



Evropska
komisija

SLOVENSKA KOŠARICA HRANE

LJUBLJANA



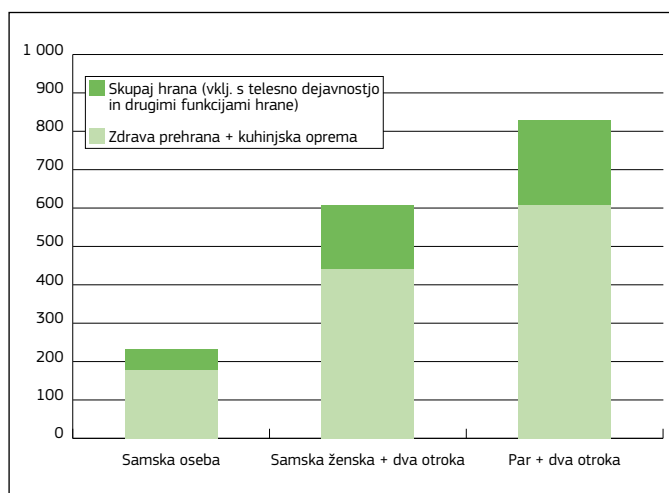
- ➔ Evropska mreža za referenčne proračune je projekt, ki ga financira Evropska komisija in katerega cilj je razviti mednacionalne primerljive referenčne proračune v vseh državah članicah EU. Referenčni proračuni so košarice blaga in storitev, ki jih posamezno gospodinjstvo potrebuje za doseganje sprejemljivega življenjskega standarda v določeni državi, regiji ali mestu. Priprava referenčnih proračunov s skupno metodologijo lahko pomaga državam članicam EU pri oblikovanju učinkovitih in ustreznih ukrepov dohodkovne podpore in spodbujanju vzajemnega učenja ter izmenjave najboljših praks. Več informacij o projektu in celotna poročila po državah so na voljo na spletnem mestu Evropske komisije: <http://europa.eu/!CC79TD>

Slovenska košarica hrane pomeni mesečni proračun, potreben za ustrezno oskrbo treh referenčnih gospodinjstev (ki jih sestavljajo otroci in delovno aktivne osebe, ki so zdravi, med katerimi ni invalidov in ki živijo v prestolnici) s hrano. Košarica vključuje proračun za hrano in kuhinjsko opremo, potrebno za pripravo, postrežbo, uživanje in shranjevanje teh živil. Upošteva tudi potreben proračun za telesno

dejavnost in druge funkcije hrane, kot je na primer njena družbena funkcija. Košarica hrane je pripravljena v skladu s priporočili nutricionistov in nacionalnimi prehranskimi smernicami, upošteva pa kulturne značilnosti slovenskih prehranjevalnih navad. Izvedljivost in sprejemljivost košarice sta bili preverjeni v okviru razprav fokusne skupine, v kateri so sodelovali državljani iz različnih socialno-ekonomskih okolij.

1. Ključne ugotovitve

Slovenski proračun za hrano: mesečni zneski v eurih, Ljubljana, marec 2015



- Mesečni proračun, potreben za zdravo prehrano, znaša v Sloveniji **178 EUR za samsko osebo** in **609 EUR za družino z dvema odraslima osebama in dvema otrokoma**. Če se upošteva tudi

proračun, potreben za telesno dejavnost in druge funkcije hrane (prehranjevanje v restavracijah, počitnice itd.), znaša **skupni mesečni proračun za hrano 231 EUR za samsko osebo** in **828 EUR za družino z dvema odraslima osebama in dvema otrokoma**.

- Treba je opozoriti na **razhajanje med stroškom košarice hrane in dohodki večine Slovencev**. Minimalni mesečni dohodek samske brezposelne osebe v letu 2015 znaša 269 EUR, zaposlene samske osebe, ki dela več kot 128 ur na mesec, pa 420 EUR.
- Slovenija je pred tem razvila nacionalne referenčne proračune. Strošek košarice hrane je bil nazadnje izračunan leta 2009, določen pa je bil na podlagi cen, pridobljenih pri Statističnem uradu RS. Nacionalni proračun za hrano družine z dvema odraslima osebama in dvema otrokoma naj bi marca 2015 znašal 515 EUR, medtem ko po metodi Evropske mreže za referenčne proračune znaša 583 EUR izključno za hrano in brezalkoholne pijače. Razliko je mogoče pojasniti na podlagi vsebine dveh referenčnih proračunov in njihovih metod določanja cen.

