

SIFOs referanse- budsjett for forbruksutgifter 2025

SIFOs referansebudsjett viser alminnelige forbruksutgifter for ulike typer hushold. Det kan settes sammen slik at det viser kostnadene ved å opprettholde et rimelig forbruksnivå for hushold av ulik størrelse og med forskjellig alders- og kjønns-sammensetning. Budsjettet omfatter både vanlige, løpende utgifter til mat, klær, hygieneartikler og lignende og utgifter til sjeldnere innkjøp av varige forbruks-gjenstander som blant annet møbler og elektronisk utstyr.

Et akseptabelt forbruksnivå

Referansebudsjettet viser hva det koster å leve på et akseptabelt forbruksnivå for det aktuelle husholdet. Med et akseptabelt forbruksnivå menes et forbruk som kan godtas av folk flest. Forbruket er akseptabelt i den forstand at de fleste nordmenn – uansett egen inntekt – kan leve på dette nivået uten å skille seg for mye ut. Dette er et forbruk som en med rimelighet kan forvente at personer som er i arbeid har tilgang til. Det gjør det mulig å følge offentlige helse- og kostholdsanbefalinger og å delta i de mest vanlige fritidsaktivitetene på en fullverdig måte.

Budsjettet er et eksempel

Utgangspunktet for budsjettet er en detaljert oversikt over varer og tjenester som blir gjenstand for prismålinger. Det er et eksempel på hva fagfolk innen de ulike forbruksområdene mener inngår i et akseptabelt forbruk. Dette betyr at budsjettet ikke gjenspeiler et statistisk gjennomsnitt.

Varene som ligger til grunn for beregningene holder et alminnelig bra kvalitetsnivå. Det er lagt vekt på god holdbarhet, enkel utførelse og funksjonalitet. I de tilfeller der det er nødvendig, er sikkerhetsaspektet også vurdert. Videre er det viktig å merke seg at budsjettet ikke omfatter alle utgifter som en person eller en familie kan ha, som f.eks. bolig, feriereiser, gaver og helsetjenester utover et årlig lege- og tannlegebesøk.

Budsjettet er et langtids- budsjett

Referansebudsjettet er et budsjett for hushold som allerede lever på et akseptabelt nivå, det er et suppleringsbudsjett. Det blir kalt et langtidsbudsjett fordi det er beregnet at en skal sette til side penger hver måned for å ha råd til å foreta 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.

Individspesifikke utgifter

kroner pr. måned

1. Mat og drikke												
Kjønn/ Alder	6-11 mnd	1 år	2-5	6-9	Jente 10-13	Gutt 10-13	Jente 14-17	Gutt 14-17	Kvinne 18-30			
Pr. mnd	1 280	1 660	2 210	2 840	3 440	3 530	3 910	4 470	4 280			
Kjønn/ Alder	Kvinne 31 - 60	Kvinne 61 - 74	Kvinne 74 +	Mann 18 - 30	Mann 31 - 60	Mann 61 - 74	Mann 74 +	Gravide/Ammende				
Pr. mnd	4 040	3 720	3 360	5 080	4 780	4 200	3 900	4 770				
2. Klær og sko												
Kjønn/ Alder	< 1 år	1 år	2-5	6-9	Jente 10-13	Gutt 10-13	Jente 14-17	Gutt 14-17	Kvinne > 17	Mann > 17		
Pr. mnd	720	1 120	880	990	860	840	1 010	990	1 070	1 100		
3. Personlig pleie												
Alder/ kjønn	<1 år	1-2	3	4-5	6-9	Jente 10-13	Gutt 10-13	Jente 14-17	Gutt 14-17	Kvinne 18-50	Mann > 17	Kvinne > 50
Pr. mnd	510	610	360	230	260	500	370	610	490	990	800	950
4. 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		
5. Reisekostnader (30-dagersbillett Ruter, Oslo pr. feb. 2025)												
Alder	6-19	20-66	>66	student 20-29								
Pr. mnd	327	985	493	591								
6. Spedbarnsutstyr												
	Grunnutrustning				Supplering							
Alder	Fra 6 mnd. før fødsel				<1 år							
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.

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

Oppdateringer i 2025

Referansebudsjettet oppdateres 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 ca. hvert femte år.

