



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.