



Skólanesti

Hugmyndir að nesti fyrir grunnskólanemendur

Tara Brynjarsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs

Kennaradeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Skólanesti

Hugmyndir að nesti fyrir grunnskólanemendur

Tara Brynjarsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs í grunnskólakennarafræðum

Leiðbeinandi: Ragnheiður Júníusdóttir

Kennaradeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2015

Skólanesti

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs
í grunnskólakennarafræði við kennaradeild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Tara Brynjarsdóttir 2015

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala Menntavísindasviðs
Reykjavík, 2015

Ágrip

Þetta verkefni er 10 ECTS lokaverkefni til B.Ed. gráðu í grunnskólakennslufræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands vorið 2015. Verkefnið er tvíþætt; annars vegar er vefsíðan skolanesti.is og hinsvegar greinargerð. Í þessari greinargerð er fjallað um hversu mikilvægt er að borða hollt og gott nesti í skólanum. Verkið var gert með það í huga að veita foreldrum og nemendum hugmyndir um hvað hægt er að taka með sér í nesti í skólann. Vefsíðan inniheldur uppskriftir að næringarríku og góðu nesti, þar sem koma fram ýmsar hugmyndir um framsetningu. Allar uppskriftirnar eiga það sameiginlegt að vera einfaldar og fljótlegar og fylgja ráðleggingum um mataræði frá Embætti landlæknis.

Ég vona að þetta lokaverkefni geti komið að góðum notum fyrir foreldra og börn til að gera skólanesti fjölbreyttara, hollara og girnilegra.

Efnisyfirlit

| | |
|---------------------------------------|----|
| Ágrip..... | 3 |
| Formáli..... | 5 |
| 1 Inngangur..... | 6 |
| 2 Stefnur og lög grunnskóla..... | 7 |
| 3 Holtt og gott nesti..... | 9 |
| 3.1 Mikilvægi þess að borða holt..... | 10 |
| 4 Skolanesti.is..... | 13 |
| 4.1 Af hverju vefsíða..... | 13 |
| 5 Lokaorð..... | 15 |
| Heimildaskrá..... | 16 |
| Heimildaskrá fyrir vefsíðu..... | 18 |

Formáli

Ragnheiður Júníusdóttir, aðjúnkt við Menntavísindasvið Háskóla Íslands er leiðsagnarkennari minn í þessu lokaverkefni. Hún hefur reynst mér vel, gefið góð ráð og stutt mig í gegnum þetta ferli. Hún fær mínar bestu þakkir fyrir góða leiðsögn.

Ég vil þakka foreldrum mínum og fjölskyldu fyrir góðan stuðning. Fjölskylda mín hefur aðstoðað mig við að smakka og bragðbæta uppskriftirnar og hefur það reynst mér ómetanleg hjálp. Einnig vil ég þakka Kolbrúnu Kristleifsdóttur og Nönnu Þóru Andrésdóttur fyrir yfirlestur á lokaverkefninu og föður mínum Brynjari Björgvinsyni matreiðslumeistara fyrir góðar ráðleggingar og uppsetningu vefsíðunnar skolanesti.is.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða til fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf (Tara Brynjarsdóttir) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____. _____ 20__

1 Inngangur

Þessi greinargerð fylgir vefsíðunni skolanesti.is sem er lokaverkefni til B.Ed. gráðu við grunnskólakennslu í Háskóla Íslands. Hugmyndin að verkefninu varð til þegar ég vann sem stundakennari í grunnskóla. Ég sá að nemendur komu stundum með einhæft og óhollt nesti, skammtastærðir hæfðu ekki aldri, þeir yngstu áttu í erfileikum með umbúðirnar og meðhöndlun nestisins oft erfitt viðureignar. Þar kom kveikjan. Að búa til vefsíðu þar sem uppskriftir af hollu og góðu skólanesti væru aðgengilegar foreldrum skólabarna.

