

# SIFOs Referanse- budsjett for forbruksutgifter 2020

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 forbruksgjenstander som blant annet møbler og elektronisk utstyr.

## Et rimelig forbruksnivå

Referansebudsjettet viser hva det koster å leve på et rimelig forbruksnivå for det aktuelle husholdet. Med et rimelig 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 oppfyller kravene til helse- og ernæringsstandarder og gjør det mulig for husholdets personer 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 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	1 000	1 260	1 720	2 190	2 640	2 750	3 040	3 480	3 280
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	3 090	2 850	2 570	3 890	3 660	3 220	2 980	3 650	

## 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	420	500	640	700	660	640	910	760	960	890

## 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	320	370	250	160	240	390	250	550	390	740	590	680

## 4. Lek og mediebruk

Alder	<1 år	1-2	3-5	6-9	10-13	14-17	> 17
Pr. mnd	150	380	620	730	1 180	1 320	1 450

## 5. Reisekostnader (30-dagersbillett Ruter, Oslo pr. 01.02.2020)

Alder	6-19	20-66	>66	student 20-29
Pr. mnd	385	770	385	462

## 6. Spedbarnsutstyr

	Grunnutrustning	Supplering
Alder	Fra 6 mnd. før fødsel	<1 år
Pr. mnd	4 010	830



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

## Oppdateringer i 2020

Referansebudsjettet blir normalt oppdatert årlig ved å justere fjorårets priser etter konsumprisindeksen. Ved jevne mellomrom oppdateres også grunnlaget til de ulike varekurvene. I 2020-versjonen av budsjettet er fem forbruksområder oppdatert.

Oppdateringene skjer blant annet ved at vareutvalget i de enkelte forbruksområdene blir vurdert på nytt både av fagpersoner innen hvert enkelt forbruksområde og gjennom flere runder med fokusgrupper. I fokusgruppene diskuterer deltakerne bl.a. forutsetningene og de konkrete varelister knyttet til det aktuelle forbruksområdet og vurderer behovet for endringer.

Hensikten med disse oppdateringene er blant annet å justere vareutvalget både med hensyn til hvilke varer som inngår, hvilken levetid varene forventes å ha og hvor de kjøpes. De oppdaterte varelister blir prismålt i utvalgte butikker.

I 2020 har vi oppdatert de individspesifikke forbruksområdene «Mat og drikke», «Klær og sko» for barn mellom 0 og 17 år og «Lek og mediebruk» for personer i alderen 10 år og eldre, og de husholdsspesifikke forbruksområdene «Møbler» og «Mediebruk og fritid». 2020-versjonen av budsjettet inneholder også bilkostnader for elbil.

# Husholdningsspesifikke utgifter

kroner pr. måned

## 7. Andre dagligvarer

Antall personer	1	2	3	4	5	6	7
Pr. mnd	290	360	470	670	770	870	960

## 8. Husholdningsartikler

Antall personer fra 3 år	1	2	3	4	5	6	7	
Pr. mnd		380	420	500	640	700	790	820

## 9. Møbler

Antall personer fra 3 år	1	2	3	4	5	6	7	
Pr. mnd		420	470	570	730	860	1 040	1 180

## 10. Mediebruk og fritid

Antall personer	1	2	3	4	5	6	7
Pr. mnd	1 900	1 900	1 900	2 020	2 020	2 110	2 110

## 11. Bilkostnader (drift, vedlikehold)

	Fossilbil		Elbil	
Antall personer	1 - 4	5 - 7	1 - 4	5 - 7
Pr. mnd	2 650	3 925	1 483	1 988

## 12. Barnehage (heltidsplass, Oslo kommune pr. februar 2020)

Inntekt	> 574 750
1. barn	3 135
2. barn	2 194
øvrige barn	1 567

NB! Uten mattillegg (kr 180)

## 13.SFO (Aktivitetsskolen, Oslo kommune pr. februar 2020)

Inntekt	> 399 456	> 224 695	< 224 695
Heldagsplass	3 174	1 245	678
Halvdagsplass	2 145	800	435



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

Eksempler på dette er møbler, kjøkkenutstyr, telefon og aviser. Derfor er disse kostnadene relativt sett høye for enpersonshushold, mens de øker med bare mindre beløp med økende antall personer.

## 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.

Referansebudsjettet omfatter ikke utgifter til:

- bolig, strøm og andre bolutgifter (som f.eks. vedlikehold)
- tobakk og alkohol
- helsetjenester
- kostbare, utstyrskrevede fritidsinteresser
- feriereiser
- feiring av begivenheter, gaver
- "uteliv"

# Utfyllende om de enkelte forbruksområdene

## Mat og drikke

Budsjettposten ble oppdatert i 2020 basert på helsemyndighetenes anbefalinger, forslag fra ernæringseksperter og innspill fra forbrukere gjennom fokusgrupper. Den er som tidligere basert på en fire ukers matkurv med vanlig mat som er kjøpt i dagligvaremarkedet og som tilberedes hjemme (ingen «utemåltider»).

Norske kostråd og myndighetenes anbefalinger danner et viktig referansegrunnlag for matkurven; bl.a. er referanseverdi 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.

Middagsmenyer og middagsoppskrifter er oppdatert (bl.a. noen nye matretter, magrere produkter og porsjonsstørrelser er standardisert), fordeling på ulike type middagsretter er noe endret (flere grønnsaksretter til middag og fordelingen på type kjøtt og fisk er justert) og noen matvarer er nye (bl.a. nøtter, müsli, flere typer av grønnsaker, frukt og bær). 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 moderat pris.

Dette forbruksområdet ble oppdatert i 2020 for barn mellom 0 og 17 år.

