

Efnisyfirlit

1. Inngangur	2
2. Ofþyngd og offita.....	4
2.1 Mat á ofþyngd og offitu	4
2.2 Ástæður ofþyngdar og offitu	5
2.2.1 Erfðir	5
2.2.2 Umhverfisþættir	6
2.2.3 Mataræði	8
2.3 Afleiðingar ofþyngdar og offitu	9
2.3.1 Líkamlegar afleiðingar	9
2.3.2 Sálrænar og félagslegar afleiðingar	10
2.4 Samantekt.....	12
3. Forvarnir og meðferð	15
3.1 Hvað eru forvarnir?	15
3.2 Heilbrigðir lífshættir	16
3.2.1 Hvernig geta foreldrar mótað hollar matarvenjur?	17
3.2.2 Hvernig getur skólinn tekið þátt í mótu hollra matarvenja?	18
3.2.3 Hreyfing	20
3.3 Meðferð offitu	21
3.4 Samantekt.....	23
4. Mataræði	25
4.1 Hollusta	25
4.1.1 Ráðleggingar um rétt fæðuval	26
4.2 Næring og orka	28
4.3 Samantekt.....	33
5. Veraldarvefurinn	35
5.1 Tilurð veraldarvefsins – kostir og gallar	35
5.2 Forvarnaráætlun á vef	36
5.3 Félagsleg hugsmíðahyggja	37
5.3.1 Markmið og hönnun forvarnarvefsins	39
5.4 Leiðarkerfi vefsins	40
5.5 Samantekt.....	41
6. Lokaorð	43
Heimildaskrá	45