Vefsíðan ber nafnið skolanesti.is. Uppskriftirnar eru allar hollar, næringarríkar og fylgja ráðleggingum Embættis landlæknis þess efnis að börn jafnt sem fullorðinir þurfa að borða fjölbreytta fæðu úr öllum fæðuflokkunum. Tillögur mínar að nesti fyrir nemendur grunnskóla koma inn á alla fæðuflokkana og geta því hjálpað foreldrum að uppfylla næringarþarfir barna sinna.

Ég vona að vefsíðan skolanesti.is verði gagnleg foreldrum skólabarna og auki þannig fjölbreytileikann og hollustuna þegar kemur að vali á nesti. Einnig er það von mín að uppskriftirnar á vefsíðunni kveiki nýjar hugmyndir að girnilegum og fallegum matarpökkum í réttum skammtastærðum.

Í greinargerðinni verður fyrst fjallað um hollt og gott nesti, þar á eftir gerð grein fyrir mikilvægi þess að borða holla og næringarríka fæðu og síðan um vefsíðuna skolanesti.is. Að lokum eru helstu atriði greinargerðarinnar dregin saman.

2 Stefnur og lög grunnskóla

Í Aðalnámskrá grunnskóla er heilbrigði og velferð einn af sex grunnþáttum menntunar. Þar kemur fram að heilbrigði byggist á líkamlegri, andlegri og félagslegri líðan nemenda og helstu þættir séu hreyfing, næring, hvíld, jákvæð sjálfsmynd, andleg vellíðan, góð samskipti, kynheilbrigði, hreinlæti, öryggi, samskipti og síðast en ekki síst skilningur á sínum eigin tilfinningum og annarra (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012).

Embætti landlæknis heldur utan um verkefnið “Heilsueflandi skóli” sem er ætlað til þess að auka vitund og áhuga kennara og nemenda á mikilvægi góðrar heilsu í samvinnu við foreldra og samfélagið. Hugmyndin er byggð á Ottawa-sáttmála Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Markmið þess eru skýr, það á að bæta námsárangur, auka þekkingu nemenda á heilbrigði og þjálf þau í rökhugsun, félagsmálum og framkomu. Þetta er gert með því að efla átta atriði innan skólans og þar á meðal hreyfingu og matarræði. Maturinn sem boðið er upp á í skólanum þarf að fylgja ráðleggingum Embættis landlæknis um hollt matarræði. Gott aðgengi þarf að vera að köldu vatni, ávextir eða grænmeti í boði með máltíðum og það á að vera hægt að fá ábót. Einnig þarf að gefa góðan tíma til borðhalds. Mikilvægt er að nemendur fái fræðslu um hollt og næringarríkt matarræði ásamt því að fá kennslu í matreiðslu. Í dag eru 60 skólar um land allt sem taka þátt í verkefninu Heilsueflandi grunnskóli (Embætti landslæknis, 2013).

Í lögum um grunnskóla (nr.91/2008) segir að nemendur skuli eiga kost á málsverði á skólatíma sem sé í samræmi við opinber manneldismarkmið, ekkert kemur fram í lögnum um gæði nestis að heiman.

Það er því í höndum foreldra og skóla að ákveða hvernig nesti nemendur mega koma með að heiman. Flestir skólar landsins eru með skýrar reglur um hvað nemendur mega koma með í nesti á skólatíma og oftast er lagt upp úr hollu, fjölbreyttu og næringarríku nesti. Reykjavíkurborg leggur til að skólinn og foreldrar komi sér saman um hvaða nesti sé viðeigandi og leggur fram tillögu um að hollt og einfalt nesti sé besti kosturinn

(Reykjavíkurborg, 2015). Í ljósi þessa upplýsinga er vefsíðan skolanesti.is tilvalin fyrir foreldra og forráðamenn til að fá hugmyndir að fjölbreyttu nesti fyrir börn sín.

