

Ágrip

Þessi ritgerð fjallar um rannsókn á því hvort tengsl séu á milli þess hvort börn og unglingsar borði morgunmat á morgnana við þætti eins og kyn, aldur, álit á eigin holdafari, reykingar, líkamlega verki, líðan og ánægju í skóla. Rannsóknin er megindeg og er unnin úr gögnum rannsóknarinnar „Heilsa og líffskjör skólanema” (HBSC) sem lögð var fyrir alla nemendur í íslenskum grunnskólum í 6., 8., og 10. bekk vorið 2006. Svarhlutfall var 86% eða 11.827 nemendur. Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð stóðu að rannsókninni undir stjórn Þórodds Bjarnasonar.

Niðurstöður þessarar rannsóknar benda til að tengsl séu á milli morgunverðarneyslu barna og unglings og framangreindra þáttu. Í 6. bekk er stærra hlutfall nemenda sem borðar morgunmat reglulega en í 10. bekk. Í yngri aldurshópum borða stúlkur oftar morgunmat en drengir en í eldri aldurshópum borða drengir oftar morgunmat en stúlkur. Börn sem borða morgunmat alla virka daga finna fyrir minni líkamlegum verkjum, þeim líður betur og líkar betur í skóla en börnum sem borða morgunmat sjaldnar eða aldrei. Af þeim sem borða morgunmat alla virka daga eru fleiri sáttir við þyngd sína en af þeim sem borða morgunmat sjaldnar en aldrei. Niðurstöður benda jafnframt til að það séu fleiri unglingar sem reykja í hópi þeirra sem borða aldrei morgunmat en í hópi þeirra sem borða morgunmat alla virka daga.

Abstract

This thesis gives an account of research into possible correlations between the eating of breakfast by children and adolescents and factors such as gender, age, body-weight image, smoking, physical aches and pains, wellbeing and enjoyment of school. The research is quantitative and based on data gathered in the cross-national study “Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)” which was conducted with the participation of pupils in grades 6, 8 and 10 in all Icelandic compulsory schools during the spring of 2006. The response ratio was 86% giving a total of 11,827 pupils. The research was organized jointly by the University of Akureyri and the Public Health Institute of Iceland under the supervision of Dr Thoroddur Bjarnason.

The research results indicate that there is a correlation between the eating of breakfast by children and adolescents and the above-mentioned factors. The proportion of children who eat breakfast regularly is higher in grade 6 than in grade 10. In the younger age-group, girls have breakfast more frequently than boys, whereas in the older age-group it is the other way around. Children who eat breakfast regularly on schooldays have fewer physical aches and pains, they feel better and are more content at school than children who never or only infrequently have breakfast. A higher proportion of those who eat breakfast regularly are happy about their weight than those who infrequently or never have breakfast. The results also indicate that there are more smokers in the group of pupils who never or infrequently have breakfast than within the group who have breakfast regularly every schoolday morning.