

FORBRUKSFORSKNINGSINSTITUTTET SIFO

SIFOs referansebudsjett for forbruksutgifter 2025

Andreea I. Alecu og Ann-Kristin Ansteensen

STORBYUNIVERSITETET
FORBRUKSFORSKNINGSINSTITUTTET SIFO

SIFO-RAPPORT 2-2025



© Forbruksforskningsinstituttet SIFO

OsloMet – storbyuniversitetet

Postboks 4 St. Olavs plass

0130 Oslo

sifo@oslomet.no

www.oslomet.no/om/sifo

Forsidefoto: Fotolia

SIFO utgir:

Rapporter som er kvalitetssikret og godkjent av SIFO ved forskningsleder

Notater som er godkjent av prosjektleder

Tittel: SIFOs referansebudsjett for forbruksutgifter 2025

Forfatter(e): Andreea I. Alecu og Ann-Kristin Ansteensen

Antall sider: 26

Dato: Mai 2025

SIFO-rapport: 2-2025

ISBN: 978-82-7063-580-1

Prosjektnummer: 203332

Finansiert av: Barne- og familiedepartementet (BFD)

Sammendrag:

I denne prosjektrapporten presenterer vi referansebudsjettet for 2025 og hvordan vi har arbeidet med årets oppdatering. I 2025-versjonen av referansebudsjettet har grunnlaget for forbruksområdet «klær og sko» blitt revidert. Vi har også hentet inn nye priser for forbruksområdene «mat og drikke», «barnehage», «skolefritidsordning» og «kollektivtransport». I tillegg har vi inkludert nøkterne kostnader forbundet med bursdagsfeiring for barn i forbruksområdet «lek og mediebruk». Kostnadsestimatene for de resterende forbruksområdene er justert i tråd med konsumprisindeksen. De nye tallene viser at kostnader har økt innenfor de alle forbruksområder unntatt «barnehage», hvor kostnadene har blitt redusert.

Nøkkelord:

Referansebudsjett, forbruksutgifter, levekostnader

Summary:

This report details the key updates in the Norwegian reference budget for 2025. In the 2025 version of the reference budget, the knowledge basis for the consumption area "clothing and footwear" has been updated and revised. The 2025 reference budget also includes modest costs for a birthday celebration for children. We have also collected new prices for the following consumption areas: "food and beverage", "kindergarten", "day care facilities for school children" and "commute". Cost estimates for the remaining consumption areas have been adjusted in line with the consumer price index. The new figures show that costs have increased within all consumption areas except for "kindergarten", where costs have decreased.

Keywords:

Reference budget, consumer expenditure, cost-of-living

Forord

Denne prosjektrapporten er en rapportering av arbeidet med utviklingen av referansebudsjettet for 2025. Prosjektet er finansiert av Barne- og familiedepartementet (BFD) og av Forbruksforskningsinstituttet SIFO.

Det norske referansebudsjettet har vært i bruk siden 1987, og årets oppdatering bygger på omfattende arbeid utført av en rekke personer. Arbeidet med konstruksjon og oppdateringer av de ulike forbruksområdene i referansebudsjettet gjennomføres i hovedsak av og i samarbeid med forskere med ulik fagekspertise innenfor de aktuelle forbruksområdene som er inkludert i referansebudsjettet. Både oppbyggingen av budsjettet og de senere oppdateringene av de ulike forbruksområdene som ligger til grunn for årets beregninger er dermed forankret i tverrfaglige perspektiver. Det er med andre ord mange flere enn forfatterne av denne rapporten som har medvirket til referansebudsjettet for forbruksutgifter for 2025 selv om de ikke har vært direkte involvert i arbeidet med årets versjon. Vi takker dem for arbeidet og nyttige innspill.

Referansebudsjettkalkulatoren på OsloMets hjemmesider er oppdatert medio mai 2025 med tallene som presenteres i denne rapporten.

Rapporten følger samme struktur som tilsvarende rapportert fra tidligere år og bygger dermed i stor grad på disse (Austgulen, Alecu, & Naterstad, 2021; Austgulen et al., 2022, 2023, 2024; Austgulen & Alecu, 2022).

Forskningsleder Silje Elisabeth Skuland har kvalitetssikret rapporten. Vi takker for alle innspill og kommentarer.

Oslo, mai 2025
Forbruksforskningsinstituttet SIFO
OsloMet – storbyuniversitetet

Innhold

Forord	2
Figurer	4
Tabeller	4
1 Innledning	5
2 Referansebudsjettet 2025	6
2.1 Individspesifikke utgifter (kroner per måned)	6
2.2 Husholdningsspesifikke utgifter (kroner per måned)	7
3 Oppdatering av kostnadsestimer i referansebudsjettet 2025	8
3.1 Oppdatering av grunnlaget	8
3.1.1 Oppdatering av grunnlaget for klær og sko	8
3.1.2 Inkludering av bursdagsfeiring for barn i «lek og mediebruk»	10
3.2 Oppdatering av priser	11
3.2.1 Mat og drikke	11
3.2.2 Reisekostnader	11
3.2.3 Bilkostnader	11
3.2.4 Barnehage	12
3.2.5 Aktivitetsskolen AKS / Skolefritidsordning SFO	12
3.3 Justering av priser i henhold til konsumprisindeksen	13
4 Kostnadsutvikling for eksempelfamilien	15
4.1 Hva påvirker kostnadsestimatene i referanse-budsjettet i perioden 2021 til 2025?	18
4.2 Hva er forholdet mellom referansebudsjettet og gjennomsnittsforbruk?	20
5 Slik bruker du referansebudsjettet	23
6 Oppsummering	24
Referanser	25

Figurer

Figur 4-1: Utvikling i individspesifikke kostnader for eksempelfamilien.....	16
Figur 4-2: Utvikling i husholdspesifikke kostnader for eksempelfamilien	17
Figur 4-3: Kostnadsutviklingen ifølge referansebudsjettet for eksempelfamilien. Per år (venstre) og per måned (høyre).....	18
Figur 4-4: Utvalgte indikatorer fra SSBs tabell 12880: Makroøkonomiske hovedstørrelser. Regnskap og prognoser 1991 – 2028. Hentet ut april 2025.	19
Figur 4-5: Summen referansebudsjettet for 2025 for eksempel familien utgjort av KPI-justert gjennomsnitt og median totalt konsum fra SSBs forbruksundersøkelse fra 2022 for en tilsvarende familiesammensetning.	21

Tabeller

Tabell 3-1 Oversikt over KPI-nivå som benyttes i prisjusteringer i referansebudsjettet 2025.....	13
Tabell 4-1 Kostnadsutvikling for eksempelfamilien fra februar 2022 til februar 2025.....	15

1 Innledning

Formålet med denne rapporten er å presentere referansebudsjettet 2025 og de viktigste endringene i dette budsjettet sammenlignet med tidligere årganger av referansebudsjettet. Referansebudsjettet og den tilhørende kalkulatoren for forbruksutgifter oppdateres normalt årlig, selv om vi følger tett utviklinger i pris og i markedene. I denne versjonen av referansebudsjettet har vi oppdatert grunnlaget for ett forbruksområde, innhentet nye priser for seks forbruksområder og justert fjorårets kostnadsberegninger i henhold til endringer i konsumprisindeksen for sju forbruksområder.

Kapittel 1 presenterer summene for henholdsvis individ- og husholdsspesifikke forbruksområder. Kapittel 2 gir et overblikk over de viktigste oppdateringene i årets referansebudsjett. I kapittel 4 presenterer vi kostnadsutviklingen de siste fem årene for en familie (par) med to barn, ifølge referansebudsjettet. Kapittel 5 gir en kort veiledning for de som er interessert i å bruke budsjettet, og kapittel 6 oppsummerer hovedtendensene for referansebudsjettet 2025.

For de som ønsker mer informasjon om hvordan referansebudsjettet er bygget opp, anbefales det å besøke referansebudsjettets hjemmeside. Det finnes også slike beskrivelser i tidligere oppdateringsrapporter (f.eks. Austgulen, Alecu, & Borgeraas, 2021; Lynum et al., 2023; Lynum & Skuland, 2022; Skuland, 2021), samt i vitenskapelige publikasjoner om referansebudsjettet (Austgulen, 2022; Austgulen & Borgeraas, 2020).

Vi jobber fortløpende med oppdateringer av ulike poster i referansebudsjettet. Vi tar forbehold om at vurderingene som er gjort i denne rapporten med tanke på innhold i referansebudsjettet, prismålinger, justeringer og lignende kan oppdateres uten at vi oppdaterer denne rapporten. Dermed kan innholdet i de ulike budsjettpostene (produkter og mengder som er inkludert for ulike husholdninger) i referansebudsjettet avvike fra det som er presentert her. Større justeringer eller endringer i referansebudsjettet vil bli kommunisert via våre nettsider, og referansebudsjettets kalkulator kommer også til å bli oppdatert.

2 Referansebudsjettet 2025

2.1 Individspesifikke utgifter (kroner per måned)

MAT & DRIKKE											
Kjønn/alder	6-11 mnd.	1 år	2-5	6-9	J 10-13	G 10-13	J 14-17	G 14-17	K 18-30	K 31-60	K 61-74
pr. mnd.	1 280	1 660	2 210	2 840	3 440	3 530	3 910	4 470	4 280	4 040	3 720

MAT & DRIKKE						
Kjønn/alder	K 74 +	M 18-30	M 31-60	M 61-74	M 74 +	Gravide/ ammende
pr. mnd.	3 360	5 080	4 780	4 200	3 900	4 770

KLÆR OG SKO										
Kjønn/alder	<1 år	1 år	2-5	6-9	J 10-13	G 10-13	J 14-17	G 14-17	K >17	M >17
pr. mnd.	720	1 120	880	990	860	840	1 010	990	1 070	1 100

PERSONLIG PLEIE												
Kjønn/alder	<1 år	1-2	3	4-5	6-9	J 10-13	G 10-13	J 14-17	G 14-17	K 18-50	M >17	K >50
pr. mnd.	510	610	360	230	260	500	370	610	490	990	800	950

LEK OG MEDIEBRUK							
Alder	<1 år	1-2	3-5	6-9	10-13	14-17	>17
pr. mnd.	160	380	790	1 230	1 540	1 650	1 060

REISEKOSTNADER (30-dagersbillett Ruter, Oslo pr. feb. 2025)				
Alder	6-19	20-66	>66	Student 20-29
pr. mnd.	327	985	493	591

SPEDBARNsutstyr		
	GRUNNUTRUSTNING	SUPPLERING
Alder	Fra 6 måneder før fødsel	<1
pr. mnd.	4 030	540

Individspesifikke forbruksområder omfatter varer og tjenester som er knyttet til enkeltindividenes forbruk, og utgiftene varierer med husholdsmedlemmenes alder og kjønn.

