

Ágrip

Þetta er eigindleg rannsókn sem er lokaverkefni til B.Ed.-prófs við Kennaraháskóla Íslands vorið 2007. Með henni er kannað hvernig mat grunnskólabörnum er boðið upp á, heima og í skólanum.

Þátttakendur voru sex fjölskyldur sem í voru að minnsta kosti tvö börn í grunnskóla. Tekið var viðtal við annað eða báða foreldra og tvö börn í hverri fjölskyldu og þau beðin að rifja upp hvað hefði verið í matinn vikuna á undan og hvað þau hefðu borðað af því. Einnig var spurt um skólamáltíðir og viðhorf barna og fullorðinna til þeirra. Viðtölin voru tekin upp á segulband og rannsakandi afritaði þau síðan í tölvu. Reynt var að finna mynstur eða þema út frá viðtölunum.

Það kom í ljós að allar fjölskyldurnar elda fullbúna máltíð á kvöldin án tillits til þess hvort börnin eru í skólamötuneyti eða ekki. Börnin eru flest mjög ánægð með þann mat sem þau fá heima hjá sér og finnst gott að fjölskyldan borði saman. Bæði börn og foreldrar eru ánægðari með matinn í skólamötuneytunum þar sem er eldað á staðnum heldur en þar sem hann er aðkeyptur og hitaður upp.

Formáli

Þar sem höfundur þessarar rannsóknar er á heimilisfræðikjörsviði vildi hann gera lokaritgerð sem væri tengd því. Rannsókn á mataræði varð því fyrir valinu. Höfundi lék forvitni á að vita hvort grunnskólabörn væru ánægð með matinn sem þau fá heima og í skólanum og hvort önnur kafnir foreldrar hefðu tíma til að elda hollan mat handa sér og sínum. Auðvelt er að sjá með þessari aðferð, þar sem fjölskyldumeðlimir rifja upp hvað var í matinn í vikunni á undan hvað fjölskyldan borðar dags daglega og hvaða matur er í upphaldi hjá börnunum. Hún sýnir okkur hvað fjölskyldan eldar og hvað börnin borða í raun. Þótt rannsóknin sé lítil þá gefur hún okkur þó innsýn í matarhefð nútíma fjölskyldu.

Þakkir: Leiðbeinanda mínum dr. Önnu Sigríði Ólafsdóttur þakka ég góða leiðsögn. Þorvaldi Sigurðssyni fyrir yfirlestur og gagnlegar ábendingar, eiginmanni mínum Gunnlaugi Sigurðs syni fyrir góð ráð og stuðning. Síðast en ekki síst vil ég þakka viðmælendum mínum fyrir að taka erindi mínu ljúflega og hreinskilningsleg svör.

Efnisyfirlit

Ágrip.....	1
Efnisyfirlit.....	3
I. Inngangur.....	4
2. Rannsóknaraðferð.....	5
Þátttakendur.....	6
Fjölskylda 1.....	7
Fjölskylda 2.....	7
Fjölskylda 3.....	8
Fjölskylda 4.....	8
Fjölskylda 5.....	8
Fjölskylda 6.....	8
Fjölskylda 7.....	8
Gagnasöfnun.....	9
Greining gagna.....	9
3. Niðurstöður.....	9
Hvað er í matinn?.....	9
Hvað segja foreldrarir?.....	13
Maturinn heima.....	13
Maturinn í mötuneytinu.....	13
Gosneysla.....	15
Hvað segja börnin?.....	15
Maturinn heima.....	15
Morgunmatur.....	15
Nesti.....	16
Hvernig finnst börnunum maturinn í skólanum?.....	16
Hvað borða börnin þegar þau koma heim úr skólanum?.....	17
Er einhver heima?.....	17
Hvar á heimilinu vilja börn í grunnskóla helst borða?.....	17
Yfir kaffibolla.....	18
4. Vangaveltur.....	18
5. Lokaorð.....	22
6. Heimildaskrá.....	23
Viðauki	

I. Inngangur

Markmiðið með þessari rannsókn er að skoða hvað hin almenna fjölskylda, þar sem hinir fullorðnu eru í fullri vinnu eða í skóla, er með á borðum dags daglega í því skyni að öðlast meiri innsýn í hvað grunnskólabörn borða heima hjá sér. Einnig að skoða hvort þau sleppi matmálstímum heima sökum vinnu, íþróttaiðkana eða vegna þess að þau fá mat í skólanum, hvort þau eða forráðamenn þeirra telji að það sé nóg að fá eina heita máltíð á dag. Eða hvort fjölskyldan borðar öll saman á kvöldin þegar aðalmáltíð flestra er. Flestir skólar bjóða upp á skólamáltíðir og verður skoðað hvort börnin í þessari könnun borða þar. Að síðustu er ætlunin að skoða hvernig matur er borinn fram heima. Er þetta matur sem er búinn til frá grunni eða er keyptur tilbúinn matur eða hvoru tveggja?