3 Holt og gott nesti

Börn og unglíngar þurfa holla og góða næringu til að fá notið sín sem best. Sýnt hefur verið fram á að börn sem borða hollan mat og hreyfa sig, standa betur að vígi og eiga auðveldara með að einbeita sér í skólanum. Börn sem ekki eru vel nærð eru ekki eins tilbúin að læra (Evers, 2012). Þau eru einnig líklegri til að vera þreytt, áhugalaus og minna forvitin. Börnin eru ósjálfstæðari, með minni athygli og eiga erfiðara með samskipti við skólasystkin sín og aðra, en þau börn sem fá góða næringu (Berman og Fromer, 2006). Sýnt hefur verið fram á að hollt nesti hjálpar líkamanum að halda blóðsykrinum jöfnum, og með jöfnum blóðsykri eiga nemendur auðveldara með að viðhalda líkamlegri og andlegri orku (Dr. France Bellisle, 2006). Hollt nesti skiptir því miklu máli til að halda blóðsykrinum jöfnum um morguninn og enn frekar ef barnið kemur einnig með hádegisnesti að heiman.

Við gerð nestispakkans þarf að hafa í huga að nemendur þurfa fjölbreytt matarræði sem inniheldur mikla orku, steinefni og vítamín. Nestið þarf að vera snyrtilegt og fallega framborið í viðeigandi umbúðum. Þegar talað er um fjölbreytt matarræði er t.d. átt við trefjaríkar kornvörur, ávexti og grænmeti, mjólkurvörur, vatn, kjöt, og fisk. Matur eins og gróft brauð, tortillur, salöt, grautar, ávextir og grænmeti, rúsínur og fræ ásamt góðu kjöt-, fisk- eða ostaáleggi er hollt nesti. Mikilvægt er að nemendur séu með vatnsbrúsa eða hafi ávallt aðgengi að vatni í skólanum. Til að auka fjölbreytnina í drykkjum eru hægt að setja ávexti út í vatnið og bragðbæta með þeim. Það gefur líka fallett útlit.

Þegar kemur að undirbúningi nestisgerðarinnar er mikilvægt að hafa nokkur atriði í huga, líkt og hreinlæti, geymslu matvæla, umbúðirnar, skammtastærð og útlit nestispakkans. Hreinlæti skiptir höfuðmáli, að hafa hreina vinnuaðstöðu, hreinar hendur og hrein áhöld (Mast matvælastofnun, 2015). Það kemur í veg fyrir örveru- eða bakteríumyndun en þær geta valdið matareitrunum af ýmsum toga. Örverur eru í flestum hráum matvælum og því er mikilvægt að huga að eldunaraðferðum þeirra eins og á eggjum kjöti og fiski (Brown, 2010). Geymsla matvæla getur haft áhrif á ferskleika, endingu og örverumyndun. Því er gott að hafa í huga að smurt nesti og tilbúnir réttir

geymast alltaf betur í kæli, endast lengur, haldast ferskari og minni fjölgun baktería verður í matnum. Umbúðir nestisins skipta einnig máli og huga þarf að því að matvæli endast lengur ef þau eru geymd í réttum umbúðum. Ef notast er við rangar umbúðir eins og til dæmis notaða plastpoka er hætt á að heilsuspillandi efni komist í matvælin. Ef geyma á grænmeti, ávexti, grauta og brauð, hentar matarfilma vel eða ílát úr gleri eða plasti. Álpappir hentar vel fyrir kjötvörur og osta (Umhverfisstofnun, 2015). Þegar kemur að stærð nestisins þarf að hafa í huga hvort nestið sé ætlað til morgunnestis eða hádegisnestis/mat. Morgunnestið er töluvert minna en hádegisnestið. Hægt er að hugsa morgunestið sem viðbót við stærri máltíðir. Börn þurfa frá 1267 kkal til 2820 kkal eftir aldri og stærð. Þessum kalóríum er skipt niður á fimm til sex máltíðir yfir daginn. Morgun-, hádegis- og kvöldverður eru stærri máltíðir en morgun- og síðdegisnestið (Embætti landslæknis, 2014a). Ef barnið borðar mikið í morgunmat þá þarf morgun nestið ekki að vera jafn veigamikið, ávöxtur, grænmeti eða hálf samloka er nóg. Ef börn ná ekki að borða morgunmat eða borða lítið heima þá er mikilvægt að morgunnestið sé veglegt eins og heil samloka, ávöxtur og hálf samloka eða vefja með grænmeti og kjötáleggi. Eins og áður kom fram á morgunnestið ekki að koma í staðinn fyrir máltíð heldur halda börnum gangandi fram að næstu máltíð (Snacks and drinks: Simple solutions to help you and your family eat healthy, 2007). Hádegismaturinn ætti að innihalda grænmeti eða ávexti, grófar kornvörur eins og hrísgrjón eða kartöflur og próteinríka fæðu eins og kjöt, fisk eða baunir (Embætti landslæknis, 2014b). Útlit nestisins skiptir einnig máli. Þegar við dæmum mat metum við hann út frá því hvernig hann lítur út, hvernig hann lyktar, bragðast og hvernig viðkoman er. Augun eru þau skynfæri sem við notum fyrst þegar við dæmum mat. Hvort maturinn sé aðlaðandi og líti rétt út getur skipt sköpum þegar kemur að því að velja sér mat eða hvort einstaklingurinn muni borða matinn sem borinn er fram. Rannsóknir hafa sýnt að einstaklingar finni bragðmun á mat sem er öðruvísi á litinn þó um sé að ræða nákvamlega saman matinn (Brown, 2010). Í ljósi þessa upplýsinga er mikilvægt að nestið sé meðhöndlað rétt, umbúðirnar viðeigandi og útlitið sé í lagi.