2.2 Husholdningsspesifikke utgifter (kroner per måned)

ANDRE DAGLIGVARER							
Antall pers.	1	2	3	4	5	6	7
pr. mnd.	435	500	660	790	900	1 020	1 100

HUSHOLDNINGSARTIKLER							
Antall pers. fra 3 år	1	2	3	4	5	6	7
pr. mnd.	585	635	720	915	990	1 070	1 140

MØBLER							
Antall pers. fra 3 år	1	2	3	4	5	6	7
pr. mnd.	565	625	760	980	1 145	1 375	1 565

MEDIEBRUK OG FRITID							
Antall pers.	1	2	3	4	5	6	7
pr. mnd.	2 520	2 560	2 700	2 790	2 820	2 850	2 850

BILKOSTNADER (drift, vedlikehold)				
	Fossilbil		El-bil	
Antall pers.	1 - 4	5 - 7	1 - 4	5 - 7
pr. mnd.	3 300	4 990	2 195	3 015

BARNEHAGE (heltidsplass Oslo kommune, februar 2025) NB! Uten mattillegg (kr 310)		
Inntekt	≥ 642 701	≤ 642 700
		Barn ≥ 2 år
1. barn	2 000	1 112
2. barn	1 400	778
Øvrige barn	0	0

AKTIVITETSSKOLEN AKS (Oslo kommune, februar 2025)			
Inntekt	≥ 496 129	≤ 496 128	≤ 279 072
Heltidsplass	3 704	3 704	3 704
Deltidsplass	2 504	2 504	2 504
Heltidsplass med gratis deltidsplass	1 200	518	283

I det husholdspesifikke forbruket inngår varer og tjenester som kan benyttes av flere personer.

Eksempler på dette er møbler, kjøkkenutstyr, internett og aviser. Derfor er disse kostnadene relativt sett høye for énpersonhushold, mens de kun øker med mindre beløp med økende antall personer i husholdet.

3 Oppdatering av kostnadsestimater i referansebudsjettet 2025

Referansebudsjettet oppdateres normalt årlig, men det varierer på hvilken måte de ulike forbruksområdene oppdateres. Noen forbruksområder oppdateres med nye priser årlig, mens andre forbruksområder oppdateres ved å justere kostnadsberegningene i henhold til utviklingen i konsumprisindeksen (KPI) som publiseres av Statistisk sentralbyrå. Det er et mål for arbeidet med referansebudsjettet at grunnlaget for kostnadsberegningene innen alle forbruksområder skal revideres og oppdateres omtrent hvert femte år. I forbindelse med disse oppdateringene innhentes også priser på nytt. I dette kapittelet presenterer vi framgangsmåten for oppdatering av grunnlaget for beregninger, framgangsmåten for innhenting av nye priser, og framgangsmåten for justering av priser i henhold til endringer i konsumprisindeksen.

3.1 Oppdatering av grunnlaget

I referansebudsjettet for 2025 er kunnskapsgrunnlaget for kostnadsberegningene for den individspesifikke varekurven «klær og sko» revidert. Hensikten med oppdateringen av grunnlaget for varekurven er å evaluere og justere vareutvalget med hensyn til hvilke behov klær og skotøy er forventet å dekke i dagens samfunn for de som lever på et akseptabelt forbruksnivå. Dette innebærer at varer som inngår, hvilken brukstid produktene forventes å ha, og hvordan de anskaffes er revidert. Noen hovedmomenter fra rapporten er oppsummert under. Grunnlaget for varekurven er presentert i «Klær og sko i referansebudsjettet» av Vilde Haugrønning, Gun Roos og Ann-Kristin Ansteensen (2025). SIFO har et verdensledende klesforskningsmiljø hvor Haugrønning er aktiv deltaker. Ros er ekspert i kvalitative forskningsmetoder og har jobbet i mange år med det norske referansebudsjettet, noe som bidrar til kontinuitet i forsker-teamet. Ansteensen er en erfaren markedsanalytiker med dyptgående kjennskap til forbrukerrettigheter, og har bidratt både i vurderingene og prisinnhentingene, samt prosjektledet arbeidet.

3.1.1 Oppdatering av grunnlaget for klær og sko

Varekurven for klær og sko ble sist revidert i sin helhet i 2016. I 2019 og 2020 ble det samlet inn nye priser for klær og sko til barn og voksne. I de resterende årene har kostnadene for varekurven blitt justert i henhold til Statistisk sentralbyrås konsumprisindeks for klær og sko. I årets oppdatering har Haugrønning m.fl. (2025) gjort en helhetlig gjennomgang av behov for personer av begge kjønn og på tvers av alle aldersgrupper. I februar 2025 ble nye priser innhentet for hele varekurven.

Varekurvene for klær og sko er individspesifikke og er delt inn i syv aldersgrupper, og fra 10 år og oppover er det ulike kurver for kvinner og menn. Videre er varekurvene delt inn i ulike bruksområder for klær og sko. For barn innebærer dette et skille mellom «inne» og «ute», mens for de voksne er det gjort en avgrensning mellom ulike anledninger som «hverdag og jobb», «feiring og spesielle anledninger» og «sport og fritid», med plaggspesifikke underkategorier. Denne oppdelingen er basert på hvilke funksjoner og behov klær og sko skal dekke (Haugrønning m.fl. 2025). I tillegg til klær og sko til ulike anledninger inneholder flere av varekurvene også noe tilbehør.

Oppdateringen av klær og sko i referansebudsjettet 2025 reflekterer et akseptabelt forbruksnivå. Målet har vært å sikre at utvalget av klær og sko gir individer mulighet til å delta i sosiale, kulturelle og fysiske aktiviteter på en måte som oppleves som normal og inkluderende i det norske samfunnet.

For å komme fram til operasjonaliseringen av «akseptabelt forbruk» har denne oppdateringen fulgt referansebudsjett-metodologien. Denne framgangsmåten er i tråd med gjeldende europeiske standarder, men er tilpasset norske forhold og området som oppdateres. I denne metodologien er offentlige råd og anbefalinger øverst i informasjonshierarkiet, etterfulgt av ekspertkunnskap, informasjon om hva folk mener bør være et akseptabelt forbruksnivå, og deretter informasjon om faktisk forbruk.

Det foreligger ingen nasjonale retningslinjer eller føringer når det gjelder hva man trenger i Norge av klær og sko. Det nærmeste anbefalinger fra myndighetene som blir lagt til grunn er fra barnehager og skoler som har lister med spesifikke klær og sko som er nødvendig for barn. Slik sett har barnas behov, både fysiologiske behov med tanke på vekstkurver og sosiale behov med tanke på fullverdig deltakelse i barnehage og skole, vært rådende (Haugrønning m.fl. 2025). Dette innebærer også at for barn har mengden klesplagg og skotøy økt mest, og bidrar til økningen i kostnadene for barn. For samtlige aldersgrupper er anbefalinger fra Helsedirektoratet når det gjelder anbefaling av godt fottøy også anvendt.

For å fange ytterlige innspill, samt validere innspillene fra ekspertene ble det gjennomført ni fokusgruppeintervjuer med totalt 69 deltakere. I disse fokusgruppene fremkommer det hvordan ulike livssituasjoner og anledninger påvirker behovet for klær og sko. Fokusgruppene har avdekket ulike oppfatninger om forbruksbehov og hvordan disse behovene kan dekkes, konkrete meninger om mengder klær og sko som inngår i et «akseptabelt» forbruksnivå, hvordan og hvor det er rimelig å anta at produktene anskaffes, samt brukstid og avhending av disse produktene. I tillegg brukes det data fra ulike pågående forskningsprosjekter i denne oppdateringen.

De aller fleste produktene i varekurven klær og sko videreføres, men det er gjort flere større endringer i denne oppdateringen knyttet til justeringer av antall og brukstid. En av disse inkluderer endringen av hvordan brukstid blir målt for barn. I tidligere oppdateringer har brukstiden for klær og sko til barn vist til forventet levetid og ikke tatt tilstrekkelige hensyn til barnets vekst. Denne oppdateringen legger til grunn at barns behov skal være *fullstendig* dekket. Dermed skal brukstider som legges til grunn reflektere hvordan det kan forventes at barnet vokser, uavhengig av produktenes forventede levetid. For spedbarn er eksempelvis brukstiden for svært mange av plagene redusert fra ett år til et halvt år.

I noen tilfeller er også antall plagg justert opp for å ta hensyn til nok variasjon og behovet for skift, særlig for barn. Det er også gjort en grundig vurdering av brukstiden hos voksne, hvor enkelte av produktene lå inne med en veldig lang brukstid som ikke gjenspeiler forventet levetid. Noen av disse produktene er kostbare plagg og sko, og med nedjustering til kortere brukstid vil det derfor ha en større påvirkning på budsjettet. Vi mener det i denne sammenheng også bør nevnes at vi i prismålingen har tatt høyde for at brukstiden er nedjustert for mange produkter, slik at varekurven gjenspeiler et utvalg klær og sko som alle i jobb kan ta seg råd til. Enkelte nye produkter er også lagt til.

I prismålingen har materialvalg blitt vurdert ut fra plaggets funksjon, eksempelvis at naturfibre som ull benyttes for varme plagg og vanntette materialer for regntøy (Haugrønning m.fl. 2025). For varer uten materialspekifikasjon er representantvarer i naturmaterialer valgt dersom dette er innenfor budsjettets rammer, og for å sikre en tilfredsstillende kvalitet både for klær og sko.

Det forutsettes at plaggene brukes korrekt og byttes ut ved synlig skade eller nedsatt funksjon. Vi har også lagt vekt på å velge produkter som sikrer at brukerne ikke utsettes for unødvendig kulde, skadelige kjemikalier eller brannfare, samtidig som det gis rom for fysisk aktivitet.

Alle produktene i varekurven er prismålt i forbindelse med oppdateringen. Priser er i all hovedsak innhentet i februar 2025, med noen få unntak for produkter som er prismålt i mars samme år.

Produktene har blitt prismålt ved representantvarer i to butikker, og beregningene er basert på gjennomsnittsprisen av disse artiklene. I tråd med referansebudsjettet ellers er det nye produkter til originalpris som er prismålt og som dermed ligger til grunn for kostnadsberegningene. Referansebudsjettet legger i denne oppdateringen ikke til grunn at produkter anskaffes brukt, leies, lånes eller går i arv – med unntak av ballkjole for jenter 14-17 år, hvor vi innhenter bruktpreis.

