



Kósíkvöld!

Nærum líkama, anda og sál!

Bjarma S. Didriksen

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs
Deild heilsuefningar, íþróttar og tómstunda



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Kósíkvöld!

Nærum líkama, anda og sál

Bjarma S. Didriksen

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs í heilsueflingu og heimilisfræði

Leiðbeinandi: Ragnheiður Júníusdóttir

Deild heilsueflingar, íþróttar og tómstunda

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Maí 2021

Kósíkvöld. Nærum líkama, anda og sál!

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs
í heilsuefningu og heimilisfræði við Deild heilsuefningar, íþróttar og
tómstunda
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Bjarma S. Didriksen 2021

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

Ágrip

Börn eru í vaxandi mæli að þróa með sér lífstílstengda sjúkdóma sem hægt er að beintengja við breyttar neysluvenjur þeirra, aukna sykurneyslu sem og minni hreyfingu. Þessir þættir hafa allir áhrif á stóru myndina þegar kemur að því að meta heilsu barna. Embætti landlæknis hefur gefið út fæðuráðleggingar sem styðja við almenna heilsu einstaklinga. Rík áhersla er lögð á að kenna samkvæmt Aðalnámskrá grunnskólanna hér á landi og er þá heimilisfræðikennsla ein af þeim námsgreinum sem kennd er. Heimilisfræðikennarar eiga að kenna með tilliti til ráðlegginga Embættis landlækni með heilsuhegðun að leiðarljósi. Námsefni frá Menntamálastofnun Íslands hefur verið gefið út námsefni heimilisfræðikennurum til stuðnings. Einnig geta heimilisfræðikennarar nýtt sér ýmsa aðra möguleika til kennslu, t.d. sérútbúin námsefni unnin af heimilisfræðinimum. Í ljósi rannsókna um neikvæða þróun um heilsufar barna á Íslandi kviknaði sú hugmynd um gerð bæklinga með uppskriftum sem hægt er að styðjast við bæði í kennslu en einnig fyrir nemendur til þess að nota heima. Áhersla er lögð á næringaríka eftirrétti þar sem Ráðleggingar um mataræði frá Embætti landlækni voru höfð að leiðarljósi. Tilgangur bæklingans er þannig að styðja við heilsu ungmenna með því að kynna þau fyrir næringaríkum eftirrétum sem hægt er að njóta hvenær dags sem er.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	5
1 Inngangur	6
2 Mataræði barna	7
2.1 Fæðuráðleggingar Embættis landlæknis	8
3 Fæðuval og sjúkdómar	10
3.1 Áhrif fræðslu á fæðuval	10
4 Aðalnámskrá grunnskólanna og heimilisfræði	12
5 Umræður	14
6 Ferðalag mitt að heilsusamlegu lífni	15
7 Innblástur að bæklingnum Kósíkvöld! Nærum líkama, anda og sál!	17
8 Lokaorð	19
Heimildaskrá	20

Formáli

Gerð þessara verkefnis krafðist þess að kafað væri í heilsufar barna á Íslandi og hvað ég sem einstaklingur gæti gert til að bæta stöðuna. Eftir mikla ígrundun fæddist hugmynd að bækling með uppskriftum af eftirröttum þar sem hráefnin í eftirröttunum væru innblásin af Ráðleggingum um mataræði frá Embætti landlæknis. Frumraun mín í gerð bæklinga sem hægt er að nýta sem kennsluefni sem og heima fyrir gekk vonum fram, þó vissulega voru nokkrir hnökur á leiðinni byggðir á þekkingarleysi mínu í bæklingagerð og ljósmyndun. Þess má geta að ég notaði það sem afsökun að kaupa mér nýjan síma einungis til þess að geta tekið fallegar myndir af afrakstrinum. Fyrst og fremst vil ég þakka börnunum mínum fyrir þolinmæði og fyrir að vera til staðar þegar ég þurfti á smökkurum að halda. Síðast en ekki síst vil ég þakka eiginmanni mínum fyrir stuðninginn við gerð þessa verkefnis, hann stóð sig eins og hetja sem andlegur stuðningur sem og uppvaskari þegar ég útbjó réttina sem fóru í bæklinginn.

Einnig vil ég þakka Ragnheiði Júníusdóttur en hún var leiðbeinandi minn í þessu verkefni, hún var alltaf til taks og fór yfir verkefnið jafnt og þétt sem auðveldaði mér að halda áfram.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. 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 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(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 12. Maí 2021

_____Bjarma S. Didriksen_____

1 Inngangur

Íslenskt samfélag einkennist af harðduglegu fólki sem hefur í árhundruði lifað við knappan kost og þurft að berjast í bökkum til þess eins að hafa í sig og á. Vegna úræðasemi, dugnaðar og mikilla seiglu geta Íslendingar státað sig á því að vera nútímasamfélag þar sem ekkert er gefið eftir. Þeir geta því verið stoltir af því að vera framúrstefnulegt samfélag eins og frændur þeirra á Norðurlöndunum.

Nútímasamfélagi fylgir oft á tíðum hraður lífstíll þar sem gleymist endrum og eins að huga að þáttum sem snúa að grunnþörfum mannsins. Til að mynda gæðasvefni, næringaríkri fæðu og einfaldlega að hlúa að sjálfum sér og ástvinum. Þegar grunnþörfum mannsins er ábótavant og venjur sem einkennast af hraða hafa áhrif á ákvarðanatöku í daglegu lífi hefur það keðjuverkandi áhrif á líf fólks sem að lokum skilar sér í slakari heilsuvenjum (Pot, 2018). Því er gríðarlega mikilvægt að staldra við og huga að því sem mestu máli skiptir en það er einmitt heilsan. Fæðuval hefur mikið að segja þegar kemur að heilsu og er því mikilvægt að neyta næringaríkrar fæðu sem stuðlar að orku og jafnvægi út daginn. Þannig getur fólk lifað lífi sínu til fulls og notið þess að takast á við þær áskoranir sem lífið býður uppá (Wickramasinghe, Mathers, Wopereis, Marsman og Griffiths, 2020).

Í þessari greinagerð verður farið yfir ýmsar upplýsingar sem lýsa mataræði barna á Íslandi þar sem vísað verður í rannsóknir um mataræði íslenskra barna.

Farið verður yfir hvað Embætti landlæknis mælir með sem holl og næringarík fæða og hvernig sú fæða sem mælt er með hefur jákvæð áhrif á heilsu einstaklinga. Farið verður yfir hvernig heimilisfræðikennsla getur haft áhrif á heilsuhegðun ungmenna og hvaða þætti eigi að kenna í íslenskum skólum samkvæmt Aðalnámskrá grunnskólanna.