3.1 Mikilvægi þess að borða hollt

Það eru ýmsir þættir sem koma að heilsusamlegu lífni, það eru líffræðilegir þættir sem lítil áhrif er hægt að hafa á og síðan þættir sem við stjórnnum sjálf eins og matarræði og hreyfing. Þegar matarræði er annars vegar er mikilvægt að huga að því að reyna að borða

mat úr öllum fæðuflokkunum. Embætti landlæknis gefur út ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri en þar kemur fram að mikilvægt sé að borða fjölbreyttan mat í réttu magni því þannig fáum við öll þau næringarefni sem líkaminn þarf. Mælt er með því að borða ávexti eða grænmeti með öllum máltíðum eða millibitum dagsins eða samtals fimm á dag. Ávextir og grænmeti innihalda mikið af trefjum, vítamínum, steinefnum og kolvetnum. Neyta ætti heilkornavara tvisvar á dag en heilkornavörur eru úr flóknum kolvetnum og innihalda ýmis B-vítamín, trefjar og járn. Fisk ætti að borða tvisvar til þrisvar sinnum í viku og kjöt tvisvar í viku. Fiskurinn inniheldur prótein, steinefni, vítamín eins og kalk og omega 3. Kjöt inniheldur prótein, vítamín, steinefni, járn og B-vítamín. Velja skal fituminni og hreinar mjólkurvörur. Fita og salt í fæðu skal einnig neyta í hófi (Embætti landslæknis, 2014b) Þegar kemur að því að nesta skólabarn fyrir daginn þarf að hafa þessar ráðleggingar í huga.

Samfélag nútímans sendir mismundandi skilaboð til barna og unglunga varðandi útlit og hollt matarræði. Það er stöðugt áreiti frá fjölmiðlum, internetinu og í tímaritum sem segja hvað á að borða og hvernig það á að líta út. Ætla má að þessi áreiti hafi áhrif og setji pressu á foreldra og forráðamenn til að kenna og fræða börnin um hvað sé rétt og rangt í þessum málum. Fyrsta skrefið í rétta átt er að vera góð fyrirmynd og kenna börnum um næringu og heilsu. Ef foreldrar borða hollan mat er líklegra að börn þeirra geri það líka. Gott skipulag kemur sér einnig vel og auðveldar vinnuna við að ákveða hvað á að vera í matinn hverju sinni. Einnig hefur verið sýnt fram á að þau börn sem fá að hjálpa til í eldhúsinu eru líklegri til að velja hollt fram yfir óhollt og vera sjálfstæð í eldhúsinu (Evers, 2012). Börn borða það sem þeim er gefið eða það sem er til heima. Því er mikilvægt að hollur og góður matur sé ávallt í boði. Rannsóknir hafa sýnt að börn og unglingar sem er bannað að borða ákveðna fæðutegund eru líklegri til að borða mikið af henni þegar foreldrar og forráðamenn sjá ekki til. Einnig er mikilvægt að borða réttar skammtastærðir (Berman og Fromer, 2006). Skammtastærðir skipta miklu máli þegar kemur að hollu og góðu matarræði. Of stórir skammtar eða of litlir geta haft áhrif á heilsufar einstaklinga (Anna Sigríður Ólafsdóttir og Unnur H Jóhannsdóttir, 2007). Ef borðað er of mikið miðað við orkuþörf þyngist fólk en ef borðað er of lítið miðað við orkuþörf léttist fólk eða eins og getur gerst hjá börnum að það getur dregið úr þroska þeirra og vexti (WHO, 2007). Orkuþörf barna og fullorðinna er ólík. Börn þurfa frá 1267