Detaljer om oppdateringen av klær og sko i referansebudsjettet er presentert i Haugrønning m.fl. (2025). Vurderingene i tidligere oppdateringer har først og fremst lagt vekt på teknisk levetid, og ikke tatt tilstrekkelig høyde for dagens forståelse av barns behov, som blant annet inkluderer klær og sko som følger vekstkurvene, og forventninger til deltakelse i ulike aktiviteter.

Som følge av endringene i denne oppdateringen har kostnadsestimatene for de individspesifikke utgiftene til klær og sko i referansebudsjettet økt for alle målgrupper. Økningen i pris er størst for barn under 2 år, og avtar med alder.

3.1.2 Inkludering av bursdagsfeiring for barn i «lek og mediebruk»

I referansebudsjettet for 2024 ble forbruksområdet for den individspesifikke varekurven «lek og mediebruk» revidert. Oppdateringen er presentert i Lylum m.fl. (2024) som anbefalte at nøkterne kostnader forbundet med feiring av en årlig bursdagsfeiring bør legges inn for barn i alder tre til sytten år. I årets oppdatering av referansebudsjettet iverksetter vi denne anbefalingen ved å inkludere produkter som naturlig hører inn under en slik feiring. Det forutsettes at feiringen foregår i hjemmet eller i annet lokale som ikke medfører kostnader ut over innkjøp av mat, drikke og tilbehør som nevnt i det følgende.

Som representantvarer for bursdagsfeiring for barn har vi lagt til grunn ulike typer pølser (av svin, kylling/kalkun og vegetar/plantebasert), lomper og ketchup som tilbehør, og saft og brus som drikke. Videre har vi inkludert ferdig kakemiks til brownies og ferdig miks til boller, samt ingredienser som skal tilsettes disse miksene; egg, margarin og tørrgjær. Øvrige produkter som er lagt til som del av bursdagsfeiringen er popcorn, kakelys, servietter, papptallerkner, pappkrus, ballonger og noe enkel pynt til å henge opp, som serpentiner eller papirbanner.

Mengdene av mat, drikke og øvrige produkter er tilpasset antall deltakere i feiringen. Beregning av utgifter til bursdagsfeiring tar utgangspunkt i et antall personer tilsvarende antall bursdagsgaver som ble lagt inn for de ulike aldersgruppene i fjorårets referansebudsjett. I tillegg kommer bursdagsbarnet selv. Dette utgjør sju deltakere for feiring av de yngste barna (tre til fem år) og for feiring av barn i alderen fjorten til sytten år, mens femten deltakere ligger til grunn for beregning av kostnader for feiring av barn mellom seks og tretten år.

Til tross for at produktene som inkluderes i utgangspunktet tilhører kategoriene «mat og drikke» og «andre dagligvarer», mener vi at produktene som inngår i bursdagsfeiringen naturlig hører inn under forbruksområdet «lek og medier», hvor vi også finner bursdagsgaver til venner for barn i alderen 3-17 år. Forbruksområdet «mat og drikke» inneholder mengder av mat og drikke for å dekke et gitt kaloribehov, beregnet på bakgrunn av kjønn og alder. Servering i bursdagsfeiring for barn skal ikke dekke et bestemt kaloribehov, men er basert på sosiale normer om forventninger til servering i en slik årlig markering, og kommer i tillegg til produktene i forbruksområdet «mat og drikke».

Alle produkter som inngår i bursdagsfeiring for barn er lagt til i forbruksområdet «lek og mediebruk», og utgjør en ekstra økning i budsjettposten ut over KPI-justeringen av de øvrige produktene i dette forbruksområdet for barn i alderen tre til 17 år. Priser ble innhentet i februar 2025.

3.2 Oppdatering av priser

For de fleste forbruksområder oppdateres prisene normalt i henhold til konsumprisindeksen de årene hvor ikke selve grunnlaget oppdateres. For forbruksområdene «reisekostnader», «barnehage» og «aktivitetsskolen AKS» innhentes priser hvert år. I 2025 har vi i tillegg samlet inn nye priser for «klær og sko» som har blitt oppdatert i år, og som presenteres i delkapittel 3.1.1 . De siste tre årene har vi opplevd en betydelig høyere prisvekst på mat og drikke enn hva som har vært vanlig de siste tiårene. På bakgrunn av denne utviklingen, samt store endringer i dagligvarekjedenes pris- og tilbudsstrategier, har vi også valgt å innhente nye priser for varekurven «mat og drikke».

3.2.1 Mat og drikke

Forbruksområdet «mat og drikke» ble sist oppdatert i 2020. Denne oppdateringen var basert på helsemyndighetenes anbefalinger, forslag fra ernæringseksperter og innspill fra forbrukere gjennom fokusgrupper. Den er basert på en fire-ukers matkurv med vanlig mat som er kjøpt i dagligvarebutikker, og som tilberedes hjemme. I 2020-oppdateringen ble referanseverdiene for energiinntak økt slik at det dekker stillesittende arbeid og regelmessig fysisk aktivitet på fritiden, og det er minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Videre ble middagsmenyer og middagsoppskrifter oppdatert. I årets oppdatering har vi ikke gjort noen endringer i dette grunnlaget, men vi har innhentet prisene i butikk på nytt. Også i 2023 innhentet vi priser i butikk på mat og drikke på nytt, på grunn av de store prisvariasjonene som preget forbrukermarkedet.

Utgangspunktet vårt har vært at innholdet i kurven ikke skulle endres, og vi har tilstrebet å prismåle samme varer, eller en så lik vare som mulig, i de samme butikkene som i 2023. Dette var imidlertid ikke mulig for alle produktene. For noen av produktene prismålte vi derfor produkter fra andre leverandører (fordi det opprinnelige produktet ikke lenger var i markedet), eller i andre pakningsstørrelser, sammenlignet med prismålingen i 2023. Slike tilpasninger var nødvendige for at varekurven skulle gjenspeile bedre hva som er tilgjengelig i butikkene i dag. Prisene ble innhentet i februar 2025.

Årets prismåling viser at prisøkningen på mat og drikke fortsatt ligger på et høyt nivå, men at den har flatet ut. Prosentvis økning i kostnader er noe høyere for menn enn for kvinner, men ligger på et relativt jevnt nivå for alle aldersgrupper unntatt spedbarn (yngre enn ett år). For spedbarn ser den relative kostnadsøkningen ut til å være omtrent den dobbelte sammenlignet med andre aldersgrupper. Dette skyldes at budsjettet for spedbarn også inneholder flere produkter som er spesialtilpasset spedbarn (eksempelvis morsmelkerstatning og middagsmat på glass), og at de fleste av disse produktene har hatt en betydelig høyere prisøkning enn resten av varekurven siden forrige prismåling i 2023.

3.2.2 Reisekostnader

Reisekostnader omfatter kostnader til månedskort (30-dagers billett) for kollektivtransport. Som eksempel bruker vi priser målt i Oslo i februar 2024 (Ruter, 2025). Vi differensierer mellom priser for barn/ungdom, studenter, voksne og honnør. Budsjettposten «reisekostnader» er kun et eksempel, og kostnadene varierer betydelig mellom ulike regioner/kommuner. Ved bruk på individ-/husholdningsnivå må kostnadene tilpasses den aktuelle regionen husstandsmedlemmene bor i.

3.2.3 Bilkostnader

Bilkostnader omfatter driftsutgifter, inkludert forsikringer, drivstoff, vedlikehold, service og reparasjoner for henholdsvis 10 000 km per år for liten bil (1-4 personer) og 15 000 km per år for

stor bil (5-7 personer). Avskrivninger og renter av bundet kapital er ikke inkludert, og beregningene forutsetter bruk av kollektivtransport til og fra arbeidssted. Beregningene er gjort for henholdsvis elbil og bensinbil og tar utgangspunkt i nye biler. Beregningene er basert på data fra OFV Opplysningsrådet for veitrafikken (2024) som er KPI-justert til priser for februar 2025.

3.2.4 Barnehage

Oslo kommunes satser for barnehagepriser har blitt brukt som eksempel på barnehagekostnader i SIFOs referansebudsjett siden det ble publisert for første gang i 1987. I dag samsvarer disse satsene i stor grad med nasjonal maksimalgrense for foreldrebetaling regulert i forskrift om foreldrebetaling i barnehager (Utdanningsdirektoratet 2025a). Denne maksimalgrensen blir fastsatt i Stortingets årlige budsjettvedtak, og gjelder for et heldags ordinært barnehagetilbud innenfor gjeldende lov og forskrifter. Forskriften om foreldrebetaling i barnehager regulerer også minimumssatser for søskenmoderasjon, reduksjon i foreldrebetaling og tilbud om gratis kjernetid ved lav inntekt. Den enkelte kommune har imidlertid mulighet til å tilby lavere foreldrebetaling og mer omfattende moderasjonsordninger enn det som er fastsatt i nasjonal forskrift, så dette vil kunne variere mellom ulike kommuner. Fra 1. januar 2023 er maksprisen for en barnehageplass satt til 3 000 kroner per måned, og den ble redusert til 2 000 kroner fra 1. august 2024. I tillegg vil kommuner i de minst sentrale områdene ha en redusert makspris på 1 500 kroner fra samme dato, mens barnehage er gratis i tiltakssonen i Finnmark og Nord-Troms. Maksprisen gjelder for både offentlige og private barnehager og fastsettes av Stortinget. Kommuner kan imidlertid tilby en lavere pris, og barnehager kan kreve ekstra betaling for mat.

Foreldre med flere barn i barnehage får søskenmoderasjon, hvor det andre barnet får minst 30 prosent rabatt, og fra det tredje barnet er plassen gratis. For husholdninger med lav inntekt finnes det to nasjonale moderasjonsordninger: ingen skal betale mer enn 6 prosent av inntekten sin per barn, og 2-, 3-, 4- og 5-åringer, og barn med utsatt skolestart, samt barn som bor i husholdninger med lav inntekt, har rett til 20 timer gratis kjernetid per uke. Inntektsgrensen for gratis kjernetid er 642 700 kroner fra 1. august 2024, og 669 050 kroner fra 1. august 2025 (Oslo kommune, 2025a).

Referansebudsjettkalkulatoren tar høyde for de to nasjonale moderasjonsordningene for familier eller husholdninger med lav inntekt, og tar utgangspunkt i eksempelpriser fra Oslo kommune, uten tilleggsmoderasjoner. Vi understreker at det er viktig at kostnadene tilpasses den aktuelle situasjonen ved bruk av referansebudsjettet på individ-/husholdningsnivå.