I 2025-versjonen av referansebudsjettet har grunnlaget for det individspesifikke forbruksområdet «klær og sko» blitt fullstendig revidert. Vi har også hentet inn nye priser for budsjettpostene «mat og drikke» «reisekostnader», «barnehage» og «aktivitetsskolen AKS». Kostnadsestimatene for de øvrige forbruksområdene er justert i tråd med endringer i konsumprisindeksen. Kalkulatoren på nettsiden er oppdatert med nye tall for 2025.

Husholdningsspesifikke utgifter

kroner pr. måned

7. Andre dagligvarer

Antall personer	1	2	3	4	5	6	7
Pr. mnd	435	500	660	790	900	1 020	1 100

8. Husholdningsartikler

Antall personer fra 3 år	1	2	3	4	5	6	7
Pr. mnd	585	635	720	915	990	1 070	1 140

9. Møbler

Antall personer fra 3 år	1	2	3	4	5	6	7
Pr. mnd	565	625	760	980	1145	1375	1565

10. Mediebruk og fritid

Antall personer	1	2	3	4	5	6	7
Pr. mnd	2 520	2 560	2 700	2 790	2 820	2 850	2 850

11. Bilkostnader (drift, vedlikehold)

	Bensinbil		Elbil	
Antall personer	1 - 4	5 - 7	1 - 4	5 - 7
Pr. mnd	3 300	4 990	2 195	3 015



12. Barnehage (heltidsplass, Oslo kommune, februar 2025)

Inntekt	≥ 642 701	≤ 642 700 (Barn ≥2 år)
1. barn	2 000	1 112
2. barn	1 400	778
øvrige barn	0	0

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

13. 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

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

Kriterier og forutsetninger

Referansebudsjettet skal i hovedsak dekke:

- daglige, løpende utgifter og mer sjeldne utgifter
- et akseptabelt forbruk som gir mulighet for deltakelse i vanlige, sosiale aktiviteter
- utgifter knyttet til vanlige funksjoner i et hushold

Kostnadsberegningene gjøres under en rekke forutsetninger, som at referansepersonene har god helse, at de tar vare på tingene sine og handler økonomisk. Videre forutsettes det at varer i all hovedsak kjøpes nye, til ordinær pris.

Referansebudsjettet omfatter ikke utgifter til:

- bolig, strøm og andre bolutgifter (som f.eks. vedlikehold)
- tobakk og alkohol
- helsetjenester (utover én årlig konsultasjon hos henholdsvis fastlege og tannlege)
- kostbare, utstyrskrevenne fritidsinteresser
- feriereiser
- "uteliv"

Utfyllende om de enkelte forbruksområdene

Mat og drikke

Budsjettposten dekker det totale dagsbehovet for mat- og drikkevarer for ulike aldersgrupper (varierer med alder og kjønn) for personer med stillesittende arbeid og regelmessig aktivitet på fritiden. Beregningene er basert på en meny som både tar hensyn til behovet for variert og god mat og til ernæringsmyndighetenes anbefalinger for et forsvarlig kosthold. Budsjettet gir rom for noe brus, boller og lørdagsgodteri, men stort sett unngås mat og drikke med mye sukker.

Budsjettposten "mat og drikke" for barn ½ -1 år bygger på antatt energibehov hos barn på ca. 10-11 måneder. Det er forutsatt at barnet ammes, og at det i hovedsak spiser deler av samme type middagsmat, brødmat og frukt som de andre i husholdet. Industriframstilte grøtprodukter inngår i menyen, men kun begrensede mengder av andre typiske barnematprodukter.

Klær og sko

Budsjettet skal dekke hele årsbehovet og tar hensyn til årstidsvariasjon. Dette inkluderer klær, sko og tilbehør som passer til ulike anledninger, fra praktiske og komfortable hverdagsklær til penklær som gjør det mulig å delta i feiringer og formelle anledninger, samt klær og sko for vanlige sports- og fritidsaktiviteter. Utvalget av klær og sko skal gi mulighet til å delta i sosiale, kulturelle og fysiske aktiviteter på en måte som oppleves som normal og inkluderende i det norske samfunnet.

Personlig pleie

Budsjettposten skal dekke utgifter til personlig pleie, som såpe, enkel tannpleie, en begrenset mengde kosmetikk, godlukt, frisør, barber-saker, bleier m.m. Ett tannlegeettersyn og én konsultasjon hos fastlege pr. år inngår også.