2. Nacionalne značilnosti

Za razvoj mednacionalnih primerljivih evropskih referenčnih proračunov je treba najprej pojasniti razlike med zadevnimi proračuni držav članic, in sicer na podlagi institucionalnega, kulturnega, podnebnega in gospodarskega okvira posamezne države. Pri slovenski košarici hrane se upoštevajo naslednji dejavniki:

➔ Prehranjevalne navade

Več študij o prehranjevalnih navadah slovenskega prebivalstva kaže, da se Slovenci pogosto nezdravo prehranjujejo. Glede na prevladujoči sedeči življenjski slog je energijska vrednost povprečnega obroka previsoka, obenem pa se uživajo prevelike količine enostavnih sladkorjev in maščob. To močno vpliva na pojavnost srčno-žilnih bolezni in raka debelega črevesja. Poleg tega je uživanje rib, sadja in zelenjave ter polnozrnatih žit premajhno, zdravstveni organi pa so zaskrbljeni tudi zaradi vnosa soli, ki presega priporočeno količino za več kot 150 %. V skladu z nacionalno raziskavo o zdravem življenjskem slogu se samo 30 % slovenskega prebivalstva prehranjuje zdravo ali večinoma zdravo.

➔ Nacionalne prehranske smernice

Natančna sestava košarice zdrave hrane je razvita v skladu z nacionalnimi prehranskimi smernicami. Nacionalni inštitut za javno zdravje v Sloveniji je ustanova, katere naloga je spodbujati izobraževanje o zdravju in zdrave prehranjevalne navade. Priporočila nutricionistov so oblikovana v okviru vsenacionalnega integriranega programa za preprečevanje nenalezljivih bolezni (CINDI) Svetovne zdravstvene organizacije. Na primer, priporočeno je uživati več polnozrnatih izdelkov ter svežega sadja in zelenjave ter nadomestiti nasičene maščobe z nenasičenimi. Slovenska prehranska piramida vsebuje priporočila o količinah in pogostosti uživanja različnih skupin živil, kot so sadje in zelenjava, izdelki iz žit in ogljikovi hidrati, mlečni izdelki, meso in

ribe, oreščki in rastlinska olja ter sladki in slani prigrizki. Košarica hrane upošteva tudi prehranske smernice, ki temeljijo na referenčnih vrednostih za vnos hranil, ki so jih pripravili avstrijski, nemški in švicarski strokovnjaki za različne starostne skupine ter nosečnice in doječe matere.

➔ Določitev cene košarice

Cena košarice je bila določena marca 2015. Cene so bile zbrane predvsem s spletnih mest veleblagovnic in iz katalogov trgovin. Nekatere trgovine ne nudijo široke izbire izdelkov, zato je bilo izbranih več trgovin na podlagi razprav fokusne skupine in primerjave cen različnih trgovcev na drobno. Vse trgovine nudijo izdelke primerljive kakovosti po dostopnih cenah in so zastopane po vsej državi.

➔ Telesna dejavnost

Poleg proračuna, potrebnega za zdravo prehrano, košarica hrane vključuje tudi minimalni proračun za telesno dejavnost, ki v nacionalnih smernicah predstavlja splošno zahtevo za zdrav življenjski slog. Slovenska prehranska piramida priporoča zmerno telesno dejavnost najmanj 150 minut na teden, npr. pol ure petkrat na teden, ali intenzivno telesno dejavnost najmanj 75 minut na teden, npr. 25 minut trikrat na teden. Dejavnosti, vključene v ceno, so fitness za moške, aerobika za ženske in klubski športi za otroke.

➔ Druge funkcije hrane

Košarica hrane upošteva tudi čustvene, družbene in kulturne funkcije hrane, ki so jih udeleženci fokusne skupine opredelili kot potrebne za ustrezno vključenost v slovensko družbo. Občasno prehranjevanje v restavracijah in na družinskih izletih, naročanje hrane na dom, vabljenje prijateljev in družine na kosilo ali večerjo ter priprava slavnostnih obrokov ob pomembnih praznikih in praznovanjih, kot so rojstni dnevi ali božič, veljajo za temeljne funkcije hrane.