3.2.5 Aktivitetsskolen AKS / Skolefritidsordning SFO

Siden kostnader knyttet til skolefritidsordning ble lagt inn i referansebudsjettet i 2012 har kostnadene for Aktivitetsskolen i Oslo blitt benyttet som eksempel på denne typen kostnader (Oslo kommune, 2025b, Utdanningsdirektoratet 2025b). Vi understreker at kostnadene vil kunne variere mellom ulike kommuner.

Aktivitetsskolen (AKS) tilbyr plasser med en betalingsstruktur som er avhengig av husholdningens inntekt. I juli er AKS stengt, og det er ingen betaling for denne måneden. Matpenger, som utgjør 51 kroner, er inkludert i den generelle oppholdsbetalingen, uavhengig av om barnet har heltids- eller deltids plass. Dette er en nasjonal ordning som sikrer at ingen familier betaler mer enn 6 prosent av sin samlede inntekt til AKS, med en inntektsgrense på 653 583 kroner. Oslo kommune har egne inntektsgrenser, og familier får den mest fordelaktige betalingsordningen av de to.

Betalingen for AKS varierer med inntekten i Oslo kommune. For husholdninger med inntekt over 496 129 kroner, er kostnaden for en heltids plass 3 704 kroner per måned, mens kostnaden er

lavere for dem med rett til gratis deltids plass. Betalingen reduseres ytterligere for lavere inntektsgrupper: en første reduksjon trer i kraft for de som har inntekt mellom 279 073 og 496 128 kroner, og en videre reduksjon gjør seg gyldig for de med inntekt under 279 072.

Barn med særskilte behov har rett til gratis plass fra 5. til 7. trinn, mens ordningen med gratis heltids plass på 1. trinn ble avviklet høsten 2023. Det finnes også muligheter for redusert betaling ved lav inntekt, som krever søknad gjennom elevens AKS. Disse tilleggsmoderasjonene er ikke hensyntatt i referansebudsjettkalkulatoren. Kostnadene som brukes som eksempel i referansebudsjettet for 2025 er Oslo kommunes satser (Oslo kommune 2025b). Det er viktig at kostnadene tilpasses den aktuelle situasjonen ved bruk av referansebudsjettet på individ-/husholdningsnivå.

3.3 Justering av priser i henhold til konsumprisindeksen

For forbruksområder i referansebudsjettet hvor det ikke hentes inn nye priser i år er prisene justert i henhold til endringer i konsumprisindeksen (KPI). Konsumprisindeksen vi benytter er beregnet av Statistisk sentralbyrå (SSB, 2025), og beskriver utviklingen i konsumpriser for ulike grupper av varer og tjenester etterspurt av private husholdninger bosatt i Norge. KPI-justeringene for referansebudsjettet 2025 tar utgangspunkt i tallene som også er presentert i kalkulatoren og rundes av til nærmeste 10, eller nærmeste 5 hvis prisendringen ikke fremkommer ved avrunding til nærmeste 10. Det er viktig å understreke at SSBs KPI-er er basert på et annet utvalg representantvarer som kan avvike fra varene som er lagt til grunn i referansebudsjettet. Til tross for dette vurderer vi at KPI-justeringer er den mest hensiktsmessige og transparente måten å oppdatere referansebudsjettet for de forbruksområdene hvor vi ikke innhenter nye priser. En slik transparens kan også være nyttig for forbrukere eller andre aktører som ønsker å gjøre hyppigere oppdateringer enn det vi legger til grunn. Tabell 3-1 viser samtlige forbruksområder inkludert i referansebudsjettet, hvilke KPI som benyttes for det enkelte området, samt hvilken oppdateringsmetode som er benyttet i referansebudsjettet 2025.

Konsumprisjusteringen er gjort basert på prisene slik de var i februar måned, og siden dette er standard fremgangsmåte for referansebudsjettet har vi benyttet 12-måneders endring i KPI som grunnlag. Det benyttes ikke én felles sats for KPI-justeringene i referansebudsjettet. Årsaken er at prisutviklingen innenfor de ulike konsumgruppene normalt varierer. Det tas utgangspunkt i SSBs tabell 03013 (2025), som presenterer konsumprisindeksen etter konsumgruppe.

Konsumgruppene SSB opererer med samsvarer ikke nøyaktig med forbruksområdene som benyttes i referansebudsjettet. Vi tar derfor utgangspunkt i konsumgruppen (eller undergruppen av denne) som best beskriver det produktinnholdet som er inkludert i hvert spesifikt forbruksområde i referansebudsjettet. For forbruksområder hvor vi baserer justeringene på indekser regner vi uvektet gjennomsnitt av de ulike undergruppene.

Tabell 3-1 Oversikt over KPI-nivå som benyttes i prisjusteringer i referansebudsjettet 2025

Referansebudsjettpost	KPI justeringsnivå (fra SSBs tabell 03013)	Oppdateringsmetode i 2025
Mat og drikke	SSB Hovedgruppenivå: 01 (Matvarer og alkoholfrie drikkevarer)	Prisinnhenting for samtlige varer.
Klær og sko	SSB Hovedgruppenivå: 03 (Klær og skotøy)	Fullstendig oppdatering av varekurv og prisinnhenting.
Personlig pleie	SSB Gruppenivå: 12.1 (Personlig pleie)	KPI-justering
Lek og mediebruk (individ)	Indeks sammensatt av:	KPI-justering for eksisterende varer.

Referansebudsjettpost	KPI justeringsnivå (fra SSBs tabell 03013)	Oppdateringsmetode i 2025
	SBB Gruppenivå: 09.1 (Audiovisuelt-, foto- og IT-utstyr) SSB Gruppenivå 09.2 (Andre større varige konsumvarer knyttet til fritid og kultur) SSB Gruppenivå: 09.3 (Andre gjenstander og annet utstyr knyttet til fritid, hager og kjæledyr) SSB Gruppenivå: 09.4 (Tjenester knyttet til fritid og kultur) SSB Gruppenivå: 09.5 (Aviser, bøker og papirvarer)	Prisinnhenting for produkter til bursdagsfeiring for barn.
Spedbarnsutstyr	SSB Gruppenivå: 12 (Andre varer og tjenester)	KPI-justering
Andre dagligvarer	SSB Undergruppenivå 1: 05.6.1 (Ikke-varige husholdningsartikler)	KPI-justering
Husholdningsartikler	Indeks sammensatt av: SSB Gruppenivå: 05.2 (Boligtekstiler) SSB Gruppenivå: 05.3 (Husholdningsapparater) SSB Gruppenivå: 05.4 (Glassvarer, dekketøy og kjøkkenredskaper) SSB Gruppenivå: 05.5 (Verktøy og utstyr til hus og hage) SSB Gruppenivå: 05.6 (Varer og tjenester for alminnelig vedlikehold av bolig)	KPI-justering
Møbler	SSB Gruppenivå: 05.1 (Møbler, tepper og annet gulvbelegg)	KPI-justering
Mediebruk og fritid (hushold)	Indeks sammensatt av: SBB Gruppenivå: 09.1 (Audiovisuelt-, foto- og IT-utstyr) SSB Gruppenivå 09.2 (Andre større varige konsumvarer knyttet til fritid og kultur) SSB Gruppenivå: 09.3 (Andre gjenstander og annet utstyr knyttet til fritid, hager og kjæledyr) SSB Gruppenivå: 09.4 (Tjenester knyttet til fritid og kultur) SSB Gruppenivå: 09.5 (Aviser, bøker og papirvarer)	KPI-justering
Bilkostnader	SSB Gruppenivå 07.2 (Drift av personlige transportmidler)	KPI-justering
Reise (kollektiv)	-	Prisinnhenting – presentert som eksempelpris fra Oslo. Må tilpasses den enkeltes situasjon.
Barnehage	-	Prisinnhenting – presentert som eksempelpris fra Oslo. Må tilpasses den enkeltes situasjon.
Aktivitetsskole (SFO)	-	Prisinnhenting – presentert som eksempelpris fra Oslo. Må tilpasses den enkeltes situasjon.

4 Kostnadsutvikling for eksempelfamilien

For å vise hvordan budsjettet kan brukes har vi satt opp et eksempel for kjernefamilien. Denne familien består av mor, far og to barn på 5 og 11 år, som disponerer en bensinbil. I Tabell 4-1 viser vi hvordan denne familiens kostnader i referansebudsjettet har utviklet seg i perioden fra februar 2021 til februar 2025.

Tabell 4-1 Kostnadsutvikling for eksempelfamilien fra februar 2022 til februar 2025.

Forbruksområde	Februar 2021	Februar 2022	Februar 2023	Februar 2024	Februar 2025
Mat og drikke	11 120	11 210	12 920**	13 730	14 470**
Klær og sko	3 150	3 120	3 180	3 400	3 910*
Personlig pleie	2 200*	2 210	2 330**	2 430	2 520
Lek og mediebruk	4 900	5 040	5 360	4 190**	4 450*
Reiseutgifter for de voksne	1 540**	1 628**	1 706**	1 794**	1 970**
Sum individspesifikke utgifter	22 910	23 208	25 496	25 544	27 320
Andre dagligvarer	710	710*	680**	740	790
Husholdningsartikler	660	670	860*	910	915
Møbler	780	850	910**	940	980
Mediebruk og fritid	2 090	2 160	2 300	2 700**	2 790
Bilkostnader (bensinbil)	2 608**	2 750**	3 075**	3 175**	3 300
Sum husholdspesifikke utgifter	6 848	7 140	7 825	8 465	8 775
Utgifter per måned	29 758	30 348	33 321	34 009	36 095
Utgifter per år	357 100	364 176	399 852	408 108	433 140
Barnehage (11 mnd.)	35 530**	36 465**	33 000**	33 000**	22 000**
Total per år (avrundet)	392 630	400 640	432 850	441 110	455 140

