuo siekiama parengti tarpvalstybinius, palyginamus orientacinius biudžetus visose ES valstybėse narėse. Orientaciniai biudžetai yra prekių ir paslaugų, kurios yra laikomos būtinomis, kad vienas namų ūkis pasiektų priimtina gyvenimo lygį atitinkamoje šalyje, regione ar mieste, krepšeliai. Pagal bendrą metodiką sudaryti orientaciniai biudžetai gali padėti ES valstybėms narėms parengti veiksmingas bei tinkamas pajamų rėmimo priemones ir skatinti abipusį mokymąsi bei keitimąsi geraja praktika. Daugiau informacijos apie projektą ir išsamios šalių ataskaitos pateikiamos Europos Komisijos interneto svetainėje: <http://europa.eu/!CC79TD>

Lietuvos maisto krepšelis rodo, kokio biudžeto reikia trijų orientacinių namų ūkių (kuriuos sudaro vaikai ir darbingo amžiaus asmenys, neturintys jokių sveikatos nusiskundimų ar negalių ir gyvenantys sostinėje) tinkamai mitybai. Krepšelį sudaro biudžetas, skirtas maistui ir virtuvės įrangai, kurios reikia šį maistą ruošiant, patiekiant, vartojant ir konservuojant. Be to, atsižvelgiama į biudžetą, reikalingą

fiziniam aktyvumui ir kitoms maisto funkcijoms, kaip antai socialinei. Maisto krepšelis yra sudaromas pagal dietologų rekomendacijas ir nacionalines mitybos gaires, taip pat atsižvelgiant į nacionalinius Lietuvos valgymo įpročių ypatumus. Krepšelio tinkamumas ir priimtumas patvirtintas per tikslinių grupių diskusijas, kuriose dalyvavo įvairių socialinių ir ekonominių sluoksnių gyventojai.

## 1. Svarbiausios išvados

Mėnesinis Lietuvos maisto krepšelis eurais, Vilnius, 2015 m. kovo mėn.



- Mėnesinis krepšelis, kurio reikia sveikai mitybai Lietuvoje, yra **120 EUR vienišam asmeniui** arba **416 EUR šeimai, kurią sudaro du suaugę asmenys ir du vaikai**. Jei atsižvelgiama ir į biudžetą, kurio reikia ir kitoms maisto funkcijoms (valgymui ne namuose, atostogoms

ir pan.),  **bendras mėnesinis maisto biudžetas** siekia **164 EUR vienišam asmeniui** arba **528 EUR šeimai, kurią sudaro du suaugę asmenys ir du vaikai**.

## 2. Nacionaliniai ypatumai

Sudarant tarpvalstybinius, palyginamus Europos orientacinius biudžetus reikia paaiškinti atitinkamų valstybių narių biudžetų skirtumus pagal atitinkamos šalies institucines, kultūrinės, klimatinės ir ekonominės aplinkybes. Sudarant Lietuvos maisto krepšelį buvo atsižvelgta į toliau išvardytus veiksnius.

### ➔ Valgymo įpročiai

2013 m. Lietuvos gyventojų apklausa apie valgymo įpročius parodė, kad lietuviai yra linkę nesveikai maitintis: jie nevalgo pakankamai šviežių vaisių ir daržovių, o vidutinis žuvies valgymo rodiklis yra mažesnis nei rekomenduojamas. Tik 21,3% visų suaugusiųjų pripažįsta, kad priimdami su mityba susijusius

sprendimus jie atsižvelgia į sveikatą. Kaina yra pagrindinis maisto pasirinkimą lemiantis veiksnys.

### ➔ Nacionalinės maisto gairės

Tiksli sveiko maisto krepšelio sudėtis buvo parengta pagal nacionalines maisto gaires. 2001 m. Lietuvos Vyriausybė patvirtino Valstybinę maisto ir mitybos strategiją ir 2003–2010 m. veiksmų planą. Įgyvendinant planą 2010 m. buvo parengtos Sveikos mitybos rekomendacijos. Jas rengė trys institucijos: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas ir Kauno medicinos universitetas. Mitybos rekomendacijose nurodomi rekomenduojami dienos kiekiai ir pateikiama sveiko valgymo piramidė, kurią sudaro penkios pagrindinės maisto grupės, pažymėtos šviesoforo signalų spalvomis, t. y. žalia, geltona ir raudona. Skysčiai ir fizinė veikla taip pat įtraukti į sveikos mitybos rekomendacijas.

### ➔ Krepšelio kainos nustatymas

Maisto krepšelio kaina nustatyta 2015 m. kovo–balandžio mėn. Parduotuvės pasirinktos pagal turimus apklausos duomenis. Pasirinktas tik vienas maisto prekių mažmenininkas, nes jis turi didžiausią maisto prekių parduotuvių tinklą Lietuvoje. Jo siūlomas prekių asortimentas yra platus, prekės yra priimtinos

kokybės ir už priimtina kaina, o parduotuvės išsidėsčiusios po visą šalį. Atliekant pagrindinių prekybos tinklų Lietuvoje vertinimą, vartotojai šį maisto prekių parduotuvių tinklą įvertino geriausiai. Visos kainos buvo surinktos internetu ir trijose didelėse pasirinkto mažmenininko parduotuvėse.

### ➔ Fizinis aktyvumas

Be sveikai mitybai reikalingo biudžeto maisto krepšelis taip pat apima fizinei veiklai skirtas lėšas. Nacionalinės fizinio aktyvumo rekomendacijos yra paremtos Europos Komisijos gairėmis dėl sporto svarbos Europos Sąjungoje. Jose siūloma kasdien sportinei veiklai, pavyzdžiui, plaukiojimui, bėgiojimui ar greitam ėjimui, skirti 30 minučių.

### ➔ Kitos maisto funkcijos

Maisto krepšelyje taip pat yra maisto, skirto gastronomicoms, kultūrinėms, religinėms ir socialinėms funkcijoms, kurios įvardytos kaip būtinos tinkamam dalyvavimui Lietuvos visuomenėje. Maisto funkcijomis yra laikomas retkartinis valgymas ne namuose, draugų ir šeimos pakvietimas į svečius ir tradicinių patiekalų ruošimas per svarbias šventes. Tikslinės grupės dalyviai taip pat pažymėjo kūrybines ir atpalaiduojamąsias maisto funkcijas, kaip antai maisto ruošimą be recepto arba maisto ruošimą kaip atsipalaidavimo po įtemptos dienos būdą.