Einnig verður farið yfir hvernig gerð einfalds bæklinga með uppskriftum að heilsusamlegum eftirrétum getur hjálpað ungmennum að velji hollari kost þegar sætindaþörfin bankar uppá. Að lokum hvernig hægt er að bæta fæðu ungmenna með því að útbúa einfalda næringaríka eftirrétti og eiga notalega kvöldstund með ástvinum og næra þannig anda, sál og líkama. Útskýrt verður hvaða leið höfundur ákvað að fara sem heimilisfræðikennaranemi til að reyna efla heilsu ungmenna með því einmitt að útbúa slíkan bækling og þar með leggja sitt af mörkum til að stuðla að bættri heilsu ungmenna.

Tilgangur bæklinga síns er að styðja við heilsu ungmenna með því að kynna þau fyrir næringaríkum eftirrétum sem hægt er að njóta hvenær dags sem er.

2 Mataræði barna

Nokkrar rannsóknir hafa verið gerðar á mataræði Íslendinga. Læknablaðið birti niðurstöður rannsóknar árið 2013 þar sem mataræði 6 ára barna á Íslandi var kannað. Þátttakendur rannsóknarinnar voru 162 börn sem valin höfðu verið af handahófi. Fæða barnanna var vigtuð og skráð í þrjá heila daga. Fæðudagbækur voru bornar saman við ráðleggingar um mataræði frá Embætti landlæknis og kannað var hvort neyslan væri í samræmi við ráðleggingarnar og einnig hvort neysla barnanna uppfyllti ráðleggingar um vítamín og steinefni (Ingibjörg Gunnarsdóttir, Hafdís Helgadóttir, Birna Þórisdóttir og Inga Þórsdóttir, 2013). Niðurstöðurnar sýndu að minna en 20% þátttakenda neyttu ráðlags dagskammts af grænmeti og ávöxtum. Undir 20% barnanna uppfylltu ráðleggingar Embættis landlæknis um trefjaneyslu. Flest barnanna neyttu mjólkurvara samkvæmt ráðleggingum en niðurstöður sýndu einnig að 25% af heildarorku barnanna samanstóð af næringarsnauðum matvælum og má þar nefna kex, kökur, sykraða drykki og ís. Um það bil 25% þátttakenda tóku lýsis samkvæmt ráðleggingunum en samkvæmt rannsókninni fengu börnin næg vítamín og steinefni að undanskyldu D-vítamíni. Niðurstöður benda til þess að þó svo að vítamín og steinefnaviðmiðum hafi verið uppfyllt að undanskyldu D-vítamíni sé heildar fæðuinntaka barnanna full orkupétt miðað við næringarpéttni fæðunnar sem þau borða. Neysla á grænmeti og ávöxtum var ábótavant og lýsisneysla ekki samkvæmt ráðleggingum Embætti landlæknis (Ingibjörg, Hafdís, Birna og Inga , 2013).

Séu niðurstöður kannanna um mataræði Íslendinga frá árinu 2002 til ársins 2011 bornar saman sýna þær að mataræði Íslendinga færir nær ráðleggingum Embættis landlæknis þó vissulega sé langt í land. Niðurstöður sýndu að neysla á grófu korni og fiskiolíu hafði aukist en á móti neysla á unnum kjötvörum, kexi, kökum, smjörlíki, flögum, nýmjólk og fitu dregist saman, einnig kom fram að neysla á fiski hafði staðið í stað (Hólfríður Þorgeirsdóttir o.fl., 2011).

Níu Evrópulönd tóku þátt í rannsókn á neyslu grænmetis og ávaxta hjá 11 ára gömlum börnum og var Ísland þar á meðal. Niðurstöður sýndu að neysla grænmetis var minni en neysla ávaxta. Íslensk börn, ásamt spænskum, borðuðu mun minna af grænmeti og ávöxtum en börnin í hinum Evrópulöndunum. Framkvæmd rannsóknarinnar fór fram í skólum barnanna, börnin svöruðu spurningalistum fóru yfir með starfsmanni sem skráði niður hvað þau höfðu borðað deginum áður. Að lokum voru niðurstöður allra þátttakenda bornar saman. Börn í Austurríki, Danmörku og Portúgal neyttu mest af ávöxtum (171 g, 157 g, og 153 g). Íslensk börn og spænsk börn borðuðu minnst af ávöxtum (90 g og 118 g). Börn í Portúgal, Svíþjóð og Belgíu borðuðu mest af grænmeti (111 g, 109 g, 105 g) en íslensk og spænsk börn borðuðu minnst af grænmeti (54 g, 58 g). Í engu þátttökulandanna var neysla ávaxta og grænmetis í samræmi við opinberar ráðleggingar (Yngve, o.fl., 2011). Yfirlitsgrein

byggð á landskönnunum ýmissa landa á fæðuvali og ritrýndum rannsóknum sýndi að sykurneysla ungmenna hefur víðast hvar aukist. Skólabörn í Evrópu fá allt að 20% af heildarorku dagsins úr sykri (Newmens og Walton, 2016).

Margir þættir spila inn í þegar kemur að fæðuvali en einn þeirra þátta er efnahagur fólks, lengi hefur verið talið að þeir sem eru efnameiri hafa frekar tök á því að velja næringaríka fæðu. Gefur það til kynna að þau börn sem alast upp hjá efnaminni einstaklingum neyti næringarsnauðari fæðu og neyta meira af sykrudum drykkjum en þau börn sem alast upp við velmegun. Niðurstöður sýndu að þeir sem áttu í erfiðleikum með að ná endum saman neyttu minna af grænmeti, ávöxtum og grófu korni og drukku meira af sætum drykkjum. (Laufey Steingrímsdóttir ofl., 2014) (Han og Powell, 2013).

Rannsókn gerð í nokkrum grunnskólum í Reykjavík yfir tveggja ára tímabil sýndi að neysla barnanna á grænmeti og ávöxtum jókst þar sem inngrip fór fram. Í helmingi skólanna fór fram markviss fræðsla um jákvæð áhrif þess að neyta grænmetis og ávaxta. Einnig fór fram mikið samstarf á við foreldra þeirra barna sem tóku þátt í inngripinu. Í skólunum þar sem ekkert inngrip var gert var einungis skráð niður neysla barnanna á grænmeti og ávöxtum í upphafi rannsóknarinnar og við lok hennar. Nemendur sem tóku þátt voru 7 ára í upphafi inngrips en voru 9 ára þegar rannsókn lauk. Niðurstöður sýndu að nemendur skólanna þar sem inngripið fór fram juku neyslu sína á grænmeti og ávöxtum á meðan neysla minnkaði hjá þeim nemendum þar sem ekkert inngrip átti sér stað (Ása G. Kristjánsdóttir, Erlingur Jóhannsson og Inga Þórsdóttir, 2010).

