ZDUNEK DRÓŻDŻ
KANCELARIA PRAWNA +

MATERIAŁ BEZPŁATNY · PRAWO RODZINNE

Checklista kosztów utrzymania dziecka

Zbierz koszty i dokumenty zanim porozmawiasz z prawnikiem — rzetelnie, spójnie i po kolei.

Zdunek-Dróżdż Kancelaria Prawna · Katarzyna Zdunek-Dróżdż, radca prawny i mediator sądowy · konsultacje online w całej Polsce

JAK KORZYSTAĆ

Po co ta checklista

W sprawach o alimenty (ustalenie lub podwyższenie) najwięcej zależy od tego, jak rzetelnie pokażesz **usprawiedliwione potrzeby dziecka** oraz realne koszty jego utrzymania. Ta checklista pomoże Ci zebrać koszty i dokumenty w jednym miejscu, zanim zaczniesz przygotowywać pismo lub umówisz konsultację. Pamiętaj: o wysokości alimentów decydują nie tylko koszty utrzymania dziecka, ale też możliwości zarobkowe rodziców i osobiste starania o opiekę — checklista porządkuje pierwszy z tych elementów.

Przejdź listę kategorii i zaznacz te, które dotyczą Twojej sytuacji. Przy każdej pozycji zapisz sobie kwotę i to, czy masz na nią dowód. Nie chodzi o „idealny" komplet paragonów — chodzi o zestawienie **spójne i możliwe do wyjaśnienia**.

> Ta checklista ma charakter wyłącznie edukacyjny. Nie jest poradą prawną w indywidualnej sprawie ani nie wylicza wysokości alimentów. Indywidualną ocenę podstaw, ryzyk i dokumentów zapewnia opłacona konsultacja.

Zasada czterech typów kosztów

Każdy koszt pokaż we właściwym typie — inaczej zestawienie zaburza obraz:

Miesięczne — powtarzalne (wyżywienie, odzież). **Roczne / nieregularne** — przelicz na średnią miesięczną (np. wyprawka 1 200 zł / 12 = 100 zł). **Wspólne** — udział dziecka w kosztach gospodarstwa (nie cały koszt). **Incydentalne** — jednorazowe, z datą i przyczyną.

KATEGORIE KOSZTÓW

Zaznacz, co dotyczy Twojego dziecka

KOSZTY MIESIĘCZNE

- ☐ Wyżywienie i artykuły spożywcze
- ☐ Odzież i obuwie
- ☐ Higiena i kosmetyki
- ☐ Środki czystości, pielucha/pieluchy
- ☐ Telefon, internet dziecka
- ☐ Kieszonkowe
- ☐ Leki stałe i suplementy
- ☐ Dojazdy, bilety, paliwo (część dziecka)

EDUKACJA I ROZWÓJ

- ☐ Żłobek / przedszkole / opłaty szkolne
- ☐ Podręczniki i przybory
- ☐ Korepetycje
- ☐ Zajęcia dodatkowe (sport, muzyka, języki)
- ☐ Wycieczki i „składki klasowe"
- ☐ Sprzęt do nauki (laptop, tablet)
- ☐ Ubezpieczenie szkolne
- ☐ Opieka (niania, świetlica)

ZDROWIE

- Wizyty lekarskie prywatne
- Stomatolog / ortodonta
- Terapia, psycholog, logopeda
- Rehabilitacja
- Okulary, sprzęt medyczny
- Leczenie okresowe / szczepienia

KOSZTY WSPÓLNE (UDZIAŁ DZIECKA)

- Czynsz / rata i eksploatacja mieszkania
- Media: prąd, gaz, woda, ogrzewanie
- Internet i TV
- Wyposażenie i utrzymanie pokoju dziecka

KOSZTY ROCZNE / NIEREGULARNE

- Wyprawka szkolna
- Wakacje, kolonie, ferie
- Odzież sezonowa (zima/lato)
- Prezenty, święta, urodziny
- Sprzęt sportowy, rower
- Leczenie jednorazowe, zabiegi

DOWODY I DOKUMENTY

Co warto mieć pod ręką

- Poprzednie orzeczenie lub ugoda o alimenty
- Pozew / wezwanie (jeśli otrzymane)
- Faktury i paragony za większe wydatki
- Potwierdzenia przelewów
- Umowy (żłobek, zajęcia, korepetycje)
- Zaświadczenia o dochodach obojga rodziców
- Dokumentacja medyczna (jeśli istotna)
- Harmonogram opieki / kontaktów

Wskazówka: nadaj każdemu dowodowi krótkie ID (np. D-01), zapisz datę, kwotę i kogo dotyczy. Dzięki temu zestawienie łatwo powiązać z dokumentami i wyjaśnić na sali sądowej.

UWAŻAJ NA TO

5 najczęstszych błędów w zestawieniu kosztów

1. **Dublowanie pozycji.** Ta sama rzecz podnosi kilka kategorii naraz. Każdy koszt policz raz i przypisz do jednego typu.
2. **Zły okres.** Koszt roczny pokazany jak miesięczny (np. wyprawka 1 200 zł jako 1 200 zł/mies.). Przelicz na średnią miesięczną.
3. **Całe gospodarstwo jako koszt utrzymania dziecka.** Cały czynsz nie jest kosztem jednego dziecka — pokaż racjonalny udział.
4. **Szacunek bez metody.** Szacować można, ale trzeba wyjaśnić jak. Oznacz, co jest kwotą udokumentowaną, a co szacunkiem.

5 **Brak porównania okresów.** Przy podwyższeniu trzeba pokazać, co i dlaczego zmieniło się od poprzedniego rozstrzygnięcia.

NASTĘPNY KROK

Gdy chcesz iść dalej

Masz już zebrane koszty? Zależnie od tego, czego potrzebujesz, wybierz kolejny krok:

Przewodnik PDF „Koszty i podwyższenie krok po kroku” — jak liczyć i pokazać zmianę	**49 zł**
Arkusz kosztów utrzymania dziecka PRO — gotowe narzędzie XLSX z formułami i porównaniem okresów	**99 zł**
Konsultacja strategiczna — ocena podstaw, ryzyk i dalszych kroków, z kartą ustaleń	**700 zł**

Wszystko na: **zdunekdrozdz.pl/alimenty** · tel. 694 518 469 · kancelaria@zdunekdrozdz.pl

Materiał ma charakter wyłącznie ogólny i edukacyjny — nie stanowi porady prawnej w indywidualnej sprawie ani oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Nie wylicza wysokości alimentów; wynik każdej sprawy zależy od jej indywidualnych okoliczności i oceny sądu. © 2026 Zdunek-Dróżdż Kancelaria Prawna +, ul. Podmiejska 4, 01-496 Warszawa, NIP 821-250-40-28, radca prawny — nr wpisu OIRP WA-10864.