

Heimildaskrá

Aðalnámskrá grunnskóla – almennur hluti. 1999. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.

Anna Sigríður Ólafsdóttir. 2000. *Lifgaðu upp á lífið! – heilsubót með grænmeti og ávöxtum.* <http://lydheilsustodvefur.eplica.is/greinar/matvaeli-mataraedi-og-holdafar/nr/236> (Sótt 10. mars 2005).

Ágúst Borgþór Sverrisson. 2003. Offita barna og unglings. *Lyffjatiðindi* 10,2:11- 12–16.

Birgir Guðjónsson, Jóhann Águst Sigurðarson og Gestur Pálsson. 1982. Notkun vaxtarlínurita við barnaeftirlit. *Læknablaðið* 68,2:51-57.

Bjerva, Elsa Kari, Reidun Haugen og Sigrid Stordal. 2003. *Líf og heilsa.* (Ritstj. Margrét Guðmundsdóttir). Elísabet Gunnarsdóttir þýddi. Reykjavík, Mál og menning.

Brynhildur Briem. 1999. *Breytingar á hæð og þyngd 9 ára skólabarna í Reykjavík 1919 – 1998.* Óbirt MS-ritgerð: Háskóli Íslands, Læknadeild.

Bundred, Peter, Denise Kitchiner og Ian Buchan. 2001. Prevalence of overweight and obese children between 1989 and 1998: Population based series of cross sectional studies. *British Medical Journal*, 322,7282:326–328.

Dietz, William H. 1998. Health Consequences of Obesity in Youth: Childhood Predictors of Adult Disease. *Pediatrics* 101,3:518–525.

Dowshen, Steven. 2004. *Food guide pyramid – for kids.* http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html (Sótt 20. mars 2005).

Drohan, Samantha H. 2002. Managing Early Childhood Obesity in the Primary Care Setting: A Behavior Modification Approach. *Pediatric Nursing* 28,6:599–610.

Eggert, Paul og Don Kauchak. 2004. *Educational Psychology – Windows on Classrooms.* New Jersey, Pearson Education.

Elísabet S. Magnúsdóttir. 1992. *Næring og hollusta – Grundvallaratriði í næringarfræði.* Reykjavík, Iðunn.

Erlingur Jóhannsson. 2001. Íslensk börn: feit og löt að hreyfa sig? *Skólavarðan* 9,1:28–30.

Erlingur Jóhannsson, Þórarinn Sveinsson, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Brynhildur Briem og Þórólfur Þórlindsson. 2003. *Holdafar, líkamsástand, hreyfimynstur og lifnaðarhættir 9 ára barna í Reykjavík haustið 2002.* Reykjavík, Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.

- Erlingur Jóhannsson. 2004. Hreyfingarleysi og offita barna – forvarnarhlutverk skóla og foreldra. *Heimili og skóli* 1:11.
- Fowler-Brown, Angela og Leila C. Kahwati. 2004. Prevention and Treatment of Overweight in Children and Adolescents. *American Family Physician* 69,11:2591–2598.
- Fríða Björnsdóttir. 1998. Offita er sjúkdómur. *Lyfjatíðindi* 5,5:25,27,29–30,32–33.
- Gjerset, Asbjørn, Kjell Haugen og Per Holmstad. 1998. *Pjálfrræði*. Anna Dóra Antonsdóttir þýddi. Reykjavík, Iðnú.
- Golan, Moria og Scott Crow. 2004. Parents Are Key Players in the Prevention and Treatment of Weight-related Problems. *Nutrition Reviews* 62,1:40–41.
- Hallgerður Gísladóttir. 1999. *Íslensk matarhefð*. Reykjavík, Mál og menning.
- Handbók fyrir skólamötuneyti*. 2003. Ritstjóri: Anna S. Ólafsdóttir. Reykjavík, Lýðheilsustöð.
- Hill, James O. 1998. Childhood Obesity: Future directions and research priorities. *Pediatrics*. 101,3:570-574.
- Hodges, Eric A. 2003. A Primer on Early Childhood Obesity and Parental Influence. *Pediatric Nursing* 29,1:13-24.
- Holcomb, Susan S. 2004. Obesity in Children and Adolescents: Guidelines for Prevention and Management. *Nurse Practitioner* 29,8:9–15.
- Hólmfríður Þorgeirsdóttir. 1999. Íslendingar í þungavigtarflokk! *Hjartavernd* 36,1:23-24.
- Hrafnhildur Ragnarsdóttir. 1993. Sjálfsmýnd unglingsins. *Íslenska Sálfræðibókin* (ritstj. Hörður Þorgilsson og Jakob Smári), bls. 62-65. Reykjavík, Mál og menning.
- Inglis, Alistair, Peter Ling og Vera Joosten. 1999. *Delivering Digitally – Managing the Transition to the Knowledge Media*. London, Kogan Page Limited.
- Í krafti upplýsinga. Tillögur menntamálaráðuneytisins um menntun, menningu og upplýsingatækni 1996-1999*. 1996. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.
- Íslenska alfræðiorðabókin*. 1990. [Reykjavík], Örn og Örlygur.
- Jón K. Guðbergsson. 2003. *Um forvarnir og íhlutun*. Ný leið – ráðgjöf. <http://www.nyleid.is/?pID=59> (sótt 23. mars 2005).
- Jón Óttar Ragnarsson. 1990. *Bætt heilsa betra líf*. Reykjavík, Fróði.

Katch, Frank I. og William D. McArdle. 1993. *Introduction to Nutrition, Exercise, and Health.* 4. útgáfa. Philadelphia/London, Lea & Febiger.

Kristín Elva Guðnadóttir. 1992. Offita. *Uppeldi* 5,4:22–23.