Fæðuval stjórnast oft en ekki af því hvaða fæða er tiltæk hverju sinni, það er því mikilvægt að unnið sé að því að auðvelda aðgang að heilsusamlegri og næringaríkri fæðu, einnig að fræða þau um hvað sé holl og næringarík fæða. Þá skiptir máli að foreldrar styðji við gott fæðuval barna sinna með því að fræða þau og bjóða uppá holla og næringaríka fæðu en einnig sýna fordæmi í eigin fæðuvali (Scaglioni, De Cosmi, Ciappolino, Parazzini, Brambilla og Agostoni, 2018).

2.1 Fæðuráðleggingar Embættis landlæknis

Bæklingurinn *Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri* (2015), sem gefinn er út af Embætti landlæknis byggir á samstarfi Norðurlandanna þar sem yfir hundrað fræðimenn hafa rýnt í rannsóknir og komist að niðurstöðu um hvað sé heilsusamlegt mataræði. Útbúinn hefur verið einfaldur leiðarvísir fyrir almenning út frá niðurstöðum rannsókna sem gefa einstaklingum færi á að fylgja leiðbeiningum um mataræði og þannig valið mat sem er næringarríkur og orkugefandi. Leiðarvísirinn er ætlaður til að efla heilsu manna og sporna við lífstíllsjúkdómum eins og til dæmis sykursýki tvö, hjarta og æðasjúkdómum og offitu.

Mælt er með að auka neyslu á grænmeti, belgjurtum, ávöxtum og berjum en einnig fiski og sjávarfangi sem og hnetum og fræjum. Ráðleggingarnar leggja til að skipt sé út fínunnum kornvörum fyrir heilkorna vörur, smjöri fyrir jurtaolíur og viðbiti úr olíum, feitum mjólkurvörum fyrir fituminni mjólkurvörur. Að lokum er mælt með að takmarka neyslu á unnum kjötvörum, rauðu kjöti, sykurríkum drykkjum og matvælum sem og saltneyslu og áfengisneyslu. Í ráðleggingunum má einnig finna viðmið um skiptingu orkuefnanna en einnig próteinþörf einstaklinga, mikilvægt er þó að hafa í huga að gæði matarinnis er ofar öllu þegar kemur að ráðleggingum (Embætti landlæknis, 2015).

Samkvæmt bæklingunum *Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og ráðlagðir dagskammtar næringarefna* (2016) er mælt með að daglega sé neytt sé 25-35 g af trefjum, því skiptir máli að valdar séu heilkornavörur þegar velja á kolvetni. Samkvæmt ráðleggingunum ætti hlutfall kolvetna í fæðunni að vera 45-60% af heildarorku dagsins, hlutfall próteina ætti að vera 10-20% af heildarorku dagsins og fitu 25-40% af heildarorku dagsins. Neysla á viðbættum sykri ætti að vera undir 5% af heildarorku dagsins. Um það bil 80% af viðbættum sykri í mat hjá Íslendingum kemur úr gosdrykkjum, nammi, kökum, kexi og ís en vitað er að auknar líkur eru á offitu og tannskemmdum sé mikill sykur í fæðu einstaklinga. Hægt er að draga úr sykurneyslu með því að drekka meira vatn, kaupa óskykraða gos drykki en einnig með því að neyta minna af sykrudum matvörum

Mælt er með að hlutfall cis-einómettaðar og cis-fjölómettaðar fitusýra séu að minnsta kosti tveir þriðjuhlutar af heildarmagni fitunnar t.d. frá ólífuolíu. Mettuð fita ætti að vera minna en 10% af heildar fitu dagsins og neysla á transfitusýrum eins lítil og hægt er. Mælt er með því að hlutfall omega-3 fitusýra, sem finna má t.d. í feitum fiski, sé að minnsta kosti 1% af heildarfitu dagsins. Gæði fitunnar skiptir miklu máli því samkvæmt grundvelli ráðlegginganna getur tegund fitu haft áhrif á magn kólesteróls í blóði (Embætti landlæknis, 2015).

3 Fæðuval og sjúkdómar

Offita barna á Íslandi hefur aukist og er það mikið áhyggjuefni þar sem hægt er að tengja hættulega fylgisjúkdóma við offitu en einnig eru þau börn sem þjást af offitu tvöfalt líklegri til þess að deyja fyrir 55 ára aldur miðað við börn í kjörþyngd (Tryggvi Helgason, 2011).

Sé horft til niðurstaða um mataræði barna á Íslandi þar sem börn fá allt að 20% af heildarorku dagsins úr mat sem er næringarsnauður eins og kexi, kökum og sykrudum drykkjum er hætta á ýmsum fæðutengdum sjúkdómum (Newens og Waltons, 2016) Ætla má að heilsa þeirra barna sem ekki neyta fæðu samkvæmt ráðleggingunum muni að einhverju leiti vera lituð af neysluvenjum þeirra. En auknar líkur eru lífstílstengdum sjúkdómum á fullorðinsárum ef einstaklingur neytir næringarsnauðrar fæðu á yngri árum. Samkvæmt niðurstöðu rannsóknar kemur fram að margt bendi til þess að hægt sé að beintengja fæðuval einstaklinga á yngri árum við líkur á lífstíllsjúkdómum á fullorðinsárum (Kaikkonen, Mikkilä og Raitakari, 2014)

Nútíma mataræði getur haft áhrif á heilsuna hjá ungmenna en samkvæmt niðurstöðu rannsóknar sem benti til þess að fitulífur væri algengara hjá þeim sem neyttu hefðbundis nútíma mataræðis heldur en hjá þeim sem borðuðu næringaríkari mat (Oddy o.fl., 2013).