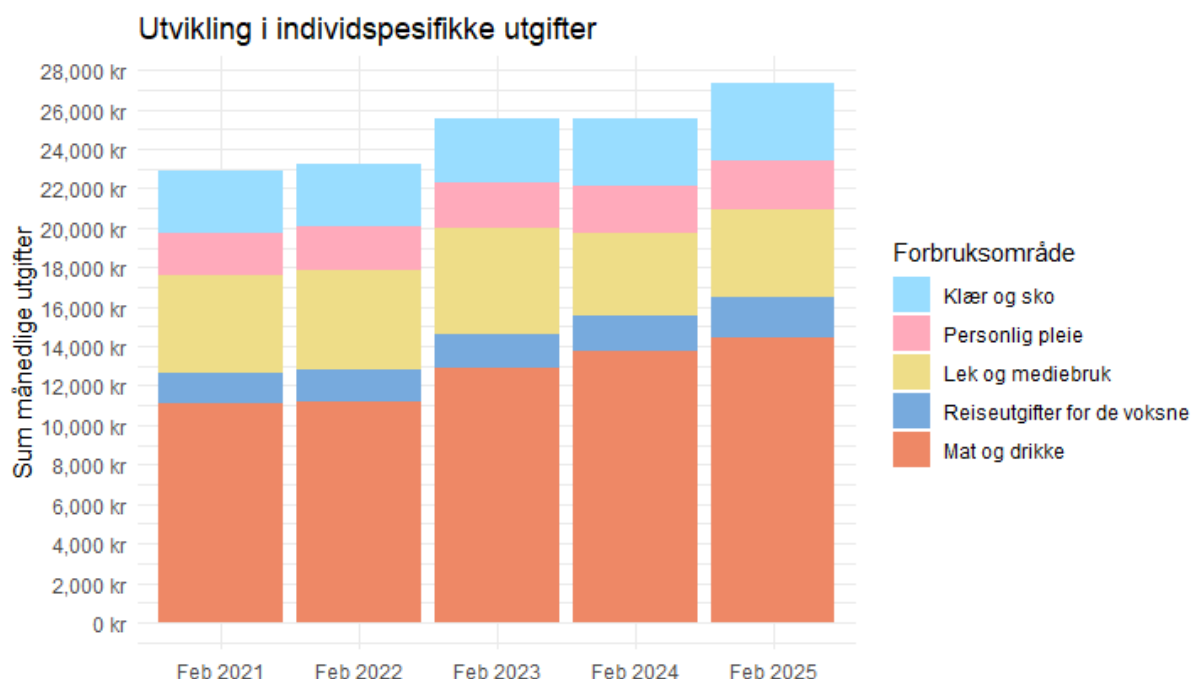
* Grunnlaget for kostnadsberegningene for forbruksområdet ble helt eller delvis oppdatert dette året.

** Nye priser ble hentet inn dette året.

Av Tabell 4-1 kan vi lese at familiens utgifter har økt for hver periode, men at økningen i flere av forbruksområdene, og i husholdningens totalkostnad, var betydelig større i perioden fra 2022 til 2023 enn i årene før og etter. I perioden februar 2023 til februar 2024 er det kostnader til «mediebruk og fritid» som har hatt den største prosentvise økningen, med 17 prosent. Samtidig har eksempelfamiliens kostnader til «lek og mediebruk» blitt redusert med 22 prosent. Kostnadene til «andre dagligvarer», «klær og sko» og «mat og drikke» har økt med henholdsvis 9 prosent, 7 prosent og 6 prosent i perioden fra februar 2023 til februar 2024.

Fra februar 2024 til februar 2025 har prisene for samtlige varekurver med unntak av barnehage økt. Den prosentvise økningen fra februar 2024 til februar 2025 er noe lavere enn den prosentvise økningen vi så for varekurvene fra februar 2023 til februar 2024. Dette tyder på at økningen i prisveksten flater ut. For forbruksområdet klær og sko som ble oppdatert i 2025, ser vi at økningen for eksempelfamilien er på 15 prosent. Denne økningen er i stor grad drevet av at kostnadene for klær og sko til barn har økt i denne oppdateringen (nærmere beskrevet i del

3.1.1). Kostnadene for «mat og drikke», «personlig pleie», og «lek og mediebruk» har økt med henholdsvis 5,4 prosent, 3,7 prosent og 6,2 prosent.



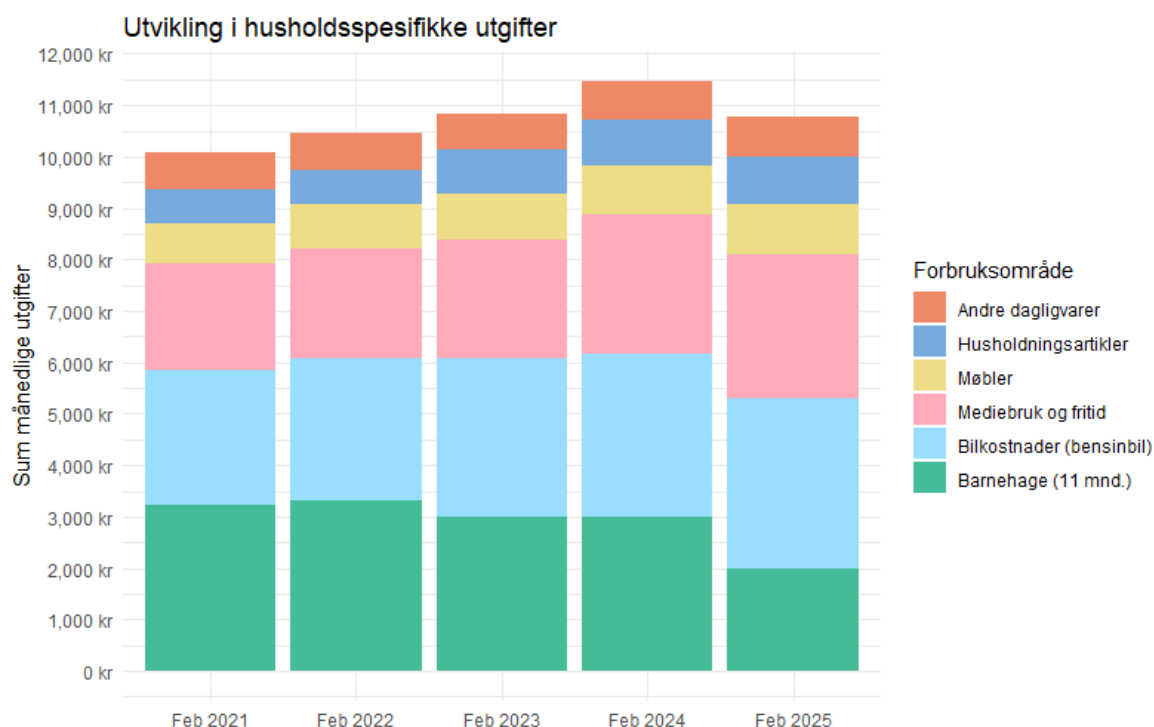
Figur 4-1: Utvikling i individspesifikke kostnader for eksempelfamilien

Figur 4-1 viser utviklingen i de individspesifikke kostnadene for eksempelfamilien. Sammenlignet med februar 2021 er det området «mat og drikke» som har økt mest. Disse kostnadene har økt med rundt 3 350 kroner i måneden for denne eksempelfamilien. Forbruksområdet «mat og drikke» har ikke vært oppdatert i den aktuelle femårsperioden, og reflekterer samme næringsinnhold og meny i 2025 som i 2021. Det er kun kostnadene til «Lek og mediebruk» som har gått ned, med rundt 450 kroner, noe som skyldes at forbruksområdet ble oppdatert i 2024. Sammenlignet med februar 2021 er summen som er nødvendig for å dekke behovene omfattet av de individspesifikke områdene rundt 4 410 kroner høyere i februar 2025.

Når det gjelder de husholdsspesifikke forbruksområdene, ser vi også en kostnadsøkning for alle områdene, med unntak av barnehage. Dette er visualisert i Figur 4-2. Kostnadsøkningen for husholdningsartikler er mest beskjeden med 0,6 prosent, mens økningen for «andre dagligvarer» er på 6,8 prosent. De øvrige områdene har økt med mellom 3 og 4 prosent i denne perioden.

Det er også viktig å merke seg at kostnadene knyttet til barnehage har gått ned med 33,3% fra februar 2024 til februar 2025. Dette er den største kostnadsreduksjonen og utgjør 1 000 kroner, som tilsvarer summen av økningen i områdene «mat og drikke» (økning 740 kroner) og personlig pleie (økning 260 kroner).

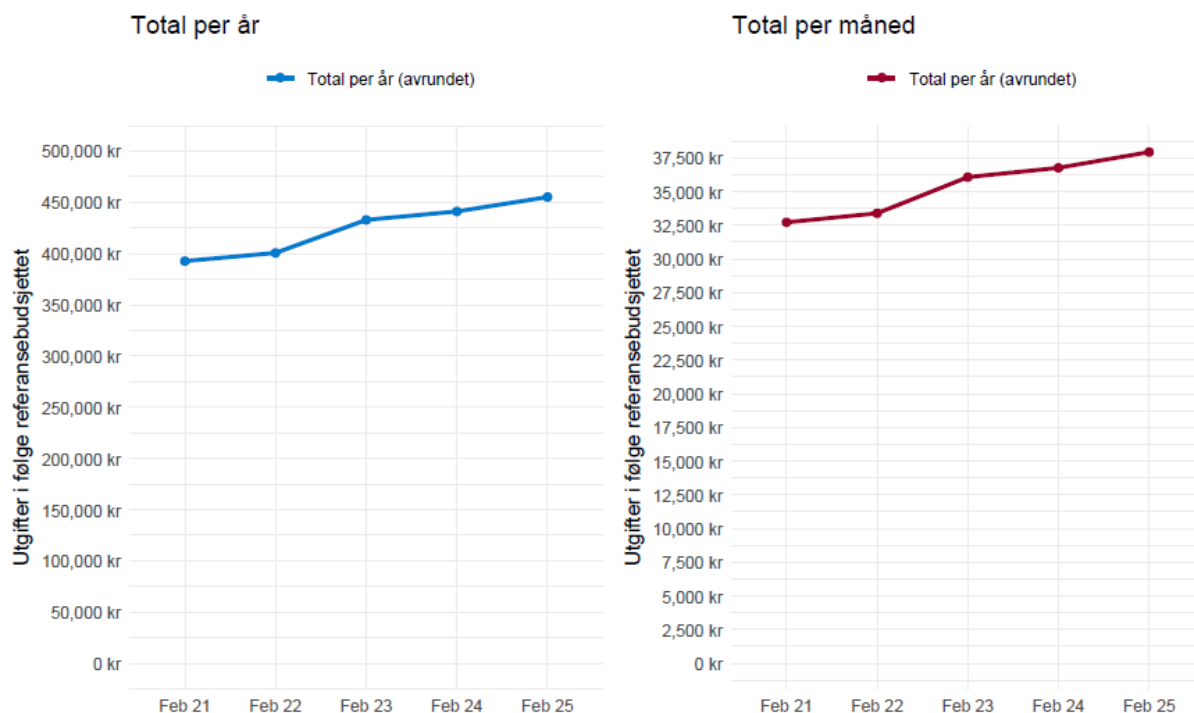
Samlet sett har de individspesifikke utgiftene fra referansebudsjettet økt med nesten 7 prosent fra februar 2024 til februar 2025 for denne eksempelfamilien, mens husholdsspesifikke månedlige utgifter økte med 3,7 prosent fra februar 2024 til februar 2025, hvis vi ikke medregner barnehage. Utgiftene til barnehage vi benytter i referansebudsjettet har blitt redusert med 1 000 kroner. Samlet sett for eksempelfamilien ser vi en kostnadsøkning på 3,2 prosent fra februar 2024 til februar 2025 når alle kostnadene er medregnet. Dette utgjør rundt 1 170 kroner i måneden.