kkal til 2820 kkal eftir aldri og stærð, fullorðnir þurfa frá 2174 kkal til 3155 kkal á dag, þar skiptir kyn og aldur máli hvar á kúrfunni einstaklingar eru. Máltíðir og nesti barna þarf því að vera í samræmi við orkuþörf þeirra (Embætti landslæknis, 2014a). Rannsóknir hafa sýnt að slæmt matarræði getur aukið líkur á hinum ýmsu sjúkdómum bæði hjá börnum og fullorðnum. Hjá fullorðnum má þá helst nefna offitu sem getur valdið háþrýstingi, hjarta- og æðasjúkdómum, hrörnun í liðamótum, áunni sykursýki, ýmis krabbamein, kransæðasjúkdómum ásamt fleiri fylgikvillum (Pi-Sunyer, 1991). Margir þessara sömu sjúkdóma hrjá börn ef þau eru of feit, það er að segja hjarta- og æðasjúkdómar, háþrýstingur, áunnin sykursýki, kæfisvefn auk þess sem astmi og aðrir sjúkdómar tengdir öndunarfarunum eru algengir. Of feitar stúlkur eru líka oft fljótari að verða kynþroska sem getur aukið hættuna á brjóstakrabbameini og fósturmissi á fullorðins aldri. Of feitir drengir taka sinn kynþroska seinna út en drengir í kjörþyngd (Lobstein, Baur og Uauy, 2004). Andlega hliðin er ekki síður mikilvæg og óhollt matarræði og offita getur valdið hinum ýmsu andlegu sjúkdómum. Er þá helst að nefna þunglyndi hjá bæði fullorðnum og börnum (Onyike, Crum, Lee, Lyketsos og Eaton, 2003). Félagsleg áhrif ofþyngdar hjá börnum eru mikil og eru of feit börn oft félagslega einangruð. Þau eiga færri vini og eiga í meiri erfiðleikum með að eiga samskipti (Strauss og Pollack, 2003). Í ljósi þessa er gott að hafa í huga að matarvenjur einstaklinga eru fljótari að mótast og getur verið erfitt að breyta þeim á lífsleiðinni, því er mikilvægt að foreldrar séu meðvitaðir um næringarvenjur barna sinna og hollt og heilsusamlegt uppeldi. Það ætti að leggja áherslu á að maturinn uppfylli næringarþörf, líti vel út, bragðist vel, sé hollur, mátulega orkuríkur og vekji jákvæðar minningar og upplifanir (Evers, 2012). Af þessu má sjá að rétt matarræði í réttum hlutföllum hefur gríðarlega mikið að segja fyrir líkamlega og andlega líðan barna.

4 Skolanesti.is

Skolanesti.is er vefsíðan sem ég bjó til sem lokaverkefni í kennaranámi mínu, hún inniheldur hugmyndir að nesti sem hentar vel fyrir grunnskólanemendur landsins. Á vefsíðunni eru 30 mismunandi uppskriftir, í eftirfarandi undirflokkum: Kornmeti, ávextir og grænmeti, ídýfur, safar og boost, grautar og annað. Allir uppskriftirnar inni á skolanesti.is fylgja ráðleggingum Embætti landlæknis um mataræði ungmenna.

