



Eiropas  
Komisija

# PĀRTIKAS PATĒRIŅA GROZS LATVIJĀ

RĪGA 

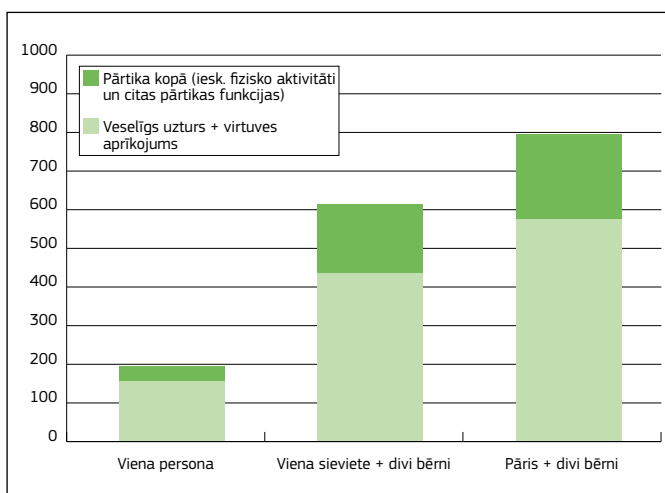
- “Eiropas Budžeta paraugu tīkls” ir Eiropas Komisijas finansēts projekts ar mērķi izstrādāt starptautiski salīdzināmus budžeta paraugus visās ES dalībvalstīs. Budžeta paraugi ir preču un pakalpojumu grozi, kas nepieciešami, lai atsevišķa mājsaimniecība sev nodrošinātu pieņemamu dzīves līmeni noteiktā valstī, reģionā vai pilsētā. Budžeta paraugi, kuru sagatavošanā izmantota vienota metodika, var palīdzēt ES dalībvalstīm izstrādāt atbilstošus ienākumu atbalsta pasākumus un veicināt savstarpēju mācīšanos un paraugprakses apmaiņu. Plašāka informācija par šo projektu un pilni valstu ziņojumi ir atrodamī Eiropas Komisijas tīmekļa vietnē: <http://europa.eu/!CC79TD>

Pārtikas patēriņa grozs Latvijā parāda mēneša budžetu, kas nepieciešams pietiekama uztura nodrošināšanai trīs dažāda lieluma mājsaimniecībām (mājsaimniecībās ir bērni un darbspējīgā vecuma cilvēki, viņi ir veseli un bez invaliditātes un dzīvo galvaspilsētā). Grozs ietver budžetu pārtikai un virtuves aprīkojumam, kas vajadzīgs, lai pagatavotu, pasniegtu, patērētu un uzglabātu pārtiku. Tāpat tajā ir ņemts vērā nepieciešamais

budžets fiziskajai aktivitātei un citām pārtikas funkcijām, piemēram, sadzīves funkcijai. Pārtikas patēriņa grozs ir izstrādāts saskaņā ar uztura ieteikumiem un valsts uztura pamatnostādņēm, un tajā ir ņemti vērā Latvijas iedzīvotāju ēšanas paradumi. Groza iespējamība un pieņemamība ir pārbaudīta fokusgrupu diskusijās, kurās piedalījās iedzīvotāji no dažādām sociālekonomiskajām grupām.

## 1. Galvenie secinājumi

Pārtikas budžets Latvijā: ikmēneša summa eiro, Rīga, 2015. gada marts



- Mēneša budžets, kas vajadzīgs veselīgam uzturam Latvijā, ir **EUR 153 vienai personai** un **EUR 574 ģimenei, kurā ir divi**

**pieaugušie un divi bērni.** Ja ņem vērā arī budžetu, kas nepieciešams citām pārtikas funkcijām (ēšana ārpus mājas, svētki u. c.), tad kopējais ikmēneša pārtikas budžets sasniedz **EUR 192 vienai personai** un **EUR 794 ģimenei, kurā ir divi pieaugušie un divi bērni.**

- Jāatzīmē **neatbilstība starp pārtikas patēriņa groza izmaksām un lielākās daļas Latvijas iedzīvotāju ienākumiem.** Ņemot vērā, ka vidējā mēneša darba alga pēc nodokļu nomaksas ir EUR 575 (2014. gada 4. ceturksnis), ģimenei, kurā ir viens vecāks un divi bērni, būtu jāiztērē 69 % no kopējiem mājsaimniecības ienākumiem, lai atļautos veselīgas pārtikas grozu.