Um þessar mundir er talað um að fólk almennt sé að þyngjast, ekki aðeins fullorðnir heldur líka börn og unglingar. Þess vegna er forvitnilegt að skoða hvernig matur er í boði á heimilunum. Er hollustan í fyrirrúmi eða er foreldrum sama hvernig maturinn er samansettur og hvað er í honum? Einnig er mikil umræða um gildi skólamáltíða og mun það verða kannað hvort foreldrar telji betra að börnin borði í mötuneyti skólanna eða ekki. Rannsakað hefur verið á undanförunum árum hvað börn og unglingar borða en engin nýleg rannsókn er til um það hvernig matmálstímum er háttað á íslenskum heimilum og hvað raunverulega er borðað af því sem þar er framreitt.

Þess vegna var ákveðið að skoða hvað grunnskólabörn borða. Fyrsta stóra rannsóknin var gerð 1939 (Laufey Steingrimsdóttir o.fl. 1991) síðan hafa verið gerðar tvær landskannanir 1990 og 2002 og ein stór rannsókn í Reykjavík og nágrenni 1979. Auk þess hefur Rannsóknarstofa í næringarfræði við LSH og HÍ (RÍN) gert margar rannsóknir á mataræði barna en þær hafa allar verið megindlegar. Í könnuninni sem gerð var 2002 (Laufey Steingrimsdóttir o.fl. 2003) kemur fram að mataræði Íslendinga hefur batnað frá 1990 að því leyti að hörð fita hefur minnkað í fæðunni og neysla á ávöxtum og grænmeti hefur aukist. Hins vegar hefur gosdrykkjaneysla aukist verulega frá fyrri könnunum. Fiskur er á undanhaldi og hefur neysla hans minnkað um 30% frá könnuninni 1990. Kjúklingur og svínakjöt hefur hins vegar færst í aukana en neysla á dökku kjöti, eins og lambakjöti, hefur minnkað. Í skýrslunni frá 1990 kemur fram að soðin og ofnbökuð ýsa er sá fiskréttur sem oftast er borðaður og þar næst er steiktur fiskur. Kjöt er samt algengara en fiskur og er steikt

eða soðið dillkakjöt, kjötkássa, og kjötbollur algengast af því. Síðan þá hefur neysla kjúklingakjöts aukist til mikilla muna ásamt svínakjötsáti. Í Morgunblaðinu þann 22. apríl 2007 er því velt upp hvort kjúklingakjötið hafi velt lambakjötinu úr sessi sem mest selda kjötið og er það talið mjög óvenjulegt. Gosdrykkjaneysla er talin mjög mikil í dag og hefur aukist gríðarlega á undanförunum árum. En vatnsneysla hefur líka aukist og er talin hafa þrefaldast frá 1990 (Laufey Steingrímsdóttir o.fl. 2003). Íslendingar hafa í gegnum árin ekki verið duglegir að borða ávexti og grænmeti. Könnunin frá 2002 staðfestir það en grænmeti er í örlítilli sókn en ávextir heldur minna (Laufey Steingrímsdóttir o.fl. 2003). Til að þetta breytist verðum við að ala upp kynslóðir sem venjast á að borða ávexti og grænmeti frá blautu barnsbeini.

