

Efnisyfirlit

Töfluskra	x
1. Inngangur	1
2. Þróun fiskveiða	3
2.1 Árabátaöld	3
2.2 Skútuöld	3
2.3 Vélskipaöld.....	4
3. Heilnæmi fisksins og annars sjávarfangs	6
3.1 Innihaldsefni í fiski.....	7
3.1.1 Fituefni	7
3.1.2 Fiskiolíur (lýsi).....	8
3.1.3 Prótein	9
3.1.4 Vítamín, steinefni og snefilsteinefni	10
3.1.5 Varasöm ólífræn og lífræn snefilefni	11
3.1.6 Óæskilegar lífverur.....	12
4. Heilsuráðleggingar/umræða, velmegunar-sjúkdómar og markfæði	14
4.1 Heilsuráðleggingar	14
4.2 Heilsuumræða.....	15
4.2.1 Ómega fitusýrur.....	16
4.2.2. Fiskprótein og peptíð.....	18
4.3 Velmegunarsjúkdómar	19
4.4 Markfæði	20
5 Þróun fiskneyslu	22
5.1 Neyslurannsóknir og mannelismarkmið.....	23
5.1.1 Næringarrannsókn meðal skólabarna á Vestfjörðum 1938-1939.....	26
5.1.2 Manneldisrannsóknin Mataræði og heilsufar á Íslandi 1939-1940.....	27
5.1.5 Mataræði skólabarna í Reykjavík, könnun Manneldisráðs 1977-78.....	27
5.1.6 Neyslukönnun Manneldisráðs Íslands 1979-1980. Höfuðborgarsvæðið	27
5.1.7 Könnun á mataræði Íslendinga 1990.....	28
5.1.8 Könnun á mataræði ungs skólafólks 1992-1993.....	28
5.1.9 Könnun á mataræði Íslendinga 2002.....	29

5.1.10 NORBAGREEN samanburðarrannsókn á fæðuneyslu á Norðurlöndunum og í Eyrstrasaltslöndum árið 2002	31
6. Fiskframboð.....	32
6.1 Fiskframboð í mótuneytum grunnskóla Akureyrar árið 2005.....	32
6.1.1 Yfirlit yfir máltíðir í grunnskólum Akureyrar.....	33
6.2 Fæðuframboð	34
7 Rannsókn.....	37
7.1 Aðferðafræði	37
7.2 Meginlegar og eigindlegar rannsóknir	38
7.3 Rannsóknaraðferð.....	38
7.4 Spurningar	39
8 Könnunin.....	41
8.1. Hversu hollur er fiskur að þínu mati?.....	41
8.2. Hvernig er fiskur á bragðið?.....	42
8.3. Hversu oft er fiskur borðaður?	44
8.4. Hverjar eru ástæður þess að fiskur er ekki oftast borðaður?	45
8.5. Hverjar eru ástæður þess að fiskur er aldrei borðaður?.....	46
8.6. Af hverju er fiskur borðaður?	46
8.7. Hvaða fisktegund er oftast borðuð?	47
8.8. Hvernig er fiskurinn oftast borðaður?	48
8.9. Hvernig er fiskurinn fenginn?	50
9 Niðurstöður	52
10 Tillögur.....	55
11 Umræða og lokaorð.....	57
12. Heimildaskrá.....	58
12.1 Ritaðar heimildir	58
12.2 Netheimildir	62
12.3 Munnlegar heimildir.....	64

13. Viðaukar