## 2. Valsts īpatnības

Lai izstrādātu starptautiski salīdzināmus Eiropas budžeta paraugus, ir jāizskaidro atšķirības starp šiem budžetiem dažādās dalībvalstīs atbilstoši attiecīgās valsts institucionālajam, kultūras,

klimate un ekonomiskajam kontekstam. Latvijas pārtikas patēriņa grozā ir ņemti vērā šādi faktori:

### ➔ Uztura paradumi

Laikposmā no 2007. līdz 2009. gadam veiktā valsts pētījumā tika konstatēts, ka Latvijas iedzīvotāju ēšanas paradumi atbilst ieteicamajai uztura piramīdai. Tas neattiecas uz vidējo sāls patēriņu, kas pārsniedz ieteicamo dienas devu par 40 %. Tāpat pētījumā tika konstatēts, ka Latvijas iedzīvotāju uzturā netiek pietiekamā daudzumā nodrošinātas vairākas minerālvielas un visi nepieciešamie vitamīni. Citā pētījumā, proti, "Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā, 2012", ko 2013. gadā publicēja Slimību profilakses un kontroles centrs, tika konstatēts, ka lielākā daļa iedzīvotāju augļus un dārzeņus patērē daudz mazāk par dienā ieteicamo daudzumu. Nevar skaidri pateikt, vai Latvijas iedzīvotāju ēšanas paradumi ir raksturojami kā veselīgi vai neveselīgi, jo vairākos pētījumos ir uzsvērti pretrunīgi secinājumi.

### ➔ Valsts uztura pamatnostādnes

Veselīgas pārtikas groza precīzu sastāvu izstrādāja saskaņā ar valsts uztura pamatnostādņēm. Veselīgs uzturs kā viena no sabiedrības veselības prioritātēm ir apspriests divos politikas dokumentos: Pamatnostādņēs "Veselīgs uzturs (2003.–2013.)" un Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2014.–2020. gadam. 2001. gadā Latvijas Pārtikas centrs izstrādāja uztura piramīdu, kurā ietilpst piecas pamata pārtikas grupas: graudaugi un kartupeļi; dārzeņi un augļi; piena produkti; gaļa un zivis; saldumi. Veselīga uztura pamatā ir pareiza ūdens uzņemšana. Ikdienas uzturā 50 % būtu jābūt graudaugiem un kartupeļiem, līdz 30 % dārzeņiem un augļiem, līdz 15 % piena produktiem, gaļai un zivīm un līdz 5 % saldumiem.

### ➔ Groza izmaksu noteikšana

Pārtikas patēriņa groza izmaksas noteica 2015. gada martā. Tika izvēlēts viens mazumtirdzniecības veikals, kas nodrošina kvalitatīvas importa un vietējās pārtikas preces par samērīgām cenām. Veikala izvēlē tika ņemti vērā fokusgrupu dalībnieku ieteikumi. Atbilstoši Latvijas iedzīvotāju paradumam pirkt vietējās izcelsmes preces priekšroka tika dota vietējām, nevis importētām precēm. Izņēmumi ietvēra sezonas augļus un dārzeņus.

### ➔ Fiziskā aktivitāte

Papildus veselīgam uzturam nepieciešamajam budžetam pārtikas patēriņa grozs ietver arī minimālo budžetu fiziskajai aktivitātei, jo pamatnostādņēs tas ir norādīts kā vispārēja prasība veselīgam dzīvesveidam. Saskaņā ar Latvijas ieteikumiem pieaugušajiem dienā vidēji iesaka 30 minūtes vidēji intensīvas fiziskās aktivitātes, savukārt bērniem un pusaudžiem ik dienu būtu jānodarbojas ar sportu 60 minūtes. Lielākā daļa fizisko nodarbību ir pieejama bez maksas, piemēram, skriešana, riteņbraukšana vai spēlēšanās rotaļu laukumos. Tomēr sporta budžetā tika iekļautas papildu apmaksātas nodarbtības bērniem, piemēram, ārpusskolas sporta vai dejošanas nodarbtības, kas ir ļoti populāras Latvijas skolēnu vidū.

### ➔ Citas uztura funkcijas

Pārtikas patēriņa grozs ietver arī pārtikas gastronomiskās, kultūras, emocionālās un sadzīves funkcijas, kas ir identificētas kā nepieciešamas pilnvērtīgai dalībai Latvijas sabiedrībā. Maltītes ārpus mājas, draugu un radu uzaicināšana ciemos un īpašu svētku, piemēram, dzimšanas dienu, Jāņu un Mārtiņu, maltīšu gatavošana tiek uzskatīta par svarīgu pārtikas funkciju. Fokusgrupu diskusijās pārtiku identificēja arī kā stresa mazinātāju.