Þó mikið sé vitað hvað fólk borðar er minna vitað hvað er eldað á heimilum fólks. Er eldað eftir óskum barnanna eða ráða fullorðnir algjörlega hvað er í matinn? Hvernig fer svo hin hefðbundna fjölskyldumáltíð fram? Í könnuninni frá 2002 (Laufey Steingrímsdóttir o.fl. 2003) kemur fram að 80% fólks borðar aðalmáltíð heimilisins saman. Þetta er heldur meira en flestar erlendar kannanir sýna (Gillman 2000, Boutelle 2001). Erlend rannsókn (Gillman 2000) segir frá því að fjölskyldur sem borða saman borði hollari mat heldur en ella. Þær borða minna af örbylgjumat, mat sem keyptur er frosinn o.s.frv. Þetta er fróðlegt að kanna og kannski kemur eitthvað áhugavert í ljós í lokin eða þá að fleiri spurningar vakna sem vert er að fá svör við.

2. Rannsóknaraðferð

Þessi rannsókn er eigindleg með opnum viðtölum. Talað er við sex fjölskyldur þar sem börnin eru að minnsta kosti tvö á grunnskólaaldri. Fjölskyldurnar eru markvisst valdar með það í huga að þær séu barnmargar og foreldrarnir báðir útivinnandi eða í skóla.

Í rannsókninni voru notaðar eigindlegar rannsóknaraðferðir og gerð svokölluð vettvangsrannsókn þ.e. rannsakandinn fór inn á heimili fólks og tók viðtölin þar í þeirra eðlilega umhverfi (McMillan 2004). Notuð voru opin viðtöl þar sem þátttakendur fengu fyrirfram ákveðnar, opnar spurningar og þeim var fylgt eftir ef þörf var á (Bogdan og Biklen 1998, Helga Jónsdóttir 2003). Þannig eru viðtöl í eigindlegum rannsóknum sett upp í vélritaðan texta til úrvinnslu (Helga Jónsdóttir

2003). Upphaflega var áætlað að taka viðtal við sex fjölskyldur og afrita gögnin strax inn á tölvu af segulbandi. Þegar búið var að taka viðtalið við fyrstu fjölskylduna og afrita gögnin kom í ljós að viðtalið var mjög ófullkomið. Upplýsingar vantaði og spurningunum hafði ekki verið fylgt nægilega eftir. Rannsakandi hafði ekki heldur náð að hlusta nógu vel á þann sem talað var við (Bogdan og Biklen 1998). Þess vegna var ákveðið að hafa fyrsta viðtalið æfingaviðtal og bæta í staðinn einu við. Þegar búið var að skrá öll viðtölin inn á tölvu og farið var að rýna í gögnin kom í ljós að í sumum viðtölunum vantaði upplýsingar s.s. hvað var drukkið með matnum á virkum dögum eða hvernig morgunverður fjölskyldunnar færi fram. Af þeim sökum, og af því að rannsakandi hafði talað um það við fjölskyldurnar að hann fengi að hringja í þær ef eitthvað vantaði upp á upplýsingarnar, ákvað hann að hringja í alla eftir þeim upplýsingum sem hann taldi að vantaði. Það heppnaðist vel og rannsóknin varð skýrari fyrir bragðið.

Þátttakendur

Þátttakendur voru sex fjölskyldur. Þær voru í sjálfu sér valdar af handahófi þó þannig að þær ættu a.m.k. tvö börn á grunnskólaaldri sem rannsakandi gat tekið viðtal við og báðir foreldrar væru vinnandi eða í skóla.

Fjölskyldurnar voru númeraðar frá 1 upp í 6 og börnin auðkennd eftir kyni og aldri. Rannsóknin var að öllu leyti höfð nafnlaus.

Rannsakandi hringdi í þær fjölskyldur sem hann vildi tala við og aflaði þannig um leið samþykki fyrir þátttöku. Gerð var grein fyrir því í símanum út á hvað rannsóknin gengi og ákveðinn var dagur fyrir heimsóknina. Tilttekinn dag mætti svo rannsakandinn og tók viðtalið við fjölskylduna, fyrst foreldrið sem gaf kost á sér en síðan börnin. Viðtölin tóku um eina til eina og hálf klukkustund og var tekið upp á segulband að fengnu samþykki. Það reyndist ekki eins auðvelt að finna fjölskyldur eins og rannsakandi hafði búist við, vegna þess hvernig samsetning fjölskyldunnar átti að vera, foreldrar í vinnu, foreldrar í vinnu og skóla eða foreldrar báðir í skóla og áttu jafnframt að eiga a.m.k. tvö börn í grunnskóla. Aðeins ein fjölskylda fannst þar sem báðir foreldrar voru í skóla en vegna veikinda reyndist ekki unnt að taka viðtal við hana. Því var fjölskylda þar sem báðir foreldrar voru í skóla sleppt. Tvisvar fékk rannsakandi neitun, fjölskyldan hafði ekki áhuga á að taka þátt í rannsókninni. Í bæði skiptin þekkti rannsakandi ekkert til þátttakanda. Ætlunin var að fá fjölskyldur þar

