

## Matkostnader

Konsumentverket gör varje år kostnadsberäkningar för olika utgiftsposter i ett hushåll. En av utgiftsposterna är livsmedel. Beräknade kostnader för livsmedel har tagits fram för en 4-veckors matsedel. Siffrorna gäller för 2022.

### Matkostnader för små barn | 6 månader – 9 år

Kostnad per månad	6–11 mån	1 år	2–5 år	6–9 år
All mat lagas hemma	1 110	980	1 260	1 830
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	850	730	970	1 410

### Matkostnader för barn | 10 – 17 år

Kostnad per månad	10–13 år	14–17 år		
All mat lagas hemma	2 300	2 770		
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	1 780	2 140		

### Matkostnader för unga och vuxna | 18 – 74 år

Kostnad per månad	18–30 år	31–60 år	61–74 år	75+ år *
All mat lagas hemma	3040	2 860	2 570	-
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	2 350	2 210	1 980	-

\* Matkostnaden beräknas med hjälp av de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) som visar dagsbehov av energi och näring för olika åldersgrupper. Det rekommenderade dagsbehovet av energi sträcker sig endast upp till 74 år. Konsumentverket kan därför inte presentera några matkostnader från 75 år och uppåt.

Källa: Koll på pengarna 2022