

# SIFOs referanse- budsjett for forbruksutgifter 2023

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	1 080	1 480	1 970	2 530	3 060	3 140	3 480	3 970	3 840
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	3 620	3 330	3 010	4 540	4 270	3 760	3 490	4 270	

## 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	430	500	650	700	660	640	920	770	970	900

## 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	470	560	330	210	240	460	340	560	450	920	740	880

## 4. Lek og mediebruk

Alder	<1 år	1-2	3-5	6-9	10-13	14-17	> 17
Pr. mnd	160	430	710	830	1 350	1 500	1 650

## 5. Reisekostnader (30-dagersbillett Ruter, Oslo pr. feb. 2023)

Alder	6-19	20-66	>66	student 20-29
Pr. mnd	427	853	427	511

## 6. Spedbarnsutstyr

	Grunnutrustning	Supplering
Alder	Fra 6 mnd. før fødsel	<1 år
Pr. mnd	3 880	520

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

## Oppdateringer i 2023

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 2023-versjonen av referansebudsjettet har grunnlaget for forbruksområdet «husholdningsartikler» blitt fullstendig revidert, mens grunnlaget for forbruksområdet «andre dagligvarer» har blitt delvis revidert, og nye priser er samlet inn. Vi har også hentet inn nye priser for budsjettpostene «mat og drikke», «personlig pleie», «reisekostnader», «spedbarnsutstyr», «møbler», «bilkostnader», «barnehage» og «aktivitetsskolen AKS». Kostnadsestimatene for forbruksområdene «klær og sko», «lek og mediebruk» og «mediebruk og fritid» er justert i tråd med endringer i konsumprisindeksen. Kalkulatoren på nettsiden er oppdatert med nye tall for 2023.

# Husholdningsspesifikke utgifter

kroner pr. måned

## 7. Andre dagligvarer

Antall personer	1	2	3	4	5	6	7
Pr. mnd	380	430	570	680	780	880	950

## 8. Husholdningsartikler

Antall personer fra 3 år	1	2	3	4	5	6	7	
Pr. mnd		550	600	670	860	930	1000	1060

## 9. Møbler

Antall personer fra 3 år	1	2	3	4	5	6	7	
Pr. mnd		520	580	700	910	1070	1270	1460

## 10. Mediebruk og fritid

Antall personer	1	2	3	4	5	6	7	
Pr. mnd		2 160	2 160	2 160	2 300	2 300	2 410	2 410

## 11. Bilkostnader (drift, vedlikehold)

	Fossilbil		Elbil	
Antall personer	1 - 4	5 - 7	1 - 4	5 - 7
Pr. mnd	3 075	4 638	1 975	2 700



## 12. Barnehage (heltidsplass, Oslo kommune, februar 2023)

Inntekt	>598 825	≥ 550 000
		Barn ≥2 år
1. barn	3 000	1 666
2. barn	2 100	1 166
øvrige barn	1 500	833

NB: uten mattillegg (kr.200)

## 13. Aktivitetsskolen AKS (Oslo kommune, februar 2023)

Inntekt	≥ 445 921	≤ 445 920	≤ 250 832
Heldagsplass	3 421	1 342	730
Halvdagsplass	2 313	832	452
Gratis kjernetid	1 180	479	261

I det husholdsspesifikke 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 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

Budsjettet bygger ikke på utstrakt bruk av tilbud og salgsvare. Det forutsetter heller ikke arv eller bruktkjøp.

Referansebudsjettet omfatter ikke utgifter til:

- bolig, strøm og andre boutgifter (som f.eks. vedlikehold)
- tobakk og alkohol
- helsetjenester (utover én årlig konsultasjon hos henholdsvis fastlege og tannlege)
- kostbare, utstyrskrevede fritidsinteresser
- feriereiser
- feiring av begivenheter, gaver
- "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 ta hensyn til årstidsvariasjon, samt klær for vanlige sports- og fritidsaktiviteter og til formelle anledninger. Det er tatt hensyn til at barn og ungdom i vekst skal ha klær med riktig passform, og det forutsettes i utgangspunktet ikke arv av klær og sko, eller egeninnsats som søm, strikking og lignende. Varene som danner grunnlag for beregningene holder enkel, god kvalitet og har moderat pris.