sem foreldrar hefðu báðir mikið að gera og ættu auk þess mörg börn. Það tókst því þessar sex fjölskyldur sem unnið var með áttu samtals níttján börn og foreldrarnir unnu fulla vinnu eða voru í skóla og sumir unnu með skólanum.

Þegar aldursgreining barnanna var skoðuð kom í ljós að að tekist hafði að fá börn úr öllum bekkjum grunnskólans ef er miðað við viðtölin sjö. Þar sem fyrsta viðtalinu var sleppt úr við úrlausn þá vantar aðeins barn í 1. bekk og í 6. bekk. Þá stendur eftir að það eru þrjú börn í 3. bekk, tvö í 7 og tvö í 5. bekk, en annars er eitt barn í hverjum bekk. Skólarnir voru átta í Reykjavík og Hafnarfirði. Tvær fjölskyldur voru með börn í fleiri en einum skóla.

Öll börnin voru mjög spennt fyrir að taka þátt í þessari rannsókn, en þegar átti að svara spurningunum þá reyndist oft erfitt að fá þau yngstu til að tjá sig almennilega. Þau kinkuðu gjarnan kolti eða hristu höfuðið þegar reynt var að orða spurninguna þannig að þau gætu svarað með já eða nei þegar ekki reyndist unnt að fá svar við upphaflegu spurningunni sem var opin. Þannig þurfti stundum að fara örlítið í kringum spurninguna til að fá svar í setningum. Þau eldri svöruðu mjög samviskusamlega, spurningarnar vöfðust ekkert fyrir þeim og þau voru ófeimin við að tjá sig.

Fjölskylda 1.

Foreldrar báðir útivinnandi. Faðir rekur fyrirtæki, ekki heima þegar viðtalið fer fram.

Viðtal við móður, hún vinnur skrifstofustörf.

Börnin eru þrjú, allt drengir tveir í grunnskóla og einn eldri.

Börnin sem tóku þátt í viðtalinu voru: Drengur í 4. bekk.

Drengur í 1. bekk.

Þessari fjölskyldu var sleppt í úrvinnslu og höfð sem æfingaviðtal.

Fjölskylda 2.

Móðir háskólanemandi, í hlutastarfi við afgreiðslustörf og sinnir stundakennslu. Faðir vinnur við afgreiðslustörf, ekki heima þegar viðtalið er tekið. Börnin eru tvö, bæði í grunnskóla.

Börnin sem tóku þátt í viðtalinu voru: Drengur í 10. bekk.

Telpan í 4. bekk.

Fjölskylda 3.

Foreldrar báðir útivinnandi. Faðir vinnur við fiskvinnslu og tók ekki þátt í viðtalinu.

Móðir vinnur í heilbrigðisstétt.

Börnin eru fjögur, öll á grunnskólaaldri.

Börnin sem tóku þátt í viðtalinu voru: Telpan í 7. bekk.

Telpan í 9. bekk.

Fjölskylda 4.

Móðir háskólanemandi, faðir vinnur verslunarstörf tók að hluta þátt í viðtalinu.

Börnin eru fjögur, þrjú í grunnskóla og eitt lítið barn.

Börnin sem tóku þátt í viðtalinu voru: Drengur í 3. bekk.

Drengur í 5. bekk.

Fjölskylda 5.

Foreldrar, móðir háskólanemi. Faðir eigandi fyrirtækis, var ekki heima þegar viðtalið fór fram.

Börnin eru þrjú, þar af tvö í grunnskóla og eitt í leikskóla.

Börnin sem tóku þátt í viðtalinu voru: Drengur í 8. bekk.

Telpan í 3. bekk.

Fjölskylda 6.

Foreldrar, móðir með iðnmenntun og í háskólanámi, faðir háskólamenntaður sérfræðingur.

Börnin eru þrjú, þar af tvö í grunnskóla og eitt lítið barn.

Börnin sem tóku þátt í viðtalinu voru: Telpan í 5. bekk.