Lek og mediebruk (individ)

Budsjettposten dekker et bredt spekter av produkter innenfor kategoriene fritidsutstyr, leker, sikkerhetsutstyr og fritidsaktiviteter, samt medier, kommunikasjon og underholdning. Budsjettet gir rom for deltakelse i organiserte og uorganiserte fritidsaktiviteter, og for at barn skal kunne delta i sosiale begivenheter som bursdagsfeiringer og organisere feiring av egen bursdag. Det forutsettes ikke arv mellom søsken.

Reisekostnader

Budsjettposten omfatter utgifter til kollektivtransport. Vi bruker kostnadene for 30-dagersbillett i Oslo. Dette er kun et eksempel og kostnadene vil variere mellom ulike regioner/kommuner.

Andre dagligvarer

Denne budsjettposten omfatter husholdningsartikler som toalett-papir, fryseposer, folie etc., vask- og rengjøringsartikler, farmasivarer (ikke-reseptbelagte legemidler), papirvarer, sysaker og el-artikler (lyspærer, batterier) Med andre ord dagligvarer som ikke kan spises og drikkes, og som brukes opp over tid.

Husholdningsartikler

I budsjettposten inngår glass og stentøy, kjøkkenutstyr, hvitevarer, elektrisk utstyr, husholdningstekstiler, verktøy og utstyr, oppheng og pleie til tekstiler, juleprodukter samt utstyr til renhold.

Møbler

Denne budsjettposten omfatter alt av møbler og inventar i alle rom, som entré, stue, kjøkken og soverom. Budsjettposten er tilpasset antall personer i husholdet.

Mediebruk og fritid (husholdning)

Budsjettposten omfatter utgifter til internett, TV, kanalpakke og videostrømmetjeneste, høyttaler, radio, spillkonsoll, avis og tidsskrift, innboforsikring m.m. Her ligger også utgifter til fritidsutstyr som er knyttet til husholdet, som telt, gassbrenner, kart og kompass o.l.

Bilkostnader

Vi legger til grunn en liten bil med årlig kjørelengde 10 000 km (bensin- eller elbil) for en husholdning med 1-4 personer, og en litt større bil med årlig kjørelengde 15 000 km (bensin- eller elbil) for husholdninger med 5-7 personer. Beregningene tar utgangspunkt i nye biler, og det forutsettes at man ikke tar opp lån for å kjøpe bilen. Avskrivninger er ikke med. Beregningene er gjort på grunnlag av data fra Opplysningsrådet for veitrafikken fra 2024 og justert i henhold til konsumprisindeksen. Utgifter til bomplassering er inkludert. Det forutsettes bruk av kollektivtransport til og fra arbeidssted. Fra 2020 er det også innført beregninger av kostnader ved bruk av elbil.

Spedbarnsutstyr

Budsjettposten er delt i hhv. grunnutrustning og suppleringspakke. I grunnutrustningen inngår utstyr som et barn trenger fra det er født, f.eks. seng, sengetøy, vogn, tåteflasker og lignende. I suppleringspakken inngår utstyr som gjerne anskaffes når barnet har blitt større og deltar mer i familielivet, f.eks. barnestol, barnebestikk, trille, bæremeis og utstyr til barnesikring av hjemmet.

NB: Kostnadene for grunnutrustningen er beregnet pr. måned i 6 måneder før ventet fødsel. Kostnadene for suppleringspakken er beregnet pr. måned i hele første leveår.

Barnehage

SIFOs referansebudsjett bruker Oslo kommunes barnehagesatser, uten mattillegg, som eksempel på hva det kan koste å ha barn i barnehage. Disse satsene samsvarer i stor grad med nasjonal maksgrense for foreldrebetaling i barnehager. Den enkelte kommune har mulighet til å tilby lavere foreldrebetaling og mer omfattende moderasjonsordninger enn det som er fastsatt i nasjonal forskrift. Kostnadene for hvert enkelt barn er avhengig av hvor mange barn den enkelte familie har i barnehage. Beregningene i referansebudsjettkalkulatoren tar hensyn til søskenmoderasjon og to nasjonale ordninger for reduksjon i foreldrebetaling. Den første går ut på at ingen skal betale mer enn seks prosent av husholdningsinntekten for en barnehageplass. Den andre sier at barn som er to år og eldre som bor i husholdninger med lav inntekt har rett på gratis kjernetid i barnehage.