Skolanesti.is er sett upp á einfaldan og þægilegan máta svo notendur síðunnar geti auðveldlega fundið það sem leitað er að. Með hverri uppskrift eru upplýsingar um fjölda skammta, undirbúningstíma og matreiðslutíma. Einnig er nákvæm innihaldslýsing og lýsing á aðferðum fyrir neðan, sett upp í skrefum, það er að segja skref 1, skref 2 og svo framvegis. Vefsíðan býður notendum upp á að merkja við hvert skref þegar því er lokið svo að ljóst sé hvar notandinn er í uppskriftinni. Einnig er mynd eða myndir með hverri uppskrift svo notendur geti séð hvernig rétturinn lítur út þegar hann er tilbúinn.

Uppskriftirnar á skolanesti.is eru ýmist úr matreiðslubók heimilisins eða hugmyndir sóttar af öðrum vefsíðum eða bókum, þeim uppskriftum hefur verið breytt eftir atvikum og er ávallt getið heimilda.

Á skolanesti.is eru einnig upplýsingar um mig sjálfa og af hverju mig langaði að gera vefsíðu um nesti skólabarna. Notendur geta haft samband við mig í gegnum netpóst á vefsíðunni og lagt til uppskriftir sem birtar verða á vefsíðunni undir þeirra nafni. Þeir geta einnig séð hvað er nýjast á síðunni með því að ýta á valmöguleikann „nýlegar uppskriftir“ og birtast þá þær uppskriftir sem síðast voru settar inn eða ef uppskriftum hefur verið breytt. Að lokum býðst notendum vefsíðunnar að deila uppskriftinni, sem þeim líst vel á eða þeir matreiddu, á miðlunum: twitter, facebook og google+.

4.1 Af hverju vefsíða

Við lifum á 21. öldinni og það eru tölur á 96% heimila á Íslandi og aðgangur að interneti er á 95% heimila landsins. Netnotkun hefur því aukist gífurlega á síðustu árum.

Einstaklingar geta tengst netinu í borðtölvum, snjallsímum, fartölvum, spjaldtölvum og ýmsum öðrum búnaði. Einnig hefur netnotkun fyrir utan heimilið aukist mikið á milli ára

og tengjast nú um 44% einstaklinga netinu fyrir utan heimilið eða vinnu (Árni Fannar Sigurðsson, 2012).

Vefsíða er þægilegt birtingarform þar sem auðvelt er að nálgast allar upplýsingar á auðveldan og fljótlegan máta. Máttur leitarvéla á internetinu er mikill og eru notendur fljótir að finna það sem leitað er að, eins og í mínu tilfelli er það, nesti fyrir grunnskóla-börn. Vert er að hafa í huga að sumar upplýsingar sem finnast á netinu eru ekki áreiðanlegar eða ritskoðaðar.

Kostnaðurinn var enginn við gerð vefsíðunnar og tel ég það vera mikinn kost fyrir notendur og mig þar sem aðgengið að upplýsingunum er ókeypis fyrir alla. Einnig er auðvelt að uppfæra síðuna og bæta inn hugmyndum að nesti fyrir nemendur.

Í ljósi þessara upplýsinga kom lítið annað til greina en að búa til vefsíðu þar sem stór hluti landsmanna gætu nýtt sér hugmyndirnar mínar hvar og hvenær sem er og auðvelt er að uppfæra, betrumbæta og aðlaga að þörfum einstaklinga.

5 Lokaorð

Hér fyrir ofan hefur verið fjallað um mikilvægi þess að borða hollan og næringarríkan mat til að stuðla að vellíðan og efla námsárangur barna og unglunga. Ég tel það vera hlutverk foreldra og forráðamanna að ýta undir heilbriggt lífferni barna sinna með því að vera góð og traust fyrirmynd þeirra. Góðar fæðuvenjur frá unga aldri geta komið í veg fyrir ýmsa áunna sjúkdóma svo sem ofþyngd og þunglyndi. Erfitt getur verið að breyta fæðuvenjum einstaklinga eftir því sem þeir eru eldri og því mikilvægt að börn og unglingar fái hollan og næringarríkan mat, hvort sem þeir eru heima eða í skólanum. Gott er að nýta sér ráðleggingar Embætti landlæknis við val á fæðu ásamt því að nýta hvern fæðuflokk fyrir sig.

