

Efnisyfirlit

Myndir og töflur.....	3
1. Inngangur	4
1.1 Markmið og tilgátur rannsóknar	8
2. Fræðileg samantekt.....	10
2.1 Líffræðilegar skýringar á því af hverju morgunmatur er mikilvægur	10
2.2 Rannsóknir sem sýna mikilvægi þess að borða á morgnana	11
2.3 Hvers vegna er mikilvægt að borða morgunmat?	13
2.4 Hversu margir borða morgunmat og hversu margir sleppa því ?	14
2.5 Er breytilegt eftir aldri hvort börn borða morgunmat eða ekki?.....	15
2.6 Borða stúlkur og drengir jafn oft morgunmat?	15
2.7 Morgunmatur og kalkneysla	16
2.8 Af hverju sleppa börn og unglingar að borða morgunmat?	16
2.8.1 Áhrif fjölskyldu og félagslegrar stöðu	16
2.8.2 Kenning um félagsleg áhrif á matarvenjur ungmenna.....	18
2.8.3 Fólkreynir að stjórna líkamsvigt með því að sleppa morgunmat.....	19
2.9 Tengsl morgunverðar við líðan fólks.....	21
2.10 Tengsl morgunverðar við reykingar og drykkju	22
2.11 Samantekt.....	22
3. Rannsóknaraðferð	24
3.1 Val á rannsóknaraðferð – kostir og gallar.....	24
3.2 Gagnaöflun og framkvæmd	25
3.3 Framkvæmd	26
3.4 Fyrirlögn	26
3.5 Mælitæki	27
3.6 Mælingar á hversu oft morgunmatur var borðaður.....	27
3.6.1 Mælingar á viðhorfi til líkamspýngdar	27
3.6.2 Mælingar á líðan og verkjum.....	28
3.6.3 Mælingar á reykingum.....	29
3.7 Úrvinnsla gagna	29
4. Niðurstöður.....	30
4.1 Upplýsingar um neyslu morgunverðar í 6., 8. og 10. bekk.....	30
4.2 Neysla morgunverðar skoðuð eftir kyni og bekk nemenda.	32
4.3 Tengsl morgunmatar við álit nemenda á holdafari sínu og þyngdarstjórnun.	33
4.4. Tengsl morgunverðar við það hvernig börnum líður yfirleitt í skólanum og hvernig þeim líkar í skólanum.	35
4.5 Tengsl morgunverðar við líkamlega verki.....	37
4.6 Tengsl morgunverðar við reykingar nemenda í 10. bekk	39
4.7 Aðhvarfsgreining	39
4.7.1 Morgunverður og tengsl hans við aðra þætti	40
4.7.2 Líkamlegir verkir og tengsl þeirra við aðra þætti	42
4.7.3 Líðan í skóla og tengsl hennar við aðra þætti	43

5. Umræða	46
5.1 Tengsl morgunverðar við aldur og kyn.....	46
5.2 Holdafar og þyngdarstjórnun	49
5.2 Líðan í skóla.....	51
5.4 Reykingar í 10. bekk.....	53
5.5 Hvernig gagnast þessar niðurstöður skólum og samfélaginu í heild?	54
5.6 Hugmyndir að frekari rannsóknum á viðfangsefninu	56
6. Lokaorð höfundar	58
7. Heimildaskrá	59