## Personlig pleie

Budsjettposten skal dekke utgifter til personlig pleie, som såpe, enkel tannpleie, begrenset mengde kosmetikk, frisør, barbersaker, bleier m.m. Ett tannlegeettersyn pr. år inngår også.

## Lek og medieforbruk (individ)

Budsjettposten omfatter blant annet leker til barn, sykler, sportsutstyr, bærbar pc, bøker, dataspill, kino og teater. 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, med blant annet muligheter for avspilling av musikk, er med i alle aldersgrupper fra 10 år. Laptop er med for alle i aldersgruppen 10 og eldre.

Dette forbruksområdet ble i 2020 oppdatert for personer fra 10 år og eldre. For personer under 10 år er det brukt endringer i konsumprisindeksen fra februar 2019 til februar 2020. Denne oppdateringen inkluderer nye prismålinger.

## Andre dagligvarer

Denne budsjettposten omfatter papirvarer, vask/rengjøringsartikler og varer som lyspærer, batterier, plaster og lignende.

## Husholdsartikler

I budsjettposten inngår hvitevarer, kjøkkenutstyr, dekketøy, rengjøringsutstyr og lignende, samt husholdstekstiler som sengetøy, håndklær og gardiner.

## 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. Dette forbruksområdet ble oppdatert i sin helhet i 2020.

## Mediebruk og fritid (hushold)

Budsjettposten omfatter utgifter til Internett, kanalpakke til TV, muligheter til avspilling av musikk og digitale spill o.a. Her ligger også utgifter til noe fritidsutstyr som er knyttet til husholdet. Også kjøp av aviser og en enkel innboforsikring ligger inne i denne budsjettposten. Dette forbruksområdet ble oppdatert i sin helhet i 2020.

## Bilkostnader

Budsjettposten dekker driftsutgifter, inkludert drivstoff, 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 suppleringspost. I grunnutrustningen inngår utstyr som et barn trenger fra det er født, f.eks. seng, sengetøy, vogn, bærebag, tåteflasker og lignende. Her inngår også klær som er beregnet for de aller første månedene.

NB: Kostnadene er her beregnet pr. måned i 6 måneder før ventet fødsel. I tillegg til det utstyret som er nødvendig allerede fra fødselen av, er det behov for suppleringspost i løpet av barnets første leveår (bilsete, barnestol, barnebestikk og lignende). Kostnadene for dette er beregnet pr. måned i hele første leveår.

### **Barnehage og SFO**

Det kreves betaling bare for den tiden barnet er i barnehagen eller SFO/AKS. Med én månedss ferie vil utgifter til barnehage og SFO/AKS på årsbasis bli 11 ganger månedssbeløpet.

I denne publikasjonen vises kun maksimalprisen for barnehage som betales av hushold med en brutto husholdsinntekt på over 574 750 kroner. For hushold med en brutto husholdsinntekt under dette beløpet er betalingen maks 6 prosent av inntekten.

Kalkulatoren på SIFOs nettside tar hensyn til dette.

Kommunene kan tilby en lavere makspris, og gi større moderasjon. For skolefritidsordningen/aktivitetsskolen benytter vi Oslo kommunes satser for oppholdsbetaling. Dette er kun et eksempel og vil kunne variere mellom ulike kommuner.

NB: Husk at kostpenger kommer i tillegg til oppholdsbetalingen i barnehagen. I Oslo kommune er dette beløpet i 2020 på kr 180. 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 slik det fremgår i de individspesifikke utgiftene.

Om kostpenger, se:

<https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-barnehage/om-barnehagen/>

---

### **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.

Denne måten å beregne kostnader på kan føre til en overestimert av kostnader for familier med flere barn. I kalkulatoren beregnes det derfor en stordriftseffekt for utgifter til individspesifikke utgifter for parfamilier med to eller flere barn. For hushold med én voksen beregnes stordriftseffekt fra det fjerde barnet. Stordriftseffekten for disse husholdstypene er på 20 prosent.

# Slik kan du sette opp ditt eget budsjett

## Eksempelbudsjett for en familie med to voksne og to barn

1. Mat og drikke		kr 11 110
2. Klær og sko		kr 3 150
3. Personlig pleie		kr 1 880
4. Lek og mediebruk		kr 4 700
Sum individspesifikke utgifter		kr 20 840
- 20% stordriftseffekt	-	<u>kr 4 168</u>
<b>Totalt:</b>		<b>kr 16 672</b>
5. Reiseutgifter for de voksne	kr 1 540	
6. Andre dagligvarer	kr 670	
7. Husholdsartikler	kr 640	
8. Møbler	kr 730	
9. Mediebruk og fritid	kr 2 020	
10. Bilkostnader	kr 2 650	
Sum husholdsspesifikke utgifter		kr 8 250
Utgifter pr. måned		kr 24 922
Utgifter pr. år		kr 299 065
Barnehage kr 3 135 pr. mnd. i 11 mndr.		<u>kr 34 485</u>
<b>Totalt (avrundet)</b>		<b>kr 333 550</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 3 090+ kr 3 660 + kr 2 640 + kr 1 720 = kr 11 110.

Tilsvarende er gjort for de andre forbruksområdene.

\*Forutsetning: 5-åringen er i barnehage, og utgiftene er beregnet etter en brutto husholdsinntekt over kr 574 750.

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

---

Forbruksforskningsinstituttet SIFO  
Postboks 4 St. Olavs plass  
0130 Oslo  
Besøksadresse:  
Stensberggt. 26, 7. etg  
Telefon: 67235000  
E-post: sifo@oslomet.no  
Internett: [www.oslomet.no/om/sifo](http://www.oslomet.no/om/sifo)

Kontaktperson:  
Marthe Hårvik Austgulen  
Telefon: 67235751  
E-post: [martau@oslomet.no](mailto:martau@oslomet.no)