Figur 4-2: Utvikling i husholdsspesifikke kostnader for eksempelfamilien

Kostnadsnivået for de husholdsspesifikke områdene i 2025 er på omtrent samme nivå som den var i 2021. Dette er i stor grad fordi prisene for barnehage har blitt redusert i flere omganger i perioden fra 2021 til 2025. Sammenlignet med februar 2021 er eksempelprisene for barnehage vi benytter i referansebudsjettet 38 prosent lavere i 2025. Hvis vi ser bort fra barnehage utgjør økningen rundt 1 927 kroner fra februar 2021 til februar 2025. Denne økningen i kostnadsnivået kan skyldes både generell prisstigning innenfor disse områdene, men er også relatert til oppdatering av varekurvene som inngår i de husholdsspesifikke utgiftene i referansebudsjettet.

Figur 4-3 illustrerer kostnadsutviklingen for eksempelfamilien i perioden fra februar 2021 til februar 2025. Konsumprisindeksen var i 2021 på omtrent samme nivå som den hadde vært under pandemien, økte kraftig i 2022 og 2023, mens den stabiliserte seg mer mot inflasjonsmålet i 2024 og så langt i 2025 (april). Utviklingen i KPI og KPI-JAE er også illustrert i Figur 4-4. I denne perioden har også referansebudsjettet blitt oppdatert. Selv om dette svekker det komparative grunnlaget, er disse endringene nødvendige for at referansebudsjettet skal reflektere alminnelige forbruksutgifter som er nødvendige for å leve på et nøkternt nivå, og som gjør at man ikke skiller seg for mye ut.



Figur 4-3: Kostnadsutviklingen ifølge referansebudsjettet for eksempelfamilien. Per år (venstre) og per måned (høyre).

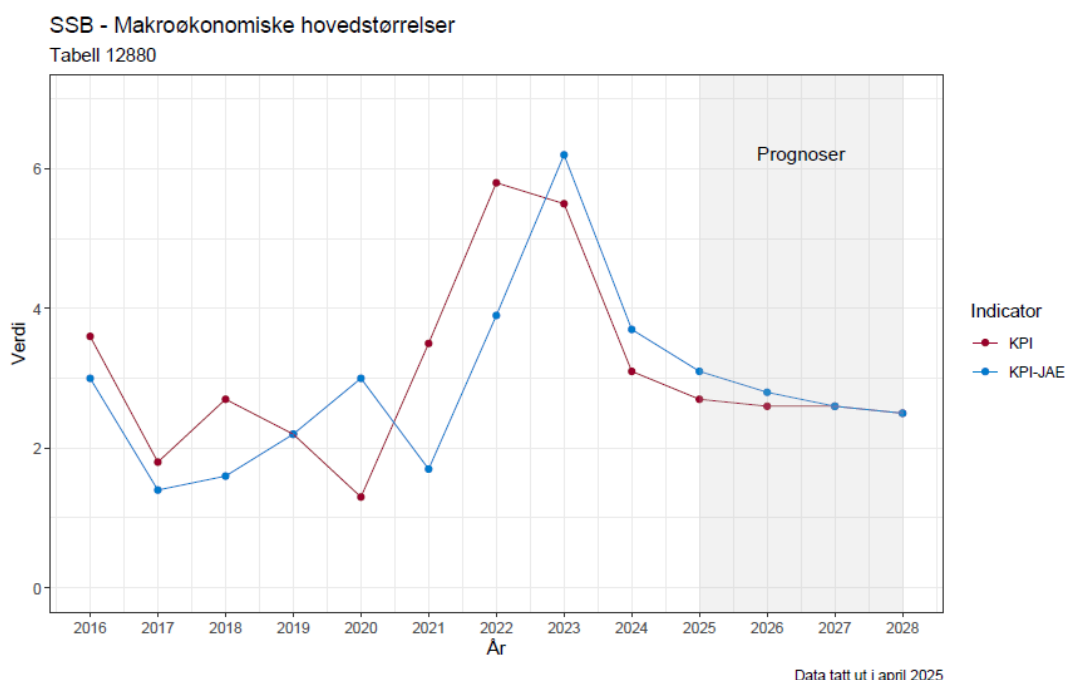
Ifølge referansebudsjettet har de samlede månedlige utgiftene økt med rundt 5 210 kr, fra 32 720 kr i februar 2021 til 37 930 kr i februar 2025. Dette utgjør en årlig økning på 62 510 kr de siste fem årene. Det er viktig å understreke at disse tallene ikke nødvendigvis representerer den faktiske prisøkningen som norske familier har opplevd. Summen illustrerer hva de samme behovene har kostet å dekke fra 2021 til 2025. Våre data viser at de oppgitte beløpene er tilstrekkelige for å dekke nødvendige behov for en husholdning innenfor områdene som er inkludert i referansebudsjettet, på et nøkternt, men akseptabelt nivå. Samtidig kan økningen som reflekteres i referansebudsjettet også overestimere noe den faktiske kostnadsøkningen familier har opplevd. Referansebudsjettet forutsetter ikke kjøp av varer på tilbud eller salg, bruktkjøp, arv, reduksjon i forbruk, eller forbruk av billigere varer, og heller ikke andre større forbrukstilpasninger folk flest vanligvis gjør når prisnivået stiger. For husholdninger som av ulike grunner har ekstra, men nødvendige behov, kan tallene som er presentert her underestimere kostnadsøkningene.

4.1 Hva påvirker kostnadsestimatene i referansebudsjettet i perioden 2021 til 2025?

Årsakene til endringene i referansebudsjettet er sammensatt og avhenger både eksterne forhold, som prisutviklingen i markedene, men også interne forhold, som oppdatering av varekurvene. For noen forbruksområder er innholdet i varekurvene i referansebudsjettet endret for å ivareta nødvendige behov i dagens samfunn. Noen av endringene i kostnadsbildet for de ulike forbruksområdene er et resultat av at referansebudsjettet nå bedre gjenspeiler dagens behov for å leve på et akseptabelt forbruksnivå. Dette inkluderer blant annet viktige samfunnsendringer som digitalisering, økt krav til sosial deltakelse samt tilpasninger i handlingsmønstre. For eksempel, i oppdateringen av forbruksområdet klær og sko fra 2024 til 2025 har vi lagt til grunn en annen og mer presis måte å ta høyde for barns behov, og dette er hovedgrunnen til endringer både når det gjelder innholdet i varekurven og økte kostnader.

Videre er det svært viktig for oss å understreke at perioden 2021 og frem til i dag er preget av stor ustabilitet. Perioden 2020 til 2022 var preget av COVID-19 pandemien som førte til betydelige endringer i handlingsmønstre og aktiviteter. Slutten av pandemiperioden var preget av ulike utfordringer i forsyningskjedene for viktige råvarer, og økte energipriser. Dette ble delvis fanget opp i referansebudsjettet for februar 2022. Den 24. februar 2022 Russland invaderte Ukraina. Dette resulterte i store svingninger i europeiske markeder, og som også har påvirket kostnadsnivået i Norge. Inflasjonsnivået i 2022 endret seg raskt og førte til økning i prisene for nødvendighetsvarer. Dette viste seg også i referansebudsjettet for andre halvår 2022, som presenterte augustpriser. 7.oktober 2023 angrep Hamas Israel, og kort tid etter dette invaderte israelske soldater Gaza. Begge konfliktene pågår fortsatt. Dette bidrar til store svingninger i europeiske markeder og har påvirket kostnadsnivået også i Norge. Prisveksten falt raskere i 2024 enn det historiske sammenhenger mellom prisveksten og blant annet lønnsveksten skulle tilsi, likevel er det stor usikkerhet knyttet til prisutviklingen framover i 2025 (Norges Bank, 2025).

I april 2025 varslet USAs president Donald Trump økte tollsatser for ulike land, inkludert Norge. Når denne rapporten skrives, er det fremdeles stor usikkerhet om hvordan disse tollsatsene vil påvirke norsk økonomi både direkte og indirekte.



Figur 4-4: Utvalgte indikatorer fra SSBs tabell 12880: Makroøkonomiske hovedstørrelser. Regnskap og prognoser 1991 – 2028. Hentet ut april 2025.

Hva kan vi forvente at skjer framover? I SSBs framtidsprognoser for norsk økonomi publisert i mars 2025 er det lagt til grunn at handelskonfliktene kommer til å fortsette ut framskrivingsperioden (2025 til 2028), og resultatene antyder fortsatt høy reallønnsvekst og lavere renter, men saktere rentenedgang og økende offentlig etterspørsel som vil stimulere økonomisk aktivitet i Norge de kommende årene (SSB, 2025). Prognosene for KPI og KPI-JAE (som er KPI justert for avgiftsendringer, og som utelater energivarer fra beregningene) viser en svak nedgang i inflasjon og stabiliseringer rundt 2,5 prosent de neste årene. Dette er vist i Figur 4-4. Det er viktig å understreke at det fremdeles er stor usikkerhet heftet ved disse prognosene. Pengepolitisk rapport 1/2025 fra Norges Bank påpeker også at «når prisveksten avviker mye fra det vi har ventet, og avviket i liten grad kan forklares av enkeltforhold, slik som nå, er det vanskeligere å anslå utviklingen videre.» (Norges Bank, 2025, side 14).

Til tross for en stabilisering av prisnivået kan vi ikke utelukke at det fortsatt kan komme forholdsvis store svingninger i prisnivået framover. Dette kan gjøre seg gjeldende enten på tvers av områder eller innad i enkelte forbruksområder.

Det er for stor usikkerhet for å angi noen estimater på hvordan kostnadene kommer til å endre seg for en eksempelfamilie, men det nåværende økonomiske bildet gir grunn til å tro at beløpet som trengs for å oppnå et akseptabelt forbruksnivå kommer til å øke ytterligere i de kommende årene. Vi følger utviklingen i markedene og prisene tett for å kunne gjøre eventuelle tilpasninger, slik at referansebudsjettet gir et oppdatert bilde av hva det koster å leve på et akseptabelt forbruksnivå også framover. Dette vil bli kommunisert via rapporter og notater, som tidligere (for eksempel: (Ansteensen & Alecu, 2024)).

