



Ευρωπαϊκή
Επιτροπή

ΤΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ



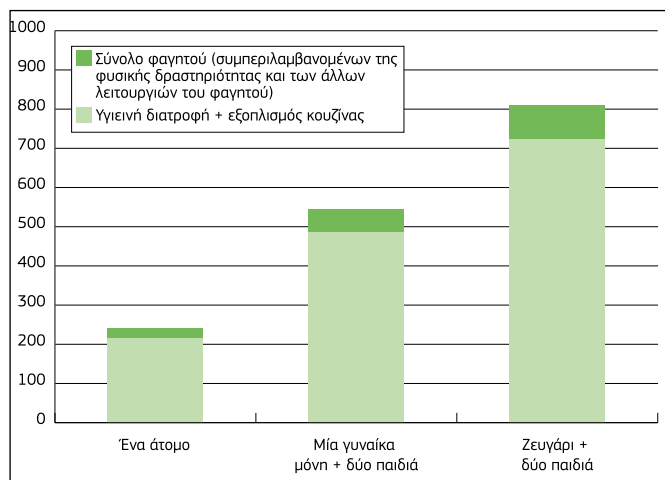
→ Το ευρωπαϊκό δίκτυο προϋπολογισμών αναφοράς αποτελεί χρηματοδοτούμενο έργο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή το οποίο αποσκοπεί στην ανάπτυξη διεθνικών, συγκρίσιμων προϋπολογισμών αναφοράς για όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ. Οι προϋπολογισμοί αναφοράς αντιστοιχούν σε καλάθια αγαθών και υπηρεσιών τα οποία θεωρούνται απαραίτητα για ένα επιμέρους νοικοκυριό ώστε να επιτύχει αποδεκτό βιοτικό επίπεδο σε μια δεδομένη χώρα, περιφέρεια ή πόλη. Η κατάρτιση των προϋπολογισμών αναφοράς με κοινή μεθοδολογία μπορεί να βοηθήσει τα κράτη μέλη της ΕΕ να σχεδιάσουν αποτελεσματικά και κατάλληλα μέτρα στήριξης εισοδήματος καθώς και να ενθαρρύνουν την αμοιβαία μάθηση και ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο καθώς και ολοκληρωμένες εκθέσεις χωρών, ανατρέξτε στον δικτυακό τόπο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής: <http://europa.eu/!CC79TD>

Το κυπριακό καλάθι τροφίμων υποδεικνύει τον μηνιαίο προϋπολογισμό που απαιτείται από τρία νοικοκυριά αναφοράς (τα οποία αποτελούνται από παιδιά και ενήλικες σε εργάσιμη ηλικία, με καλή υγεία, χωρίς αναπηρίες, που ζουν στην πρωτεύουσα) για την επαρκή σίτισή τους. Το καλάθι περιλαμβάνει έναν προϋπολογισμό για τρόφιμα και τον εξοπλισμό κουζίνας που απαιτείται για την προετοιμασία, το σερβίρισμα, την κατανάλωση και τη διατήρηση των εν λόγω τροφίμων. Επιπλέον, λαμβάνει υπόψη τον αναγκαίο προϋπολογισμό για τη σωματική

δραστηριότητα καθώς και τις άλλες λειτουργίες του φαγητού, όπως, για παράδειγμα, την κοινωνική λειτουργία που επιτελεί. Το καλάθι τροφίμων έχει καταρτιστεί σύμφωνα με συστάσεις διατροφολόγων και τις εθνικές οδηγίες διατροφής, λαμβάνοντας υπόψη τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες των κυπριακών διατροφικών συνθηκών. Η δυνατότητα υλοποίησης και η αποδοχή του καλαθιού έχουν επαληθευτεί μέσω ομάδων εστιασμένης συζήτησης στις οποίες συμμετείχαν πολίτες από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα.

1. Βασικά ευρήματα

Το κυπριακό καλάθι τροφίμων: μηνιαία ποσά σε ευρώ, Λευκωσία, Μάρτιος 2015



Ο μηνιαίος προϋπολογισμός που απαιτείται για μια υγιεινή διατροφή στην Κύπρο είναι **217 ευρώ για ένα άτομο** και **724 ευρώ για μια οικογένεια αποτελούμενη από δύο ενήλικες και δύο παιδιά**. Εάν ληφθεί υπόψη και ο προϋπολογισμός που απαιτείται για σωματική δραστηριότητα καθώς και για τις άλλες λειτουργίες

του φαγητού (όπως έξοδοι για φαγητό, διακοπές κτλ.), ο **συνολικός μηνιαίος προϋπολογισμός για φαγητό** ανέρχεται στα **241 ευρώ για ένα άτομο** και στα **810 ευρώ για μια οικογένεια αποτελούμενη από δύο ενήλικες και δύο παιδιά**.

