

Hushållskostnader per månad

Konsumentverkets referensvärden 2023

Individuella matkostnader per månad

	6–11 mån	1 år	2–5 år	6–9 år	10–13 år	14–17 år	18–30 år	31–60 år	61–74 år	75+ år ¹
All mat lagas hemma ²	1 010	1 130	1 510	2 190	2 750	3 310	3 630	3 420	3 070	-
All mat lagas hemma utom lunch vardagar ³	700	850	1 170	1 700	2 140	2 580	2 830	2 660	2 390	-

¹ Beräkningarna görs utifrån de nordiska näringsrekommendationerna, och dessa sträcker sig endast upp till 74 år.

² Alla måltider lagas hemma, baserat på Konsumentverkets fyraveckors-matsedel. Matsedeln består av frukost, lunch, middag och två mellanmål.

³ Lunch fem dagar per vecka är borträknad. Barnen äter i skolan. Du får själv lägga till vad dina luncher kostar.

Övriga individuella kostnader per månad

	0 år	1–3 år	4–6 år	7–10 år	11–14 år	15–17 år	18–25 år	26–49 år	50–64 år	65+ år
Kläder och skor	790	790	1 070	1 080	870	760	690	670	670	650
Fritid och lek	120	220	450	580	590	670	720	690	690	610
Mobiltelefon				80 ⁴	110	160	160	160	130	100
Personlig hygien	470	740	210	210	430	760	780 ⁵	730	710	670
Barn- och ungdomsförsäkring	210	210	210	210	210	210				
Övrig barnutrustning	890	470	20	20						
Summa kostnader	2 480	2 430	1 960	2 180	2 210	2 560	2 350	2 250	2 200	2 030

⁴ Gäller för barn från 8 år.

⁵ För 18–23-åringar ska kostnaden minskas med 80 kr/månad på grund av fri tandvård.

Hushållets gemensamma kostnader per månad

	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers	5 pers	6 pers	7 pers
Förbrukningsvaror	130	170	270	320	390	440	490
Hemutrustning	1 040	1 150	1 480	1 810	2 030	2 240	2 380
Medier ⁶	1 600	1 850	2 100	2 400	2 610	2 820	3 130
Hushållsel	590	780	1 030	1 280	1 490	1 690	1 890
Vatten och avlopp	160	310	470	630	790	940	1 100
Hemförsäkring							
storstad över 200 000 invånare	190	230	270	330	360	420	450
mellanstor stad 50 000–200 000 invånare	130	160	180	220	240	290	300
mindre tätort under 50 000 invånare	120	140	160	200	210	240	250
Summa gemensamma kostnader							
storstad	3 710	4 490	5 620	6 770	7 670	8 550	9 440
mellanstor stad	3 650	4 420	5 530	6 660	7 550	8 420	9 290
mindre tätort	3 640	4 400	5 510	6 640	7 520	8 370	9 240

⁶ Medier innehåller familjeabonnemang för mobiltelefon. För hushåll som har barn under 8 år minskas kostnaden för dessa med 190 kr per månad.

Detta innehåller Konsumentverkets kostnadsposter

All mat lagas hemma

Alla måltider för både barn och vuxna lagas hemma, baserat på Konsumentverkets matsedel. Det är en fyra-veckors basmatsedel som är mer hållbar för både hälsa, klimat och miljö. Matsedeln består av frukost, lunch, middag och två mellanmål. Du hittar matsedeln på Konsumentverkets webbplats.

All mat lagas hemma utom lunch vardagar

Lunch fem dagar per vecka är borträknad. Barnen äter i skolan. Du får själv lägga till vad dina luncher kostar.

Kläder och skor

Ett basbehov av kläder och skor som används till vardags, på fritiden och vid festligare tillfällen. Här ingår även tillbehör som väska, klocka och paraply.

Fritid och lek

Vanliga fritidsaktiviteter, leksaker, böcker, skidor, cykel, föreningsavgift med mera.

Mobiltelefon

Kostnad för köp av mobiltelefon, abonnemanget ingår i medier.

Personlig hygien

Gäller sådant som tvål, tandkräm, mensskydd, blöjor, hårklippning med mera samt kostnad för ett årligt tandläkarbesök (undersökning) för vuxna.

Barn- och ungdomsförsäkring

Kostnad för sjuk- och olycksfallsförsäkring som även omfattar fritid.

Övrig barnutrustning

Såsom barnvagn och säng med tillbehör för att bädda, skötbord, bilbarnstol med mera för att sköta barnet.

Förbrukningsvaror

Dagligvaror som främst används för vård och skötsel av hemmet som tvätt- och rengöringsmedel, toalett- och hushållspapper med mera.

Hemutrustning

Möbler, husgeråd, tv, dator, surfplatta med mera. Vitvaror som disk- och tvättmaskin ingår inte.

Medier

Kostnad för bredband, abonnemang för mobiltelefon, streamingtjänster, dagstidning med mera.

Hushållsel

Hushållsel i lägenhet för exempelvis belysning och annan elektrisk utrustning.

Vatten och avlopp

För personlig hygien, wc och matlagning med mera.

Hemförsäkring

Kostar olika beroende på hemmets försäkringsbelopp och bostadsort.