Skrif greinargerðarinnar og gerð vefsíðunnar er búið að vera lærdómsríkt ferli og vona ég að þær upplýsingar sem fram komu eigi eftir að hjálpa og gagnast öllum þeim sem lesa efnið. Einnig er von mín sú að hugmyndir mínar að nesti fyrir nemendur í grunnskóla sem birtast á vefsíðunni skolanesti.is muni auðvelda foreldrum og nemendum að auka fjölbreytileikann þegar kemur að því að útbúa nesti og gefa þeim nýjar hugmyndir og útfærslur.

Vefsíðan Skolanesti.is mun starfa áfram undir minni stjórn eftir að gerð verkefnisins lýkur. Ég stefni á að virkja vefsíðuna enn frekar, stækka hana og koma með nýjar hugmyndir að skólanesti fyrir nemendur í grunnskóla ásamt þeim sem heimsækja síðuna og vilja deila hugmyndum sínum.

Heimildaskrá

- Anna Sigríður Ólafsdóttir og Unnur H. Jóhannsdóttir. (2007). *Matarskammtar fara sífellt stækkandi*. Sótt þann 23. mars 2015 af: <http://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item21283/Matarskammtar-fara-sifellt-staekkandi>
- Árni Fannar Sigurðsson. (2012). *Tölvu- og netnotkun einstaklinga 2012*. Sótt þann 12. mars 2015 af: <https://hagstofa.is/lisalib/getfile.aspx?ItemID=14251>
- Berman, C. og Fromer, J. (2006). *Meals without squeals*. Colorado: Bull publishing company.
- Brown, A. C. (2010). *Understanding food: principles and preparation*. (4.útg.) Wadsworth: Wadsworth/Cengage Learning.
- Dr. France Bellisle. (2006). *Is eating between meals good for our health?* Sótt þann 1. apríl 2015 af: <http://www.eufic.org/article/en/expid/review-eating-between-meals-health/>
- Embætti landlæknis. (2013). *Heilsueflandi grunnskóli*. Reykjavík: Embætti landlæknis.
- Embætti landlæknis. (2014a). *Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og ráðlagðir dagskammtar næringarefna*. Reykjavík : Embætti landlæknis.
- Embætti landlæknis. (2014b). *Ráðleggingar um matarræði; fyrir fullorðna og börn að tveggja ára aldri*. Reykjavík: Embætti landlæknis.
- Evers, C. L. (2012). *How to teach nutrition to kids*. Portland: 24 Carrot Press.
- Lobstein, T., Baur, L. og Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, 1(5), 4-85.
- Mast matvælastofnun. (2015). *Skólanesti*. Sótt þann 12. apríl 2015 af: <http://www.mast.is/matvaeli/medhondlun-hreinlaeti/skolanesti/>
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2012). *Aðalnámskrá grunnskóla 2011: almennur hluti*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti.

- Onyike, C. U., Crum, R. M., Lee, H. B., Lyketsos, C. G. og Eaton, W. W. (2003). Is Obesity Associated with Major Depression? Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *American Journal of Epidemiology*, 158 (12), 1139-1147. doi:10.1093/aje/kwg275
- Pi-Sunyer, F. X. (1991). Health implications of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 53, 1595S-1603S.
- Reykjavíkurborg. (2015). *Reykjavíkurborg - Foreldrar*. Sótt þann 19. mars 2015 af: http://eldri.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-4536/7796_view-5780/
- Aggarwal, S., Beth, D., Dunn, C., Staveren, M. V., Thomas, C., og Vodicka, S. T. (2007). *Eat Smart North Carolina: Snacks and Drinks. Simple solutions to help you and your family eat healthy*. Raleigh, NC. Sótt þann 29. apríl 2015 af: http://www.eatsmartmovemorenc.com/SnacksNDrinks/Texts/ES_snacksdrinks.pdf
- Strauss, R. S. og Pollack, H. A. (2003). Social Marginalization of Overweight Children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157 (8), 746-752. doi:10.1001/archpedi.157.8.746
- Umhverfisstofnun. (2015). *Umbúðir matvæla*. Sótt þann 12. apríl 2015 af <http://www.mast.is/Uploads/document/itarefni/nesti.pdf>
- WHO. (2007). *The Challenge of obesity in the WHO European region and the strategies for response*. Sótt þann 31. mars 2014 af: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/74746/E90711.pdf