2. Εθνικές ιδιαιτερότητες

Η κατάρτιση διεθνικών, συγκρίσιμων ευρωπαϊκών προϋπολογισμών αναφοράς απαιτεί να επεξηγηθούν οι διαφορές μεταξύ των αντίστοιχων προϋπολογισμών των κρατών μελών σύμφωνα με το θεσμικό, πολιτισμικό, κλιματολογικό και οικονομικό πλαίσιο της σχετικής χώρας. Το κυπριακό καλάθι τροφίμων λαμβάνει υπόψη του τους παρακάτω παράγοντες:

→ Διατροφικές συνήθειες

Μια μελέτη του 2014 σχετικά με τη διατροφική πρόσληψη και την τήρηση των διατροφικών κατευθυντήριων γραμμών από τα παιδιά και τους εφήβους της Κύπρου αποκάλυψε ότι πολλοί νέοι ακολουθούν μια διατροφή χαμηλής ποιότητας και ότι το βάρος τους

υπερβαίνει τις συστάσεις που ισχύουν για τη χώρα. Επιπλέον, η Κύπρος έχει υψηλά ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων ενηλίκων. Οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι ενήλικες τείνουν να καταναλώνουν περισσότερο κόκκινο κρέας και αλκοόλ, και λιγότερα φρούτα και λαχανικά σε σχέση με τα συνιστώμενα, καθώς και να ασκούνται λιγότερο σε σύγκριση με τους ενήλικες με φυσιολογικό βάρος.

➔ Εθνικές οδηγίες διατροφής

Η ακριβής σύνθεση του υγιεινού καλαθιού τροφίμων καθορίστηκε σύμφωνα με τις εθνικές οδηγίες διατροφής. Το Υπουργείο Υγείας δημιούργησε μια επιτροπή διατροφής με στόχο την κατάρτιση συστάσεων για μια υγιεινή διατροφή. Οι Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης και η Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής βασίζονται στη μεσογειακή διατροφή και αποτελούνται από έξι ομάδες τροφών: ψωμί και δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας και υποκατάστατα, καθώς και λιπαρά και άλλες τροφές. Σύμφωνα με τις διατροφικές συστάσεις, το κυπριακό καλάθι τροφίμων περιλαμβάνει: υψηλή κατανάλωση παρθένου ελαιολάδου, φρούτα, λαχανικά, άλλες φυτικές πρωτεΐνες και ίνες (ξηρούς καρπούς και όσπρια) και ανεπεξέργαστους ολόκληρους κόκκους, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, αυγών και άπαχων κρεάτων, χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, επεξεργασμένων υδατανθράκων και γλυκών και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ με τα γεύματα, συνήθως κόκκινου κρασιού.

➔ Τιμολόγηση του καλαθιού

Η τιμολόγηση του καλαθιού τροφίμων πραγματοποιήθηκε τον Μάρτιο του 2015. Επιλέχθηκε μία αλυσίδα λιανικής η οποία προσφέρει μεγάλη ποικιλία προϊόντων αποδεκτής ποιότητας σε χαμηλές τιμές.

Καταστήματα της εν λόγω αλυσίδας υπάρχουν σε όλη τη χώρα και είναι εύκολα προσβάσιμα με τη δημόσια συγκοινωνία. Συγκρίνοντας το συνολικό κόστος του καλαθιού τροφίμων στα μεγάλα σουπερμάρκετ της Λευκωσίας, η επιλεγμένη αλυσίδα λιανικής φαινόταν να προσφέρει τιμές που αντιστοιχούσαν στον μέσο όρο των τιμών της αγοράς.

➔ Σωματική δραστηριότητα

Εκτός από τον απαιτούμενο προϋπολογισμό για μια υγιεινή διατροφή, το καλάθι τροφίμων περιλαμβάνει επίσης έναν ελάχιστο προϋπολογισμό για τη σωματική δραστηριότητα, καθώς, σύμφωνα με τις εθνικές οδηγίες, αποτελεί γενική απαίτηση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι κυπριακές Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης συνιστούν 30 έως 60 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας για τους εφήβους και 30 έως 45 λεπτά για τους ενήλικες. Ο προϋπολογισμός που προβλέπεται για τη σωματική δραστηριότητα βασίζεται στην τιμή μιας ετήσιας συνδρομής για άθληση σε γυμναστήριο ή κολυμβητήριο.

➔ Άλλες λειτουργίες του φαγητού

Το καλάθι τροφίμων ενσωματώνει επίσης τη γαστρίμαργική και κοινωνική λειτουργία του φαγητού καθώς επίσης και τη λειτουργία της διασκέδασης, οι οποίες έχουν οριστεί ως αναγκαίες για την αρμόζουσα συμμετοχή στην κυπριακή κοινωνία. Οι σποραδικές έξοδοι για φαγητό, η πρόσκληση φίλων και μελών της οικογένειας στο σπίτι και η απόλαυση του καφέ, του τσαγιού, της σοκολάτας και των γλυκών θεωρούνται συστατικά στοιχεία των λειτουργιών του φαγητού. Σε αντίθεση με τα παραπάνω, η θρησκευτική λειτουργία του φαγητού ή η χρήση του ως μέσου ανταλλαγής δεν θεωρούνται ιδιαίτερος σημαντικά στην Κύπρο.