Markmið rannsóknar sem var birt árið 2019 var að kanna hvort líkur á lífstílstengdum sjúkdómum eins og hjarta- og æðasjúkdómum og krabbameinum minnkuðu ef ráðleggingum Norðurlandanna um mataræði væri fylgt. Samkvæmt rannsókninni voru þátttakendur frá Íslandi líklegastir til að bæta heilsu sína og minnka líkurnar á lífstílstengdum sjúkdómum með því einu að borða mat samkvæmt norrænu ráðleggingum um mataræði (Saha, Nordstöm, Mattisson, Nilsson og Gerdtham, 2019)

Mikilvægt að huga vel að vel samsettri, trefjaríkri og næringarþéttri fæðu hjá börnum til að reyna sporna við hinum ýmsu lífstílstengdu sjúkdómum. Sýnt hefur verið fram á að neysla á næringarþéttri og trefjaríkri fæðu hefur víðtæk jákvæð áhrif á almenna heilsu en samkvæmt grein sem birtist árið 2018 kemur fram að neysla á trefjaríkri fæðu getur lækkað líkurnar á lífstílstengdum sjúkdómum til muna (Dreher, 2018).

Heimsmarkmiðin eða WHO, hafa gefið út leiðbeiningarrit fyrir samfélög til þess að geta nýtt sér til viðmiðunar sé verið að setja fram ráðleggingar til að sporna við aukinni sykurneyslu (World Health Organization, 2015).

3.1 Áhrif fræðslu á fæðuval

Íhlutun sem fékk nafnið „Snack intervension“ eða millimáls inngripið var gerð í grunnskóla í New Jersey þar sem hátt í helmingur barna þjást af offitu. Íhlutunin fól í sér kennslu um mikilvægi þess að velja sér næringaríkan mat og jákvæð áhrif hreyfingar á líðan og heilsu.

Niðurstöður sýndu að þau börn sem tóku þátt í íhlutuninni völdu frekar heilsusamlegri kostinn þegar sá möguleikinn var til staðar og þar með sýndu að áhrif kennslu um næringaríkan mat geti mögulega skilað sér í breyttum neysluvenjum (Jakubowski, Perron, Farrell, Kenner og Hullings, 2018).

Niðurstöður yfirlitsgreinar þar sem rýnt var í 55 rannsóknir sýndu að sterkar líkur væru á því að við íhlutun eða fræðslu um áhrif þess að borða hollan mat skili jákvæðum árangri þegar kemur að fæðuvali barna í yfirþyngd. Svo virtist sem áhrifaríkast væri að beina íhlutuninni og fræðsluna að börnum á aldrinum 6-12 ára (Waters o.fl., 2011).

Hægt er að hafa jákvæð áhrif á fæðuval barna sem mögulega skilar sér í heilsusamlegra lífverni á fullorðinsárum með því að fræða þau um næringu og mikilvægi þess að næra sig vel. Niðurstöður rannsóknar á 95 nemendum í fyrsta til þriðja bekk benda til þess að með jákvæðari endurgjöf og fræðslu er hægt að hafa áhrif á matarvenjur barna þannig og þannig hafa áhrif á heilsu þeirra. Nemendunum var skipt í tvo hópa, tilraunahóp sem fékk markvissa fræðslu um mikilvægi þess að borða hollan mat ásamt því að fá jákvæða endurhjöf, og samanburðarhóp sem fékk ekki þessa fræðslu (Chung og Fong, 2018).

4 Aðalnámskrá grunnskólanna og heimilisfræði

Í Aðalnámskrá grunnskóla segir svo um inntak heimilisfræðikennslu:

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, jafnrétti, hagsýni, fjármálalæsi, neytendavitund og verndun umhverfis. Í heimilisfræði gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífstíl nemenda með markvissri fræðslu um hollustu og holla matargerð. Til að vita hvað felst í hollustu og heilbrigði er nauðsynlegt að vera læs á upplýsingar í umhverfinu sem snerta heilsufar. Þannig stuðlar heimilisfræði að getu til að meta og greina áreiðanleika upplýsinga og hæfni til að taka sjálfstæðar ákvarðanir sem stuðla að heilsu og vellíðan. Mótun matarvenja hefst þegar í bernsku og árangurríkast er talið að leggja áherslu á jákvæða umfjöllun um hollt fæðuval. Að þessu ætti kennsla í heimilisfræði að miða (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013).

Samkvæmt Aðalnámskrá grunnskólanna er mikilvægt að flétta saman í heimilisfræðikennslu þætti sem snúa að matreiðslu, næringarfæði og kennslu í almennu hreinlæti. Mikilvægt er að heimilisfræðikennarar hafi góðan grunn í næringarfræði til að miðla til nemanda og leiðbeina þeim um mikilvægi þess að borða hollan og næringaríkan mat. Áhersla er lögð á að hafðar séu til hliðsjónar ráðleggingar um mataræði frá Embætti landlæknis þar sem megináherslan er á að undirbúa nemendur fyrir lífið framundan, foreldrahlutverkið og heimilishald almennt. Nemendur eiga að læra um matarmenningu mismunandi þjóða, umhverfissjónarmið og vistfræði svo mögulega vakni áhugi þeirra á sjálfbærni og umhverfisvernd. Mikilvægt er að nemendur læri að lesa á umbúðarmerkingar til þess að geta rýnt í og valið sér heilsusamlegan kost þegar velja á matvæli. Efla kostnaðarvitund nemanda svo þeir læri að halda heimili seinna í lífinu og geri sér grein fyrir þeim kostnaði sem fylgir heimilishaldi (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013).

Hæfniviðmið heimilisfræðinnar hafa verið flokkuð í fjóra mismunandi flokka til að auðvelda kennurum að vinna samhliða að hverjum námsþætti fyrir sig. Flokkarnir eru: Matur og lífhættir, matur og vinnubrögð, matur og umhverfi og að lokum matur og menning. Lokahæfniviðmiðin miða við að hæfni sé náð fyrir lok 4. bekkjar, við lok 7. bekkjar og loks við lok 10. bekkjar (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013).

Kennsla í heimilisfræði fer fram á ýmsan hátt og mismunandi kennsluaðferðir eru notaðar. Þær algengustu eru útlistunarkennsla en sýnikennsla er algengasta form hennar í heimilisfræði, verklegar æfingar og hópvinubrögð. Útlistunarkennsla fer þannig fram að kennari miðlar sinni þekkingu til nemanda sinna með því að útlista, útskýra og ræða ýmsa

þætti tengda kennslunni en einnig vekja til umhugsunar og fá ólík sjónarhorn fram (Ingvar Sigurgeirsson, 2013, bls. 66).