Telpan í 3. bekk.

Fjölskylda 7.

Foreldrar, báðir háskólamenntaðir sérfræðingar, báðir foreldrar tóku þátt í viðtalinu en móðirin þó meira. Börnin eru þrjú, þar af tvö í grunnskóla og eitt í leikskóla.

Börnin sem tóku þátt í viðtalinu voru: Drengur í 7. bekk.

Drengur í 2. bekk.

Gagnasöfnun

Búiinn var til spurningarammi sem stuðst var við í viðtölunum. Allar fjölskyldurnar fengu sömu spurningarnar. Í sumum tilvikum þurfti að umorða og í öðrum að ítreka það sem spurt var um. Einnig var búið að tala um það við fjölskyldurnar að rannsakandi fengi að hringja í þær þegar vinna við rannsóknina væri komin vel á veg ef þyrfti að fá dýpri svör við einhverri spurningu. Foreldrarnir voru spurðir fyrst og síðan börnin. Einnig voru viðmælendur beðnir að segja frá hve margir væru í heimili, á hvaða aldri og hve mörg börn í grunnskóla.

Ætlunin var að taka fyrsta viðtalið 12. mars en vegna veikinda varð að fresta því svo fyrsta viðtalið var tekið við aðra fjölskyldu þann 15. mars og lauk viðtölunum 2. apríl. Fyrsta viðtalið var felld niður og notað sem æfingaviðtal, en alls voru tekin sjö viðtöl.

Greining gagna

Þegar byrjað var að skrá viðtölin af segulbandinu kom í ljós að oft á tíðum mundu börnin ekki hvað hafði verið í matinn síðastliðna viku. Foreldrið rifjaði þá upp það sem hafði verið í matinn þá vikuna og rannsakandinn spurði börnin út frá því hvað þau hefðu borðað. Einnig var reynt að fylgja spurningum eftir ef börnin eða foreldrarnir komu inn á áhugaverða hluti sem ekki voru í spurningarammanum. Þá voru svörin sett inn í spurningarammann og reynt að finna munstur eða þema. Aðeins mæður sátu fyrir svörum af hálfu foreldra en tvisvar sinnum voru feður viðstaddir og komu með einstaka athugasemdir. Þeir mundu oft hvað hafði verið í matinn þegar mæðurnar höfðu gleymt því og báðir höfðu skoðun á því hvernig maturinn væri í mötuneyti barna þeirra.

3. Niðurstöður

Hvað er í matinn?

Viðtölin voru tekin alla daga vikunnar nema á fimmtudegi og föstudegi og var það fyrir algjöra tilviljun. Yfirleitt gekk vel að muna hvað hafði verið í matinn vikuna á undan.

- Ef við byrjum á því að skoða **mánudagsmatinn** hjá þeim þá var ekkert sem var sameiginlegt. Engin hefð var í matargerð á mánudögum. Það var mjög

fjölbreyttur matseðill allt frá nautalund með fylltum kartöflum í skyrdrykk með ristudu brauði.

1. Hjá fjölskyldu 2 var afgangur af reyktum svínakótiletum frá sunnudegi og drukkið vatn og mjólk með.
 2. Fjölskylda 3 var með nautagúllas og kartöflumús, drukkið vatn með, ekkert grænmeti.
 3. Beikonvafin nautalund með kartöflum fylltum með skinku og rjómaosti ásamt sveppum og bearnaise var hjá fjölskyldu 4 og drukkið gos með.
 4. Skyrdrykkur og ristað brauð með skinku og osti í grilli og drukkin mjólk og vatn með var hjá fjölskyldu 5.
 5. Hjá fjölskyldu 6 var afgangur af ungversku gúllasi og drukkið sódavatn með.
 6. Hjá fjölskyldu 7 voru svínahnakkasneiðar með kartöflum og vatn drukkið.
- **Priðjudagar** áttu meira sameiginlegt í matargerð heimilanna. Þá var fiskur á þremur heimilanna, píta, kjúklingur og afgangar hjá hinum þremur.
 1. Afgangar af reyktum svínakótiletum var hjá fjölskyldu 2 og drukkið vatn og mjólk með.
 2. Steikt ýsa í raspi með kartöflum og lauk hjá fjölskyldu 3 og drukkin mjólk með.
 3. Niðursoðnar fiskibollur með karrýsósu hjá fjölskyldu 4 og drukkin mjólk og vatn með.
 4. Hjá fjölskyldu 5 var heilsteiktur kjúklingur úr Nóatúni með frönskum kartöflum, gúrku, lauk, paprikku, brauðosti í teningum, hnetum og heimalagaðri hvítlaukssósu með sýrðum rjóma, kokteilsósu og tómatsósu. Mjólk og vatn drukkið með.
 5. Fjölskylda 6 hafði gróft pítubrauð með grænmeti og hakki, sem húsbóndinn fékk, sódavatn drukkið með.
 6. Beikonvafinn þorskur með spínatsalati og kartöflum var hjá fjölskyldu 7 og drukkin mjólk með.
 - **Miðvikudagar** voru svolítið sérstakir. Það var eins og þeir væru sniðnir fyrir börnin. Allt sem þeim finnst gott var á matseðli miðvikudags. Börnin höfðu næstum öll sagt að þeim fyndist gott hakk og spaghetti, pylsur, kjúklingar og