4.2 Hva er forholdet mellom referansebudsjettet og gjennomsnittsforbruk?

Nivået i referansebudsjettet er ikke det samme som et gjennomsnittsforbruk. Referansebudsjettet viser alminnelige forbruksutgifter for et *akseptabelt* forbruksnivå for ulike typer hushold og inkluderer blant annet ikke bolig og boutgifter, ferie og kostnader knyttet til «uteliv». En annen viktig forskjell er at referansebudsjettet er et langtidsbudsjett – dermed er det beregnet at man skal sette til side penger hver måned for å ha råd til å foreta sjeldnere innkjøp av dyre og varige forbruksgjenstander. Et eksempel her kan være at hvis de månedlige utgiftene til møbler i referansebudsjettet for en husholdning med én person er 540 kroner, betyr ikke dette at vi forventer at man kjøper møbler for 540 kroner hver måned, men at denne (eller deler av) summen spares (i flere måneder, eller år), slik at et større innkjøp kan gjøres når det er nødvendig.

Til sammenligning tar undersøkelser av konsum utgangspunkt i forbruk i en angitt tidsperiode og måler ikke avsetninger eller sparing til større kjøp, men kun faktiske utgifter. Disse metodiske forskjellene innebærer at når vi sammenligner beløpene for en gitt husholdningssammensetning, med data som skal måle gjennomsnittlig forbruk, sammenligner vi ikke likt med likt. For at slike sammenligninger skal være meningsfulle må vi gjøre en rekke antakelser, som for eksempel at både referansebudsjettet og en undersøkelse av forbruk begge reflekter faktiske utgifter.

I det videre sammenligner vi tall for eksempelfamilien fra referansebudsjettet med SSBs forbruksundersøkelse fra 2022, som ble tilgjengeliggjort for forskning høsten 2024¹. Datainnsamlingen i forbruksundersøkelsen ble gjennomført med telefonintervju samt et selvadministrert webskjema, og deltakerne lastet opp kvitteringer av sine kjøp i løpet av en uke i en app¹. Selv om datainnsamlingsmetoden er mye mer moderne enn tidligere tilsvarende undersøkelser, er en uke en kort periode for å registrere forbruk av varer som klær, møbler, elektronikk med mer. Dermed er det en stor bekymring, både hos oss, men også hos SSB at dataene underrapporterer utgiftene på flere kategorier av varer og tjenester. Det er dessverre ikke mulig å fastslå hvilke husholdninger eller hvilke varer som kan være underrapportert¹.

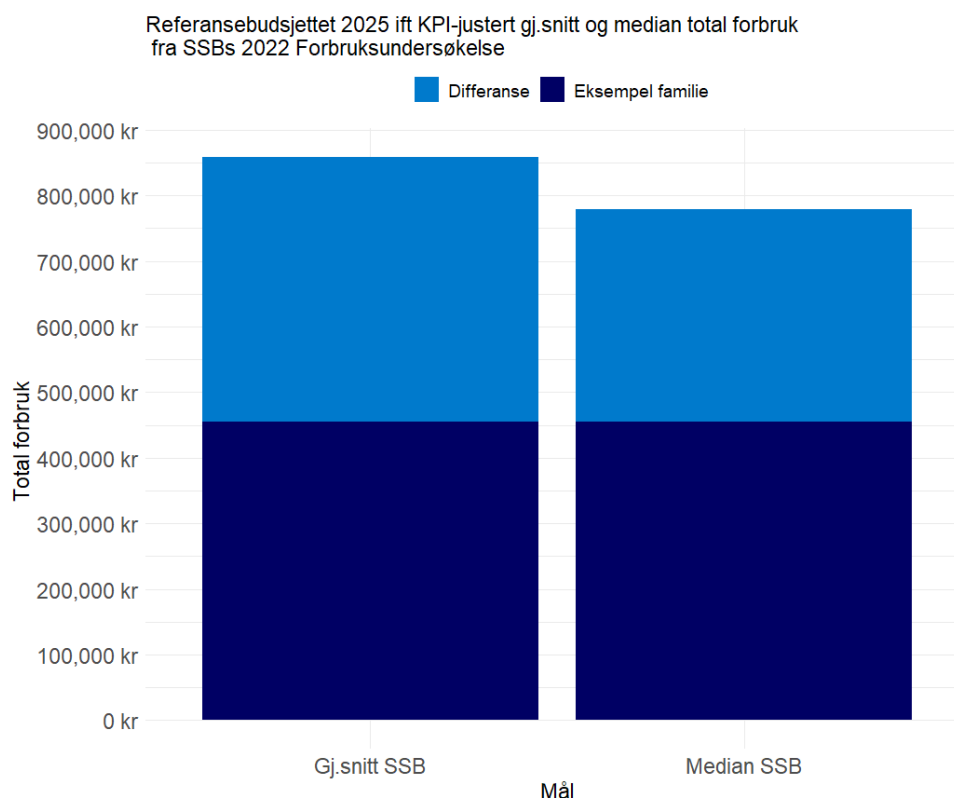
Undersøkelsen måler det årlige forbruket i kroner for en husholdning, fordelt etter vare- og tjenesteklassifikasjonen COICOP (standard for klassifisering av individuelt konsum etter formål). Ved å bruke COICOP-standard kan vi også sammenligne utgifter for noen forbruksområder som mat eller klær. Likevel er det ikke mulig å differensiere alle forbruksområdene i referansebudsjettet i COICOP-standard. For eksempel har områdene «lek og mediebruk» og

¹ Les mer om undersøkelsen: <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/forbruk/statistikk/forbruksundersokelsen>

«mediebruk og fritid» de samme kodene i COICOP-systemet. Forbruksundersøkelsen ble gjennomført i 2022, et år som var preget av høy inflasjon og usikkerhet. For å kunne sammenligne denne undersøkelsen med referansebudsjettet 2025 gjør vi KPI-justeringer av beløpene fra forbruksundersøkelsen.

På grunn av bekymringer knyttet til underrapportering i forbruksundersøkelsen, viser vi kun forskjellen mellom totalt konsum (summen av årlige utgifter) og totalt konsum i områdene som dekkes i referansebudsjettet (summen av årlige utgifter i områdene mat og drikke, klær og sko, personlig pleie, lek og mediebruk, andre dagligvarer, husholdningsartikler, møbler, mediebruk og fritid).

Forbruksundersøkelsen fra 2022 ble besvart av 3 507 husholdninger. Sammenligningen gjøres for en husholdning som består et par med to barn på 5 og 11 år, som utgjør eksempelfamilien vi ellers bruker i referansebudsjettet. Datagrunnlaget for denne husholdningssammensetningen i forbruksundersøkelsen er 133 husholdninger, som er par med to barn, ett i alderen 0-6 år og ett i aldersgruppen 7-19 år. Denne familiekonstellasjonen er den som ligner mest på eksempelfamilien i referansebudsjettet. Dermed er det knyttet en del usikkerhet til beregningene, og vi sammenligner derfor også med tall for hele utvalget.



Figur 4-5: Summen referansebudsjettet for 2025 for eksempel familien utgjort av KPI-justert gjennomsnitt og median totalt konsum fra SSBs forbruksundersøkelse fra 2022 for en tilsvarende familiesammensetning.

Det KPI-justerte gjennomsnittlige forbruket er 859 281 kroner, mens median KPI-justert forbruk er 778 532 kroner for en husholdning med tilsvarende sammensetning som eksempelfamilien.² I likhet med tidligere årganger er totalt konsum høyre-skjevfordelt, noe som antyder at det er en del husholdninger som har betydelig høyere konsum. Av den grunn presenterer vi begge målene.

² Beregningene viser utviklingen i kroneverdi når en tar utgangspunktet i konsumprisindeksen. Prisstigning for perioden gjennomsnitt KPI for 2022 til februar 2025 er på 11.2%

Referansebudsjettet for 2025 (inkludert bilhold og barnehage) for eksempelfamilien tilsier at de bruker 455 140 kroner på utgiftspostene inkludert i referansebudsjettet. Dette er vist grafisk i Figur 4-5.

Siden referansebudsjettet kun inkluderer utvalgte utgifter og ikke omfatter utgifter til blant annet bolig og ferie, er det forventet at referansebudsjettet ligger under gjennomsnittlig og median konsum. For en husholdningssammensetning tilsvarende vår eksempelfamilie utgjør referansebudsjettet henholdsvis 53 prosent av gjennomsnittlig forbruk og 58 prosent av median forbruk.

Dette innebærer også at i underkant av 50 prosent av forbruket i disse husholdningene ligger utenfor det som fanges i referansebudsjettet. Det er interessant å merke seg at sammenlignet med 2012, sist gang forbruksundersøkelsen ble gjennomført og en slik sammenligning var mulig, er andelen av forbruk som ligger utenfor referansebudsjettet forholdsvis stabilt, men det er en liten antydning til økning når vi ser på gjennomsnittlig forbruk.

Videre ser vi at gjennomsnittlig forbruk av mat og drikkevarer fra SSBs forbruksundersøkelse er noe lavere for en husholdning som ligner på eksempelfamilien enn det referansebudsjettet legger til grunn, når vi tar utgangspunkt i 2022-tall. Referansebudsjettet fra februar 2022 tilsier at utgiftene til mat utgjør rundt 134 520 kroner, mens gjennomsnittlige utgifter til mat fra forbruksundersøkelsen ligger på en årlig sum på 100 644 kroner.

Dette kan skyldes mange ulike forhold. Dataene fra forbruksundersøkelsen er samlet inn i løpet av hele 2022, som var topp-inflasjonsåret, og særlig prisøkningen på mat og drikkevarer var høy og variabel. Dette er også et år hvor vi ser fra andre undersøkelser at også husholdninger hvor de voksne er i ordinært arbeid rapporterte økonomisk sårbarhet (Poppe og Kempson, 2022). 2022 var også det året vi så de flere tegn til matusikkerhet også i Norge (Poppe og Kempson, 2022). Videre kan forskjellen også skyldes underrapportering i forbruksundersøkelsen, både på grunn av en forholdsvis kort rapporteringsperiode (en uke), samt underrapportering av kjøp. Vi kan heller ikke utelukke at utgiftsposten mat og drikke i referansebudsjettet, som følger helsemyndighetens kostråd for samtlige husstandsmedlemmer, gir en noe dyrere varekurv sammenlignet med hva folk faktisk spiser. Det er behov for mer forskning og flere undersøkelser for å kunne komme nærmere et mer presist svar på om det er et substansielt avvik mellom «mat og drikke»-posten i referansebudsjettet og utgiftene befolkningen har til mat og drikke.

Det er også viktig å understreke at resultatene av slike beregninger avviker for andre husholdningssammensetninger, men generelt er nivået i referansebudsjettet under gjennomsnittlig forbruk i 2022. Innenfor rammene av referansebudsjettet kommer vi til å jobbe videre med disse problemstillingene og presentere ytterlige analyser i løpet av 2025.