Landlæknisembættið. 2002. *Dekraðu við sjálfan þig – borðaðu hollan mat!*
<http://www.landlaeknir.is/template1.asp?PageID=208> (Sótt 20. febrúar 2005).

Landlæknisembættið. 2004. *Næring og hreyfing barna.*
<http://www.landlaeknir.is/template1.asp?PageID=894> (Sótt 20. febrúar 2005).

Landlæknisembættið. 2005. *Heilsuvernd, heilsugæsla og forvarnir.*
<http://www.landlaeknir.is/template3.asp?PageID=505&Redirect=False> (Sótt 23. mars 2005).

Laufey Steingrímsdóttir. 2004. Offítufaraldur krefst samfélagslegra lausna. *Læknablaðið* 90,6:463-464.

Leiner, Barry M., Vinton G. Cerf, David D. Clark, Robert E. Kahn, Leonard Kleinrock, Daniel C. Lynch, Jon Postel, Larry G. Roberts og Stephen Wolff. 2003. *A Brief History of the Internet.* Internet Society.
<http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml> (Sótt 30.mars 2005).

Lýðheilsustöð. 2001. *Næring og aðbúnaður barna í grunnskólum – Stefna Manneldisráðs.*
<http://www.manneldi.is/frettir/manneldi/nr/177> (Sótt 15. mars 2005).

Lýðheilsustöð. 2004a. *Hvað er RDS?*
<http://www.manneldi.is/greinar/greinasafn/manneldi//nr/332> (Sótt 10. mars 2005).

Lýðheilsustöð. 2004b. *Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri.*
<http://www.manneldi.is/fraedsla/fraedsluefni/matur-mataraedi-holdafar//nr/240> (Sótt 10. mars 2005).

Lýðheilsustöð. 2004c. *Nýjar ráðleggingar um mataræði.*
<http://www.manneldi.is/frettir/manneldi/nr/725> (Sótt 10. mars 2005).

Lýðheilsustöð. 2004d. *Fæðuhringurinn.*
<http://lydheilsustodvefur.eplica.is/greinar/greinasafn/manneldi//nr/336> (Sótt 15. mars 2005).

Lýðheilsustöð. 2004e. *Fæðuhringurinn.*
<http://lydheilsustodvefur.eplica.is/fraedsla/fraedsluefni/matur-mataraedi-holdafar/nr/263> (Sótt 15. mars 2005).

MacKenzie, Nancy R. 2000. Childhood Obesity: Strategies for Prevention. *Pediatric Nursing* 26,5:527–530.

- Magnús Ólafsson, Kjartan Ólafsson, Kristján M. Magnússon og Rósa Eggertsdóttir. 2002. *Pyngd skólabarna og tengsl hennar við líðan og námsárangur – rannsókn meðal barna í 4., 7. og 10. bekk grunnskóla á starfssvæði Heilsugæslustöðvarinnar á Akureyri veturninn 2000 – 2001.* Akureyri, Rannsóknarstofnun Háskólangs á Akureyri.
- Meyvant Þórólfsson. 2003. Tími, rúm og orsakasamband – Nám sem félagsleg hugsmíði. *Netla – veftímarit um uppeldi og menntun.* Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands. <http://netla.khi.is/greinar/2003/001/> (Sótt 12. apríl 2005).
- Moran, Rebecca. 1999. Evalution and treatment of childhood obesity. *American Family Physician* 59,4:861.
- Notkun netsins við upplýsingaleit fyrir ritgerðir.* [án árs]. Bókasafn Garðabæjar. <http://www2.gardabaer.is/bokasafn/ritgerd.htm> (Sótt 30. mars 2005).
- Ólafur G. Sæmundsson. 1999. *Lifsþróttur.* Akureyri, Bókaútgáfan Hólar.
- Ólafur Reykdal. 1994. *Nærингargildi matvæla – Nærингarefnatöflur.* Reykjavík, Námsgagnastofnun.
- Ryder, Martin og Brent Wilson. 1996. *Affordances and Constraints of the Internet for Learning and Instruction.* Association for Educational Communications Technology, Indianapolis 14. – 18. febrúar. http://www.cudenver.edu/~mryder/aect_96.html (Sótt 20. mars 2005).
- Sætur og feitur matur í litríkum umbúðum. 2004. *Morgunblaðið* 21. október. Daglegt líf. <http://www.mbl.is//mm/gagnasafn/grein.html?radnr=786343> (Sótt 1. febrúar 2005).
- Tips for Using the Food Guide Pyramid – for Young Children.* 1999. United States Department of Agriculture. <http://www.usda.gov/cnpp/kidspyro/pyrbook.pdf> (Sótt 15. mars 2005).
- Troiano, Richard P. og Katherine M Flegal. 1998. Overweight children and adolescents: Description, Epidemiology, and Demographics. *Pediatrics* 101,3:497–504.
- Uggi Agnarsson. 1997. Offíta í æsku. *Hjartavernd* 34,1:37–38.
- Uppeldi.* 2000. Of þung börn. 13,1:18–21.
- Valgerður Katrín Jónsdóttir. 2004. *Ruslfaði gerir okkur vanmáttug og veik.* Tímarit hjúkrunarfræðinga 80,5:24–26.
- Puríður Jóna Jóhannsdóttir. 2001. *Veidum menntun í Netið – Um námskenningar og nýja miðla og áhrif þeirra á nám og kennslu.* M.Ed. ritgerð. <http://ust.khi.is/tjona/medw.htm> (Sótt 1. apríl 2005).

Munnlegar heimildir

Heiða Björg Hilmisdóttir (Næringerrekstrarfræðingur) Um nauðsynleg næringar- og
orkuefni. 25. mars 2005.