pizzur. Pizzan var reyndar í skóla eins nemandans þar sem foreldrafélagið var með skemmtun fyrir nemendur.

1. Pizzuveisla í skólanum hjá fjölskyldu 2 og drukkíð gos með.
 2. Hjá fjölskyldu 3 var heilsteiktur kjúklingur með frönskum kartöflum hituðum í ofni og kokteilsósa, ekkert grænmeti og drukkíð gos með.
 3. Kjúklingabitar bakaðir í ofni með hrísgrjónum, frönskum og kokteilsósu var hjá fjölskyldu 4 og drukkíð vatn með.
 4. Hjá fjölskyldu 5 voru pylsur í felum. En það eru pylsubitar settir inn í deig og bakað í ofni. Með þessu var niðurskorið grænmeti og drukkin mjólk með.
 5. Grillaðar pylsur með keyptu kartöflusalati, bakaðar baunir og grænmeti var hjá fjölskyldu 6 og drukkíð sódavatn með.
 6. Hjá fjölskyldu 7 var hakk og spaghetti og kartöflumús og drukkin mjólk með.
- **Á fimmtudegi** var aftur fiskur á þremur heimilanna.
 1. Nætursöltuð ýsa með kartöflum var hjá fjölskyldu 2, ekkert grænmeti því pabbinn eldaði og hann hefur aldrei grænmeti. Drukkið var vatn og mjólk með matnum.
 2. Hjá fjölskyldu 3 skyr og brauð, bæði rúgbrauð og gróft samlokubrauð með eggjum, og drukkíð gos með.
 3. Steiktur fiskur með raspi með kartöflum og lauk var hjá fjölskyldu 4 og drukkin mjólk og vatn með.
 4. Langa í appelsínusósu með kartöflum steiktum í ofni hjá fjölskyldu 5 og drukkin mjólk og vatn með.
 5. Hjá fjölskyldu 6 var ungerskt gúllas sem innihélt svínakjöt, sveppi, kartöflur, lauk og niðursoðna tómata og brauð með og drukkíð sódavatn með.
 6. En í fjölskyldu 7 voru börnin í afmæli og foreldrnir í matarboði. Ekki var forvitnast um það hvað foreldrnir fengu í matarboðinu eða það sem börnin fengu í afmælinu.
 - **Föstudagar** höfðu algjöra sérstöðu. Þá voru yfirleitt „kósí“ kvöld og fjölskyldan borðaði pizzu, drakk gos og sér kannski popp eða sælgæti fyrir framan sjónvarpið. Í þetta skipti var drukkíð gos hjá fjórum fjölskyldum.
 1. Fjölskylda 2 borðar yfirleitt frekar léttan mat á föstudögum og í þetta sinn var pasta með skinku og sósu. Einstaka sinnum er þó búin til pizza frá grunni á föstudögum. Drukkið var gos með matnum.