5 Slik bruker du referansebudsjettet

Referansebudsjettet og den tilhørende kalkulatoren er et verktøy som blir mye brukt av en rekke offentlige og private aktører. Budsjettet benyttes blant annet som del av det faglige grunnlaget for fastsettelse av ulike ytelser. Det brukes også av banker i deres vurdering av kunders betjeningsevne. Budsjettet er videre et godt verktøy for forbrukere som ønsker å få en oversikt over egen økonomi. Det er imidlertid viktig å merke seg at budsjettet er et sjablongmessig uttrykk for hva det koster å ha et forbruksnivå som er akseptabelt for folk flest. Det er ikke et uttrykk for nordmenns gjennomsnittsforbruk, og det er ikke ment som en normativ standard. Vi mener ikke at man skal eller bør bruke beløpene som er presentert i rapporten for å leve på et akseptabelt forbruksnivå, men sannsynliggjør at det er mulig å leve på dette nivået innenfor totalsummene i referansebudsjettet. Kostnadsberegningene gjøres under en rekke forutsetninger, som at referansepersonene er friske, at de tar vare på tingene sine og handler økonomisk, og at varer i all hovedsak kjøpes nytt. Videre forutsetter beregningene at all mat lages hjemme, det vil si at kafé- og restaurantbesøk ikke omfattes av budsjettet. Ulike mennesker har imidlertid ulike behov. Når budsjettet benyttes på individnivå er det derfor viktig at brukerne er kjent med referansebudsjettets forutsetninger og avgrensninger, og at det tilpasses individenes og husholdningenes situasjon.

Referansebudsjettet kan benyttes som utgangspunkt og referanse for privatpersoner som ønsker oversikt over egen økonomi. Kalkulatoren gjør det mulig å enkelt hente ut budsjett for ulike familiekonstellasjoner. Følgende budsjettposter varierer med antall personer i husholdningen: «andre dagligvarer», «husholdningsartikler», «møbler», «mediebruk og fritid», «bilkostnader», eller antall husholdningsmedlemmer som benytter tjenestene: «barnehage» og «SFO/AKS». Budsjettpostene «mat og drikke», «klær og sko», «personlig pleie», «lek og mediebruk» og «reiseutgifter» og «spedbarnsutstyr» hensyntar også alder og kjønn til personene i husholdet. Beregningene i referansebudsjettet er ikke inntektsavhengige. Inntekten som oppgis i referansebudsjettets kalkulator benyttes kun for beregning av eksempelpostene «barnehage» og «SFO/AKS».

Referansebudsjettet omfatter imidlertid ikke alle utgifter som en person eller familie kan ha, eksempelvis bokostnader, inkludert utgifter til strøm og oppvarming, feriereiser, gaver og helsetjenester utover et årlig lege- og tannlegebesøk.

Det er også verdt å merke seg at referansebudsjettet er et langtidsbudsjett. Det innebærer at det er beregnet at en skal sette til side penger hver måned for å ha råd til sjeldnere innkjøp av dyre og varige forbruksgjenstander. Når kjøleskapet, komfyren, vaskemaskinen eller lignende går i stykker, skal en ha penger til reparasjoner eller til å kjøpe nytt, uten at dette går ut over forbruket ellers.

6 Oppsummering

I denne rapporten har vi presentert referansebudsjettet for 2025, hvordan vi har jobbet med årets oppdatering og hvordan kostnadsestimatene i referansebudsjettet har utviklet seg for en eksempelfamilie siden 2021. I 2025-versjonen av referansebudsjettet har grunnlaget for kostnadsberegningene blitt oppdatert for den individspesifikke varekurven «klær og sko». I tillegg har vi i forbruksområdet «lek og mediebruk» inkludert nøkterne kostnader forbundet med feiring av en årlig bursdagsfeiring for barn i alderen tre til sytten år.

Vi har også hentet inn nye priser for forbruksområdet «mat og drikke». Årets prismåling viser at prisøkningen på mat og drikke fortsatt ligger på et høyt nivå, men at den har flatet ut. Vi har også hentet inn nye priser for forbruksområder hvor vi baserer oss på beregningsgrunnlag hvor vi har valgt enkle representantvarer/-tjenester, som barnehage, skolefritidsordning og kollektivtransport. Kostnadsestimatene for de resterende forbruksområdene er justert i tråd med konsumprisindeksen. Prisene som ligger til grunn for kostnadsberegningene er priser fra februar 2025.

Referansebudsjettets eksempelfamilie består av mor, far og to barn på 5 og 11 år. Ifølge referansebudsjettet har de samlede månedlige utgiftene økt med rundt 5 210 kr, fra 32 720 kr i februar 2021 til 37 930 kr i februar 2025 for eksempelfamilien. Den månedlige økningen i kostnader for «mat og drikke», som utgjør den største budsjettposten målt i kroner, har vært 3 350 kroner fra februar 2021 til februar 2025. Dette tilsvarer 30 prosent. I 2025 anslår vi at eksempelfamilien bruker totalt 455 140 kroner i året på nødvendig forbruk omfattet av referansebudsjettet. Denne summen er 62 510 kroner høyere enn i 2021.

De nye tallene viser at kostnader har økt innenfor de fleste forbruksområdene, med unntak for «barnehage» hvor prisen har blitt betydelig redusert i denne perioden. Til slutt ønsker vi å understreke at når budsjettet brukes på individ- og husholdningsnivå er det viktig at det tilpasses den enkeltes situasjon.

Referanser

- Ansteensen, A.-K., & Alecu, A. (2024). *Det er sluttsummen på kassalappen du betaler. Kostnadsutviklingen for mat og drikke og andre forbruksområder i referansebudsjettet august 2021 – august 2024*. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/3161601>
- Austgulen, M. (2022). Hva koster det å leve. *Referansebudsjett som et verktøy for velferdsstaten*.
- Austgulen, M. H., & Alecu, A. I. (2022). *SIFOs Referansebudsjett for forbruksutgifter–andre halvår 2022*.
- Austgulen, M. H., Alecu, A. I., & Borgeraas, E. (2021). *Oppdatering av forbruksområdet «Personlig pleie». Vurdering av vare-og tjenestegrunnlaget i referansebudsjettet*.
- Austgulen, M. H., Alecu, A. I., & Lylum, M. (2022). *SIFOs Referansebudsjett for forbruksutgifter 2022*. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/2998050>
- Austgulen, M. H., Alecu, A. I., & Naterstad, A. (2021). *SIFOs Referansebudsjett for forbruksutgifter 2021*.
- Austgulen, M. H., Ansteensen, A.-K., & Alecu, A. I. (2024). *SIFOs referansebudsjett for forbruksutgifter 2024*. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/3128260>
- Austgulen, M. H., Ansteensen, A.-K., Alecu, A. I., & Blomberg, L. W. (2023). *SIFOs referansebudsjett for forbruksutgifter 2023*. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/3068415>
- Austgulen, M. H., & Borgeraas, E. (2020). The Norwegian reference budget. I *Minimum Income Standards and Reference Budgets* (s. 185–196). Policy Press.
- Haugrønning, V., Roos G. & Ansteensen, A.-K. (2025) *Klær og sko i referansebudsjettet*. <https://hdl.handle.net/11250/3196704>
- Lylum, M., Blomberg, L. W., Skuland, S. E., & Ansteensen, A.-K. (2023). *Oppdatering av forbruksområdet husholdningsartikler: Vurdering av vare- og tjenestegrunnlaget i referansebudsjettet*. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/3068172>
- Lylum, M., & Skuland, S. E. (2022). *Oppdatering av forbruksområdet «Andre dagligvarer»: Vurdering av vare- og tjenestegrunnlaget i referansebudsjettet*. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/2997958>
- Norges Bank. (2025, mars 27). *Pengepolitisk rapport 1/2025*. <https://www.norges-bank.no/aktuelt/publikasjoner/Pengepolitisk-rapport/2025/ppr-12025/>
- Opplysningsrådet for veitrafikken. (2024). *Kostnader ved bilhold - eksempler på beregning 2024*. Oslo. OFV Opplysningsrådet for veitrafikken.
- Oslo kommune. (2025). Pris og betaling for barnehageplass. Tilgjengelig fra <https://www.oslo.kommune.no/barnehage/pris-og-betaling/#gref>.
- Oslo kommune. (2025). Pris og betaling - Aktivitetsskolen (AKS). Tilgjengelig fra <https://www.oslo.kommune.no/skole-og-utdanning/aktivitetsskolen-aks/pris-og-betaling/>.
- Poppe, Christian ; Kempson, Elaine (2022). Dyrtid under oppseiling II. Husholdenes økonomiske trygghet i 2022. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. Vol. 2022. <https://hdl.handle.net/11250/3021799>
- Ruter. (2025). Priser 30-dagersbillett. Tilgjengelig fra <https://ruter.no/kjop-billett/billetter-og-priser/30-dagersbillett/>.

- Skuland, S. E. (2021). *Oppdatering av kostnader til spedbarn. Vurdering av vare- og tjenestegrunnlaget i Referansebudsjettet*. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/2755010>
- SSB. (2025). *Trade conflicts will not curb growth in the Norwegian economy*. SSB. <https://www.ssb.no/en/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/konjunkturer/statistikk/konjunkturtendensene/articles/trade-conflicts-will-not-curb-growth-in-the-norwegian-economy>
- Statistisk Sentralbyrå (SSB). (2025). 03013: Konsumprisindeks, etter konsumgruppe (2015=100) 1979M01 - 2025M03. Tilgjengelig fra <https://www.ssb.no/statbank/table/03013/>.
- Utdanningsdirektoratet. (2025a). Foreldrebetaling for barnehageplass og moderasjonsordninger. Tilgjengelig fra <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/barnehage/foreldrebetaling/>.
- Utdanningsdirektoratet. (2025b). Moderasjonsordninger i skolefritidsordningen (SFO). Tilgjengelig fra <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Leksehjelp/veileder-om-moderasjonsordninger-i-sfo/>..

Forbruksforskningsinstituttet SIFO har et spesielt ansvar for å bidra til kunnskapsgrunnlaget for forbrukerpolitikken i Norge. Instituttet utvikler ny kunnskap om forbruk, forbrukerpolitikk og forbrukernes stilling og rolle i samfunnet.

SIFOs kjerneområder:

- Bærekraftig forbruksutvikling
- Klær
- Markedsbasert velferd
- Mat, matkultur og ernæring
- Teknologi og digitalisering

Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet
ISBN 978-82-7063-580-1
www.oslomet.no/om/sifo