Heimildaskrá fyrir vefsíðu

- Ásta og Pétur. (02,04.2013). *Belgískar vöfflur með skinku og osti*. Sótt þann 17. febrúar 2015 af: <https://astaogpetur.wordpress.com/2013/04/02/belgiskar-vofflur-med-skinku-og-osti/>
- Berglind. (23,09.2012). *Möndlu og trönuberjastykki*. Sótt þann 20. febrúar 2015 af: <http://gulurraudurgraennogsalt.com/2012/09/23/mondlu-tronuberjastykki/>
- Birna Hannesdóttir. (20,10.2012). *Fljótlegar brauðbollur*. Sótt þann 18. febrúar 2015 af: <http://birnumatur.blogspot.com/2012/10/fljolegar-braubolur.html>
- Cafe Sigrún. (01,07.2007). *Banana-, döðlu- og möndlustangir*. Sótt þann 20. febrúar 2015 af: <http://www.cafesigrun.com/banana-dodlu-og-mondlustangir>
- Dómhildur Arndís Sigfúsdóttir. (1994). *Ostalyst: handbók fyrir sælkera*. Reykjavík: Osta- og smjörsalan.
- Eldhússögur. (01,08.2012). *Boozt*. Sótt þann 21. febrúar 2015 af: <http://eldhussogur.com/tag/boozt-uppskrift/>
- Erna Sigmundsdóttir. (e.d.). *Chiagrautur – uppskriftir*. Sótt þann 21. febrúar 2015 af: <http://www.krom.is/chiafraein-eru-holl-og-god-chiagrautur-nokkrum-utfaerslum/>
- Grunnskóli Fjallabyggðar. (e.d.). *Pizzasnúðar*. Sótt þann 23. febrúar 2015 af: <http://grunnskoli.fjallabyggd.is/static/files/matreidsla/arg01/pizzasnudar.pdf>
- Heilshugar. (22,07.2013). *Bananapönnur-glútenfríar*. Sótt þann 14. febrúar 2015 af: <http://heilshugar.com/?p=2436>
- Heilsutorg. (e.d.). *Jarðaberja og valhnetu hafragrautur í krukku*. Sótt þann 19. febrúar 2015 af: <http://www.heilsutorg.com/is/frettir/jardarberja-og-valhnetu-hafragrautur-i-krukku-1>
- Kidda Svarfdal. (01,09.2011). *Hafrakökur- Eins hollar og þú vilt hafa þær*. Sótt 3. mars 2015 af: <http://www.pressan.is/Veroldin/LesaGrein/hafrakokur---eins-hollar-og-thu-vilt-hafa-thaer---uppskrift>

Linda Rós 7.0. (e.d). *Gómsætur kaldur hafragrautur*. Sótt þann 27. febrúar 2015 af:

<http://www.lindaros.com/uppskriftir/kaldur-hafragrautur/>

Lög um grunnskóla nr 91/2008. Sótt þann 29.april af:

<http://www.althingi.is/lagas/nuna/2008091.html>.

Nanna Rögnvaldsdóttir. (e.d.). *Kaldar og heitar sósur*. Sótt þann 26. febrúar 2015 af:

<http://www.gottimatinn.is/uppskriftir/salot-sosur-og-medlaeti/kaldar-og-heitar-sosur/graenmeti-med-threnns-konar-idyfum/189>

Skyr.is. (e.d). *Boost uppskriftir*. Sótt þann 5. mars 2015 af: <http://www.skyr.is/markmid/>

Starfsfólk Sæmundarskóla. (e.d). *103 uppáhalds uppskriftir starfsfólks Sæmundarskóla*.

Reykjavík. Sæmundarskóli.