Þegar sýnikennslu er beitt er það yfirleitt þannig að kennarinn sýnir nemendum hvað eigi að gera í tímanum, hvaða aðferðir og vinnubrögð eigi að nota. Hér þarf kennarinn að passa upp á að vera skýr og hnitmiðaður í kennslu sinni. Jafnframt þarf að passa upp á að allir nemendur sjái jafn vel þá kennslu sem fer fram og ekkert skyggi á það sem kennarinn er að sýna. Nokkur atriði þarf að hafa í huga þegar kemur að sýnikennslu en má þar nefna að byrja ekki fyrr en athygli nemanda er náð, hafa stuttan inngang, nota töflu, fara yfir atriðin stig af stigi, útskýra hægt og skipulega, láta nemendur endurtaka verkið og sýna þeim nemendum aftur sem ná ekki aðferðinni (Ingvar, 2013, bls. 77-78).

Verklegar æfingar eru jafn mikilvægar og bóknám þar sem leikni við að takast á við ýmis krefjandi úrlausnaefna krefst oft á tíðum að verklegum æfingum sé beitt. Einnig eflir verkleg kennsla innsæi, hugmyndarflug og skilning. Góð verkleg kennsla byggist yfirleitt á því að blanda saman hinum ýmsu kennsluaðferðum (Ingvar, 2013, bls. 108-109).

Hópvinnubrögð er vinsæl kennsluaðferð í heimilisfræði þar nemendum er iðulega skipt upp í hópa þar sem þeir vinna saman að því að matreiða og baka. Nemendur þjálfast í leiðinni í samvinnu þar sem þeim gefst færi á að læra hvert af öðru. Nemendur geta þá skipt á milli sín verkefnum og þannig náð að efla einstaka hæfni (Ingvar, 2013, bls. 178).

John Dewey (1859-1952) var sálfræðingur, heimspekingur og uppeldisfrömuður og enn þann dag í dag er mikið horft til kenninga hans um kennsluaðferðir. Hann vildi meina að nemandinn læri mest á því að vera í alvöru aðstæðum og vinna með öðrum. Samkvæmt kenningum hans læri nemendur betur með því að leysa verkefni sem byggjast á að gera sjálfir (learning by doing). Kenningar Dewey eiga vel við í heimilisfræði en þar læra nemendur mest á því að framkvæma sjálfir (Dewey, J., 2000).

Howard Gardner er sálfræðingur en kenningar hans ganga út frá að einstaklingar hafi ekki einungis eina greind heldur átta mismunandi greindir. Þær eru *málgreind*, *rök- og stærðfræðigreind*, *rýmisgreind*, *líkams- og hreyfigreind*, *tónlistargreind*, *samskiptagreind*, *sjálfskiptagreind* og *umhverfisgreind*. Kenningar Gardner eiga vel við í heimilisfræði. Beint liggur við að nefna líkams- og hreyfigreind í tengslum við verklega færni. Í heimilisfræði ná nemendur sem ekki eru sterkir í bóklegu námi að leyfa hæfileikum sínum að njóta sín. Einnig má nefna samskiptagreind en hópvinnubrögð eru einkennandi í heimilisfræði og þar æfa nemendur meðal annars samskipti og samvinnu. Samkvæmt Gardner læra nemendur meira af því að sjá afurð eftir framlag sitt í skólastofunni, þarna á heimilisfræðikennsla vel við þar sem iðulega fá nemendur að njóta afurða sinna annað hvort með því að taka með sér heim það sem þeir hafa útbúið eða njóta í skólastofunni með samnemendum sínum (Armstrong, T., 2001).

5 Umræður

Eins og sjá má í íslenskum fjölmiðlum og samfélagsmiðlum er mikill áhugi á heilsu og mataræði víða um heim. Íslendingar hafa ekki farið varhluta af þessari þróun og hægt er að gleðjast yfir þeirri staðreynd að mataræði Íslendinga færist nær ráðleggingum Embættis landlæknis eins og rannsóknir á mataræði Íslendingar sýna (Hólmfríður Þorgeirsdóttir o.fl., 2011). Mögulega gefur það til kynna að almenningur taki mið af ráðleggingunum þegar kemur að fæðuvali. Sérfræðingar á sviði næringar og heilsu vinna stöðugt að því að hjálpa almenningi að finna leiðir sem auðvelda þeim að velja heilsusamlega fæðu. Mikilvægt er því að halda þeirri vinnu áfram sem unnin er af hálfu Landlæknaembættisins. Það hlýtur því að vera hvetjandi fyrir þá sem að því vinna að setja saman ráðleggingarnar að sjá landsmenn færast nær þeim markmiðum sem stefnt er að.

Ljóst er það þarf enn að bæta mataræði íslenskra barna en áhugavert er að neysla á grænmeti og ávöxtum hjá spænskum börnum er eins og hjá íslenskum börnum mun minni en hjá börnum í hinum Evrópulöndunum, þrátt fyrir mun meira framboð af grænmeti og ávöxtum sé á Spáni en hér á landi (Yngve o.fl., 2005). Hægt er að hafa áhrif á fæðuval barna með fræðslu þar sem sýnt hefur verið fram á að með inngripi og fræðslu um jákvæð áhrif neyslu grænmetis og ávaxta, skilar sér í jákvæðari neysluvenjum (Waters o.fl., 2011).

Sykurneysla hefur aukist víðast hvar í Evrópu, sykur gefur mikla orku en er á mótí næringarsnaudu, það er því áhyggjuefni að sykurneysla hefur aukist (Newens & Walton, 2016). Efnahagur, fæðuvenjur og hvaða fæða er tiltæk hefur áhrif á fæðuval einstaklinga. Sé markvissri fræðslu haldið að börnum, foreldrum þeirra og forráðamönnum hefur það áhrif á hvaða fæðu þau velja sér. Mikilvægt er þó að allt samfélagið, skólamötuneyti og fleira séu að vinna að því að búa til betra samfélag þar sem heilsa og vellíðan ætti að vera í forgrunni. Hægt að lýta björtum augum á framtíðina ef hver og einn sýnir þá samfélagslegu ábyrgð að reyna eftir fremsta megni að gera sitt til að bæta fæðuval barna á Íslandi og þannig skapa betri samfélag.

Sem verðandi heimilisfræðikennari bind ég vonir mínar við að geta haft áhrif á nemendur mína þannig að þau sjái að hollur matur muni skila þeim betri líðan og þannig hjálpa þeim að velja sér hollari og næringaríkari fæðu. Þar sem skýrt er í Aðalnámskrá grunnskólanna að við sem heimilisfræðikennarar eigum að fylgja ákveðinni stefnu þar sem heilsa nemanda er í fyrirrúmi er ekki annað í stöðunni en að kenna samkvæmt þeirri stefnu. Ég mun því leggja mitt af mörkum með því að fræða börn og unglinga um mikilvægi þess að næra sig vel sem skilar sér í betri heilsu og vellíðan, aukinni afkastagetu í íþróttum og bættari námsárangri.