## 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 omfatter leker til barn, sykler, sportsutstyr, bærbar pc, bøker, dataspill, kino, teater osv. Budsjettet gir rom for deltagelse i enkle fritidsaktiviteter, inklusive medlemskap i frivillige organisasjoner. Det forutsettes i utgangspunktet ikke arv av fritidsutstyr mellom søsken. Utgifter til anskaffelse og bruk av smarttelefon er med i alle aldersgrupper fra 10 år. Bærbar pc er med for alle i aldersgruppen 14 år og eldre.

## 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 TV, radio, Internett, kanalpakke til TV, spillkonsoll, høyttaler m.m. Her ligger også utgifter til noe fritidsutstyr som er knyttet til husholdet, som telt, primus og printer. Også kjøp av aviser, magasiner og en enkel innboforsikring ligger inne i denne budsjettposten.

## Bilkostnader

Budsjettposten dekker driftsutgifter, inkludert forsikring og årsavgift, for hhv. 10.000 og 15.000 km pr. år. Avskrivninger er ikke med. Beregningene er gjort på grunnlag av data fra Opplysningsrådet for Veitrafikken AS. 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 supplering. 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. Disse satsene samsvarer i stor grad med nasjonal maksimumsgrense 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 nasjonal ordning for reduksjon i foreldrebetaling, som går ut på at ingen skal betale mer enn seks prosent av husholdningsinntekten for en barnehageplass. I 2023 innlemmes også ordningen med gratis kjernetid for alle to-, tre- fire- og femåringer som bor i husholdninger med lav inntekt i referansebudsjettet. I 2023 er inntektsgrensen for gratis kjernetid 598 825 kroner.

NB: Husk at kostpenger kommer i tillegg til oppholdsbetalingen i barnehagen. I Oslo kommune er dette beløpet i 2023 på kr. 200. 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. De senere årene har det blitt foretatt en del endringer knyttet til oppholdsbetaling for Aktivitetsskolen i Oslo, bl.a. innføring av gratis kjernetid for ulike klassetrinn og i ulike bydeler. I 2021 ble det også innført en nasjonal inntektsavhengig ordning med redusert foreldrebetaling i SFO for husholdninger med elever på 1. til 4. trinn.

Kostnadene som legges til grunn i referansebudsjettet for 2023 er Oslos satser, inkludert de nye nasjonale moderasjonsordningene med gratis deltids plass for 1. trinn og maksimalt seks prosent av husholdningsinntekten per AKS/SFO-plass. Referansebudsjettkalkulatoren tilpasses slik at den mest gunstige oppholdsbetalingen av de to ordningene beregnes. Videre velger brukerne selv hvilken type plass de vil se kostnadene for i referansebudsjettkalkulatoren, og det er mulig å velge «gratis kjernetid».

---

### **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 mer 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 12 920
2. Klær og sko	kr 3 180
3. Personlig pleie	kr 2 330
4. Lek og mediebruk	kr 5 360
5. Reiseutgifter for de voksne*	kr 1 706
Sum individspesifikke utgifter	<u>kr 25 496</u>
6. Andre dagligvarer	kr 680
7. Husholdsartikler	kr 860
8. Møbler	kr 910
9. Mediebruk og fritid	kr 2 300
10. Bilkostnader (bensinbil)	kr 3 075
Sum husholdsspesifikke utgifter	<u>kr 7 825</u>
Utgifter pr. måned	kr 33 321
Utgifter pr. år	kr 399 852
Barnehage kr 3 000 pr. mnd. i 11 mndr.**	<u>kr 33 000</u>
<b>Totalt (avrundet)</b>	<b><u>kr 432 850</u></b>



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 3 620+ kr 4 270 + kr 3 060 + kr 1 970 = kr 12 920.

Tilsvarende er gjort for de andre forbruksområdene.

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

\*\* Forutsetning: 5-åringen er i barnehage, og utgiftene er beregnet etter en brutto husholdsinntekt over kr 598 825.

---

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

Kontaktperson:  
Marthe Hårvik Austgulen  
Telefon: 67 23 57 51  
E-post: martau@oslomet.no