



Hushållskostnader per månad

Konsumentverkets referensvärden 2024

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 ¹
 all mat lagas hemma ²	1 090	1 220	1 630	2 380	2 990	3 600	3 940	3 710	3 330
 all mat lagas hemma utom lunch vardagar ³	750	910	1 260	1 850	2 320	2 800	3 070	2 890	2 590

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 uteluncher 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	1 050	1 030	1 130	1 110	980	930	840	800	760	700
 fritid och lek	120	240	420	500	490	600	660	640	630	600
 mobiltelefon ⁴				90	120	160	160	160	100	100
 personlig hygien ⁵	500	790	210	220	460	810	820	770	750	700
 barn- och ungdomsförsäkring	220	220	220	220	220	220				
 övrig barnutrustning	970	520	20	20						
summa kostnader	2 860	2 800	2 000	2 160	2 270	2 720	2 480	2 370	2 240	2 100

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	160	210	320	370	450	520	570
 hemutrustning	1 100	1 220	1 570	1 920	2 120	2 310	2 430
 medier ⁶	1 600	1 850	2 080	2 330	2 530	2 730	3 050
 hushållsel	430	560	740	920	1 070	1 220	1 360
 vatten och avlopp	180	360	540	720	900	1 080	1 260
 hemförsäkring							
storstad över 200 000 invånare	200	220	270	330	360	430	440
mellanstor stad 50 000–200 000 invånare	140	160	200	250	290	320	330
mindre tätort under 50 000 invånare	130	140	160	200	230	270	270
summa gemensamma kostnader							
storstad	3 670	4 420	5 520	6 590	7 430	8 290	9 110
mellanstor stad	3 610	4 360	5 450	6 510	7 360	8 180	9 000
mindre tätort	3 600	4 340	5 410	6 460	7 300	8 130	8 940

⁶ Medier innehåller familjeabonnemang för mobiltelefon. För hushåll som har barn under 8 år minskas kostnaden för dessa med 199 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 fyraveckors 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

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

Vatten och avlopp

Hemförsäkring

Kostar olika beroende på hemmets försäkringsbelopp och bostadsort.