6 Ferðalag mitt að heilsusamlegu líferni

Connie Liakos Evers skrifaði, í upphafi bókarinnar *How to Teach Nutrition to kids*, að það væri von hennar að börn myndu læra að njóta hollrar og næringarríkrar fæðu. Að börn myndu finna ánægjuna í líkamlegri hreyfingu og vellíðan þegar líkami þeirra þroskast og dafnar (Evers, 2012). Orð Connie Liakos Evers töluðu til mín þegar ég las bókina ,en ég hef mikla ástríðu fyrir því að leggja mitt af mörkum þegar kemur að lýðheilsu barna á Íslandi.

Sem móðir þriggja barna, tveggja stjúpsona og eiginkona hef ég ágætis reynslu af því að hjálpa minni eigin fjölskyldu að borða hollan, næringaríkan og góðan mat sem skilar sér í vellíðan og orku til að takast á við þær áskoranir sem þau standa frammi fyrir. Ferðalag mitt í átt að heilsusamlegu líferni byrjaði fyrir um það bil 19 árum síðan þar sem ég stóð frammi fyrir því að þurfa létta mig eftir að hafa þyngst um tuttugu kíló eftir barnsburð. Á þeim tíma vissi ég ekki mikið um næringu eða innihald matvæla, ég einfaldlega borðaði minna og fór út að labba. Árangurinn lét ekki á sér standa og vigtin fór niður þrátt fyrir að ég borðaði jafnvel snúð í morgunmat með kókómjólk. Ástæða þess að ég grenntist var sú að ég borðaði minna af hitaeiningum en hugsaði minna eða ekkert úti næringuna í matnum.

Fjórum árum síðar eignaðist ég annað barnið mitt, fullkomna litla stúlku með hvítt hár og ljósblá augu. Þegar litla stelpan mín var aðeins nokkra daga gömul áttaði ég mig á því að eitthvað væri að, hún grét nánast allan sólarhringinn og leið mjög illa. Við tóku svefnlausar nætur og erfiðir dagar þar sem lítið eða ekkert virtist geta huggað litlu stelpuna mína. Árin liðu, ég eignaðist annað barn með tilheyrandi álagi, en dóttir minni leið alltaf jafn illa. Hún var iðulega vansæl með verki í maganum, svaf illa, grét mikið og var almennt mikið veik. Þegar hún var fimm ára greinist hún með ADHD og ýmis önnur frávik, hún fór á lyf sem áttu að hjálpa henni en raunin var sú að þau gerðu aðeins illt verra.

Örvænting mín sem móðir sem vildi gera allt til þess að hjálpa dóttur sinni að líða vel í eigin skinni var mikil, en svo virtist vera að engin hafði neina lausn né ráð fyrir mig. Ég leitaði ráða hjá læknum, kírópraktorum og prófaði óhefðbundnar leiðir. Ekki datt mér í hug að leita ráða hjá næringarfræðingi eða huga að því að breyta mataræði hennar því ég einfaldlega gerði mér ekki grein fyrir því hversu miklu máli skipti að borða næringaríkan og hollan mat. Ég var jú í kjörþyngd og í ágætis formi þó svo að ég borðaði að mestu unninn, sykurríkan og næringarsnauðan mat.

Það var því með eftirsjá og trega að ég hlustaði á vinkonu mína tala um bók sem hún hafði lesið sem nefnist *Meltingavegurinn og geðheilsan*. Hún talaði um mikilvægi þess að borða hreina og næringaríka fæðu og hversu mikið það geti haft áhrif á t.d. börn með ýmis frávik á borð við þau sem dóttir mín hafði (Campbell-McBride, 2008). Ég ákvað að lesa bókina

og það var eins og augu mín opnuðust fyrir því að næring skiptir höfuð máli þegar kemur að vellíðan og heilsu barna sem þjáðust af ýmsum frávikum.

Sagan endar vel því með því að breyta mataræðinu á heimilinu varð litla daman mín róleg og ljúf stúlka sem gat loksins unað sér við leik, sofið vel og notið þess að vera til. Hún var þá eftir allt saman mjög viðkvæm fyrir mjólkurvörum, hveiti og sykri en eftir að hafa tekið út þessi hráefni ásamt því að elda allt frá grunni og sleppa öllum pakkamat leið henni loksins vel í eigin skinni. Síðan eru liðin 10 ár og dóttir mín að verða 15 ára gömul, hún hefur aldrei verið hamingjusamari. Vissulega er hún enn með ADHD en hefur ekki verið á lyfjum heldur einungis passað að borða ekki það sem fer illa í hana, eða að minnsta kosti borða það aðeins í hófi. Í dag þolir hún vel laktósafríar vörur, hveiti í hófi en til að mynda veit hún að ef hún borðar meira en tvær pizzasneiðar mun henni mögulega líða illa í maganum. Hún borðar nammi í miklu hófi en við erum dugleg að útbúa allskyns eftirrétti, kökur og ís sem fara ljómandi vel í hana og því kýs hún frekar að gæða sér á því þegar sykurþörfin bankar uppá.

7 Innblástur að bæklingnum Kósíkvöld! Nærum líkama, anda og sál!

Eftir ferðalag mitt í áttina að næringaríkum og hollum mat handa fjölskyldu minni hef ég fengið þá löngun til að miðla áfram þeirri þekkingu sem ég hef öðlast á þessari vegferð. Því ákvað ég að gerast heimilisfræðikennari og þannig geta haft áhrif á framtíðar nemendur mína með því að kenna þeim um mikilvægi næringaríks matar.

Mikil ígrundun fór í að ákvarða hvaða afurð ég ætti að búa til í 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs. Mestan áhuga hafði ég á að búa til afurð sem myndi auðvelda börnum og unglingum að velja sér næringaríkan mat sem þau sjálf gætu útbúið. Úr varð hugmynd að bæklingi með uppskriftum af hollum og næringaríkum eftirrétum. Þannig myndi ég geta nýtt mér þá þekkingu sem ég hef öðlast í námi mínu sem heimilisfræðikennaranemi undanfarin þrjú ár. Einnig myndi nýtast mér vel að hafa í áratug búið til allskyns næringaríka eftirrétti fyrir fjölskyldu og vini.