NB: Husk at kostpenger kommer i tillegg til oppholdsbetalingen i barnehagen. I Oslo kommune er dette beløpet i 2025 på kr 310 pr. måned for kommunale barnehager. Det er imidlertid store variasjoner i kostpenger mellom ulike barnehager i landet. Husk også

at beregninger til mat og drikke forutsetter at all mat spises i hjemmet. Det vil si at kostpenger til barn som er i barnehage helt eller delvis inngår i beløpet for mat og drikke i de individspesifikke utgiftene.

SFO/AKS

Aktivitetsskolen i Oslo er brukt som eksempel, kostnadene vil kunne variere mellom ulike kommuner.

Oslo kommune går lenger enn de nasjonale moderasjonsordningene, og har fra 1. august 2023 tilbudt gratis deltids plass (12 timer per uke) til alle elever. I referansebudsjettkalkulatoren kan det velges heltidsplass, deltids plass eller heltidsplass med gratis deltids plass. I tillegg til den nasjonale ordningen som sier at en AKS/SFO-plass skal koste maksimalt seks prosent av husholdningsinntekten har Oslo kommune egne inntektssatser. Referansebudsjettkalkulatoren tilpasses slik at den mest gunstige oppholdsbetalingen av de to ordningene beregnes.

Slik beregnes stordriftseffekten

Utgangspunktet for beregningene i budsjettet er at personers og familiers behov skal kunne tilfredsstilles for totalbeløpene som presenteres for ulike familiekonstellasjoner. Stordriftsfordeler, dvs. at flere personer bruker den samme forbruksgjenstanden, er naturlig integrert i de husholdsspesifikke utgiftene. Når det gjelder de individspesifikke utgiftene er dette primært kostnader knyttet til varer/tjenester som skal dekke individuelle behov som det i utgangspunktet ikke skal beregnes stordriftseffekter av.

Forbruksområdet "Mat og drikke" skiller seg imidlertid ut ved å være mer følsom for husholdssammensetningen enn de andre individspesifikke forbruksområdene, og det beregnes derfor en stordriftseffekt på 12 % for dette forbruksområdet for parfamilier med flere enn to barn.

Slik kan du sette opp ditt eget budsjett

Eksempelbudsjett for en familie med to voksne og to barn

1. Mat og drikke	kr 14 470
2. Klær og sko	kr 3 910
3. Personlig pleie	kr 2 520
4. Lek og mediebruk	kr 4 450
5. Reiseutgifter for de voksne*	kr 1 970
Sum individspesifikke utgifter	<u>kr 27 320</u>
6. Andre dagligvarer	kr 790
7. Husholdsartikler	kr 915
8. Møbler	kr 980
9. Mediebruk og fritid	kr 2 790
10. Bilkostnader (bensinbil)	kr 3 300
Sum husholdsspesifikke utgifter	<u>kr 8 775</u>
Utgifter pr. måned	kr 36 095
Utgifter pr. år	kr 433 140
Barnehage kr 2 000 pr. mnd. i 11 mndr.**	<u>kr 22 000</u>
Totalt (avrundet)	<u>kr 455 140</u>



For å vise hvordan budsjettet kan brukes, har vi laget et eksempel for kjernefamilien Nordmann. Fra tabellene har vi tatt ut tallene for mor, far og barna Lars på 5 og Kari på 11 år. Tallene har vi lagt sammen for hvert forbruksområde, f.eks.:

Mat & drikke kr 4 040 + kr 4 780 + kr 3 440 + kr 2 210 = kr 14 470.

Tilsvarende er gjort for de andre forbruksområdene.

* I dette eksemplet er det ikke beregnet utgifter til kollektivtransport for barna. I kalkulatoren regnes dette automatisk inn.

** Forutsetning: 5-åringen er i barnehage, og utgiftene er beregnet etter en brutto husholdsinntekt over kr 642 700.

Forbruksforskningsinstituttet SIFO
Postboks 4 St. Olavs plass
0130 Oslo
Besøksadresse:
Stensbergt. 26, 7. etg
Telefon: 67 23 50 00
E-post: sifo@oslomet.no
Internett: www.oslomet.no/om/sifo

Kontaktpersoner:
Andreea Ioana Alecu
Telefon: 67 23 53 49
E-post: alecu@oslomet.no

Ann-Kristin Ansteensen
Telefon: 67 23 55 51
E-post: ankrian@oslomet.no