Orðið „kósí“ er í miklu uppáhaldi hjá mér en orðið felur í sér merkingu sem erfitt er að útskýra á góðri íslensku. Notalegt, ljúft og afslappandi væru mögulega orð sem kæmu til greina þegar útskýra ætti merkingu orðsins, þó lýsa þau ekki næginlega vel tilfinningunni sem maður fær við að heyra orðið „kósí“. Það er því vel við hæfi að lokaverkefni mitt fær nafnið *Kósíkvöld! Nærum anda, sál og líkama*, því þannig fæ ég tækifæri á að nota uppáhaldsorðið mitt en einnig lýsir titillinn því sem mér þykir skipta miklu máli. Það er að eiga kósíkvöld með fjölskyldunni sinni, borða næringaríkan og góðan eftirrétt og þannig næra anda, sál og líkama. Að auki er titillinn grípandi sem vonandi verður til þess að sem flestir hafi áhuga á að skoða bæklinginn og mögulega nýta sér þær uppskriftir sem í honum eru.

Dagar flestra barna er þéttskipuð af dagskrá þar sem sinna þarf skóla, íþróttum og vinum. Mikilvægt er þó fyrir börn að huga að grunnþörfum sínum með því að sofa vel, borða hollan mat, hvíla sig og mögulega eiga rólegt kvöld með fjölskyldu sinni eftir amstur dagsins. Oft á tíðum felur slík stund með sér að horft sé á sjónvarp eða jafnvel spilað, þá er nammi, ís eða kökur eitthvað sem auðvelt er að grípa til sem þó skilar sér oft í sleni og þreytu. Bæklingurinn *Kósíkvöld! Nærum anda, sál og líkama* mun koma að góðum notum við slíkar aðstæður því í honum verða einmitt réttir sem stuðla frekar að bættri heilsu og vellíðan hjá öllum þeim sem njóta réttanna.

Megináhersla uppskriftanna er að útbúa eftirrétti þar sem hráefni réttanna er næringarríkt, trefjaríkt og sykurlítið. Þá er horft til bæklingsins *Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri* þar sem mælt er með að auka neyslu á grænmeti og ávöxtum en einnig hnetum og fræjum. Ávextir eru í lykilhlutverki í uppskriftunum enda eru ávextir ríkir af náttúrulegum sykri sem gefur góða orku en einnig eru þeir trefjaríkir og þar með stuðla þeir að betri meltingu. Hnetur og fræ eru góður kostur þegar útbúa á holla

eftirrétti því hnetur og fræ eru ekki einungis bragðgóð heldur eru þau gríðarlega holl vegna hás hlutfalls hollrar fitu, einnig eru þær prótein-, trefja- og kolvetnaríkar. Skyr er frábær íslensk vara sem hægt er að neyta hvenær dags sem er. Tilvalið er að nota skyr í eftirrétti af ýmsu tagi þar sem það er bæði próteinríkt og fitulítið. Því mun skyr vera hluti af hráefnum uppskriftanna en ég hef notað skyr í fjölda ára við allskyns tækifæri hvort sem það er í kökur eða einfaldlega sem krem á kökur.

Uppskriftirnar verða einfaldar í framkvæmd þar sem áhersla er lögð á að börn og unglingar muni geta útbúið réttina sjálfir eða með smávegis hjálp foreldra sinna. Þó svo að mælt sé með eftirréttunum fyrir kósíkvöld eru þeir einnig tilvaldnir sem millimál, eftir skóla eða sem snarl fyrir eða eftir íþróttæfingar barnanna þar sem þeir eru næringaríkir, orkugefandi og hollir. Of lítil áhersla er oft á tíðum lögð á mikilvægi þess að næra sig vel fyrir og eftir æfingar hjá börnum og unglingum. Með því að kynna þau fyrir næringaríkum millibitum er hægt að hjálpa þeim að finna hvernig þau ná lengra í sinni íþrótt með því að borða mat sem stuðlar að orku og endurheimt. Einnig finna þau fyrir því að einbeitingin í skólanum verður betri og gæði svefnsins meiri, allt þetta skiptir máli þegar kemur að heilsu og vellíðan barna en góð næring er þar lykilatriði.

Réttirnir í bæklingnum eru allt réttir sem ég og börnin mín hafa ótal oft útbúið hér á heimilinu og er því góð reynsla komin á hversu vel réttirnir smakkast og hversu vel þeir takast til. Allar uppskriftirnar eru mjög auðveldar í framkvæmd og sé leiðbeiningum fylgt vel eftir ætti ekki neitt að fara úrskeiðis. En ég hef í gegnum árin búið til auðvelda rétti sem miða að því að börnin mín geta sjálf útbúið þá ef þeim langar í eitthvað gott sem þó er hollt. Ég myndi því segja að réttirnir væru mín eigin hugarsmið þó ég hafi vissulega fengið innblástur hér og þar í gegnum árin.

Bæklingurinn mun vera til á rafrænu formi og því hægt að hlaða honum niður í síma. Börn og unglingar eru sjaldnast án síma og er því tilvalið fyrir þau að hlaða niður bæklingnum í símanna sína. Einnig mun vera hægt að prenta bæklinginn út og nýta sem hagnýtan uppskriftabækling. Uppskriftir bæklingsins munu vera settar upp eftir ákveðnum reglum til að auðvelt sé að fylgja þeim.

8 Lokaorð

Í ljósi þess að heilsa barna víðsvegar um heiminn er ekki eins góð og raun ber vitni tel ég að við sem menntum okkur í heilsuefningu og heimilisfræði verðum að taka ákveðna ábyrgð á stöðunni. Við verðum að taka starfi okkar alvarlega og kenna nemendum um mikilvægi þess að borða hollan mat, þannig getum við haft áhrif á lífshætti og heilsu barna til framtíðar. Að tenging sé á milli þess að neyta næringaríkrar fæðu og heilsusamlegs líferniss. En einnig að hægt er að sporna við ýmsum lífstílstengdum sjúkdómum með því að huga vel að heilsunni á yngri árum. Að tenging er á milli þess að borða næringaríkan mat og almennri heilsu og vellíðan. Heimilisfræðikennarar sinna mikilvægu starfi þar sem mögulega fellur á milli hluta í sumum tilfellum að kenna um mikilvægi hollrar næringar og meiri áhersla er jafnvel lögð á bakstur brauða og eftirréttar. Þar er enginn sökudólgur í þeim efnum og flestir eru aðeins að gera sitt besta í lífi sínu og starfi. Það breytir þó ekki því að alltaf er hægt að gera betur, það veit enginn hversu mikil áhrif hann eða hún getur haft á einstakling til hins betra ef maður aðeins reynir. Ég mun því leggja mitt af mörkum sem heimilisfræðikennari til þess að reyna hafa áhrif á líf þeirra sem ég mun kenna í framtíðinni. Ég trúi ég því að þeir nemendur sem hjá mér verða taki með sér út í lífið vitneskju og þekkingu um mikilvægi næringar á alla þætti lífsins. Það er því von mín að sá sem þetta les muni verða fyrir innblæstri að gera slíkt hið sama. Eða að minnsta kosti reyna eftir fremsta megna að hafa áhrif á heilsu barna og unglunga landsins eftir sinni bestu getu.

Heimildaskrá

- Armstrong, T. (2001). Fjölgreindir í skólastofunni (Erla Kristjánsdóttir, þýð.) Reykjavík: JPV útgáfa. (Upphaflega gefið út 2000).
- Ása G. Kristjánsdóttir, Erlingur Jóhannsson og Inga Þórsdóttir. (2010). Effects of a school-based intervention on adherence of 7-9-year-olds to food-based dietary guidelines and intake of nutrients. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1151-1161. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1017/S1368980010000716>
- Campbell-McBride, N. (2008). *Meltingavegurinn og geðheilsan*. (Jóhanna Mjöll Þórmarsdóttir þýddi). Útgáfustaðar ekki getið
- Chung, L. M. Y., og Fong, S. S. M. (2018). Role of behavioural feedback in nutrition education for enhancing nutrition knowledge and improving nutritional behaviour among adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr*, 27(2), 466-472. <https://doi.org/10.6133/apjcn.042017.03>
- Dewey, J. (2000). Hugsun og menntun (Gunnar Ragnarsson, þýð.). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Dreher, M. L. (2018). Whole Fruits and Fruit Fiber Emerging Health Effects. *Nutrients*, 10(12), 1833. <https://doi.org/10.3390/nu10121833>
- Evers, C., L.,. (2012). *How to Teach Nutrition to Kids*. Portland, Oregon: Twenty Four Carrot Press.
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013*. Reykjavík: Höfundur.
- Embætti landlæknis. (2015). *Ráðleggingar um mataræði: Fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri*. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/frettir/frett/item25886/endurskodadar-radleggingar-um-mataraedi>
- Han, E., og Powell, L. M. (2013). Consumption patterns of sugar-sweetened beverages in the United States. *J Acad Nutr Diet*, 113(1), 43-53. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.09.016>
- Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Hrund Valgeirsdóttir, Ingibjörg Gunnarsdóttir, Elva Gísladóttir, Bryndís Elfa Gunnarsdóttir, Inga Þórsdóttir, Jónína Stefánsdóttir og Laufey Steingrímsdóttir. (2011). *Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011 helstu niðurstöður*. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item14901/Hva%C3%B0%20bor%C3%B0a%20%C3%8Dslendingar%20april%2012.pdf>

- Ingibjörg Gunnarsdóttir, Hafdís Helgadóttir, Birna Þórisdóttir og Inga Þórsdóttir. (2013). Landskönnun á mataræði sex ára barna 2011-2012. *Læknablaðið*, 99(1), 17-23. <http://doi.org/10.17992/lbl.2013.01.477>
- Ingvar Sigurgeirsson. (2013). *Litróf kennsluaðferðanna* (2.útgáfa). Reykjavík: Iðnú.
- Jakubowski, T. L., Perron, T., Farrell, A., Kenner, C. og Hullings, C. (2018). The Smart Nutrition and Conditioning for Kids (SNACK) Program: An Approach to Increasing Nutrition Knowledge of Second-Grade Students. *MCN Am J Matern Child Nurs*, 43(5), 278-284. <https://doi.org/10.1097/nmc.0000000000000463>
- Kaikkonen, J. E., Mikkilä, V. og Raitakari, O. T. (2014). Role of childhood food patterns on adult cardiovascular disease risk. *Curr Atheroscler Rep*, 16(10), 443. <https://doi.org/10.1007/s11883-014-0443-z>
- Laufey Steingrimsdóttir, Hrund Valgeirsdóttir, Þórhallur I. Halldórsson, Ingibjörg Gunnarsdóttir, Elva Gísladóttir, Hólmfríður og Inga Þórsdóttir. (2014). Kannanir á mataræði og næringargildi fæðunnar á Íslandi. Tengsl efnahagsþrenginga og hollustu. *Læknablaðið*, 100(12). doi: 10.17992/lbl.2014.12.571
- Newens, K. J., og Walton, J. (2016). A review of sugar consumption from nationally representative dietary surveys across the world. *J Hum Nutr Diet*, 29(2), 225-240. <https://doi.org/10.1111/jhn.12338>
- Oddy, W. H., Herbison, C. E., Jacoby, P., Ambrosini, G. L., O'Sullivan, T. A., Ayonrinde, O. T., Olynyk, J. K. og Adams, L. A. (2013). The Western dietary pattern is prospectively associated with nonalcoholic fatty liver disease in adolescence. *Am J Gastroenterol*, 108(5), 778-785. <https://doi.org/10.1038/ajg.2013.95>
- Pot, G. K. (2018). Sleep and dietary habits in the urban environment: the role of chrononutrition. *Proc Nutr Soc*, 77(3), 189-198. <https://doi.org/10.1017/s0029665117003974>
- Saha, S., Nordström, J., Mattisson, I., Nilsson, P. M., og Gerdtham, U. G. (2019). Modelling the Effect of Compliance with Nordic Nutrition Recommendations on Cardiovascular Disease and Cancer Mortality in the Nordic Countries. *Nutrients*, 11(6). <https://doi.org/10.3390/nu11061434>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., og Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Tryggvi Helgason. (2011). Offita barna. *Læknablaðið*, 97(2). doi: 10.17992/lbl.2011.02.345

- Waters, E., de Silva-Sanigorski, A., Hall, B. J., Brown, T., Campbell, K. J., Gao, Y., ... og Summerbell, C. D. (2011). Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev*(12), Cd001871. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001871.pub3>
- Wickramasinghe, K., Mathers, J. C., Wopereis, S., Marsman, D. S. og Griffiths, J. C. (2020). From lifespan to healthspan: the role of nutrition in healthy ageing. *J Nutr Sci*, 9, e33. <https://doi.org/10.1017/jns.2020.26>
- World Health Organization. (2015). *WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children*. Sótt af <https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- Yngve, A., Wolf, A., Poortvliet, E., Elmadfa, I., Brug, J., Ehrenblad, B., Franchini, B.,...Knut-Inge, K. (2005). Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-Year-Old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 49(4), 236-245.