2. Fjölskylda 3 var með grjónagraut og skonsur með súkkulaði og drakk gos með.
 3. Hjá fjölskyldu 4 var pöntuð pizza þessa viku og drukkið gos með.
 4. Fjölskylda 5 borðar líka frekar léttan mat á föstudögum. Þennan dag voru samlokur með allskonar áleggi og drukkin mjólk og vatn með.
 5. Fjölskylda 6 bjó til pizzu frá grunni og drakk sódavatn með.
 6. Hjá fjölskyldu 7 var lambasnitsel með kartöflum og hrásalati en er venjulega með heimabúna pizzu. Drukkið var gos með matnum.
- **Á laugardögum** var í flestum tilfellum betri matur á borðum. Þá var farið í grillveislu, eldað læri og kjúklingur.
 1. Fjölskylda 2 var með kjúklingabringur með grænmeti og drakk gos með.
 2. Fjölskylda 3 var með læri með soðnum kartöflum, gulum og grænum baunum og sósu. Það var ís í desert og drukkið gos með matnum.
 3. Fjölskylda 4 var með afganga af pizzunni frá kvöldinu áður og drakk gos með.
 4. Fjölskylda 5 var í grillveislu að heiman.
 5. Fjölskylda 6 var með kjúkling með pasta og salati og drakk gos með.
 6. Fjölskylda 7 var með nautagúllas með heimabökuðu brauði og í gúllasinu voru gulrætur, sveppir, paprikka og laukur, drakk gos með.
 - Á þeim **sunnudegi** sem spurt var um voru fjölskyldur 3, 5 og 6 í veislum
 1. Fjölskylda 2 borðaði reyktar svínakótiletur.
 2. Fjölskylda 3 var í skírnarveislu.
 3. Fjölskylda 4 var með brauð og álegg.
 4. Fjölskylda 5 var í fermingarveislu.
 5. Fjölskylda 6 var í matarboði hjá móðurömmunni og borðaði lambalæri með salati, grænum baunum, sósu og sultu og drukkið sódavatn með. Það var líka hægt að fá kók en allir drukku sódavatn.
 6. Fjölskylda 7 var með afganga af nautagúllasi og drakk mjólk með.
 - **Helgarmaturinn.**
 1. Hjá fjölskyldu 2 er sparimaturinn á sunnudögum en samt líka betri matur á laugardögum. Þar er kjúklingur í miklum metum ásamt lambakjöti og reyktum svínakótiletum og þá er drukkið gos með matnum.
 2. Á heimili 5 er sparimaturinn oftast á laugardögum og þá er eldaður kjúklingur annað hvort með frönskum eða ofnsteiktum kartöflum ásamt salati. Þá er oftast

léttari matur á sunnudegi eða afgangar frá laugardeginum. Þessi fjölskylda er þó oft boðin í mat til tengdaforeldra eða foreldra á sunnudögum þar sem boðið er upp á læri eða hrygg. Móðirin sagðist ekki elda þannig mat sjálf heima hjá sér.

3. Hjá hinum fjölskyldunum var yfirleitt betri matur báða dagana um helgar og drukkið gos með matnum.

Hvað segja foreldrarnir?

Maturinn heima

Allir foreldrarnir voru sammála því að börnin borðuðu vel matinn sem var í boði á heimilunum. Í flestum tilfellum voru það yngstu börnin sem borðuðu síst. Frá fjölskyldu með 3 börn:

Börnin taka matnum svona upp og ofan. Kannski tengist það einhverjum aldri. Stelpan sem er 8 ára er stundum með þrjúsku og vill ekki þetta eða hitt og það þarf að semja til að fá hana til að borða meira t.d. að telja einn í viðbót eða fimm í viðbót. En þegar er píta er hún rosa dugleg. En hún sleppir oft hluta af matnum. Strákurinn er hinsvegar mikill matmaður.

Ekkert eitt stóð uppúr með það hvað foreldrunum fannst börnin ekki borða en fannst börnin tala svolítið um það að það væri alltaf fiskur í mötuneytinu. Allir fullorðnu viðmælendurnir vildu að það væri borðað í eldhúsinu og höfðu engar óskir um annað; nema á föstudögum eins og komið hefur fram. Yfirleitt sátu allir saman til borðs þar til allir voru búnir en ef einhver var búinn á undan og vildi fara frá borðinu þá fannst foreldrunum það allt í lagi. Það kom einnig fram í könnuninni að flestir borða aðeins seinna á föstudögum en hina dagana. Á föstudögum er meira útréttað fyrir heimilin og foreldrarnir koma seinna heim. Annars er borðað milli 18:30-19:00.

Maturinn í mötuneytinu

Á fjórum heimilum fengu börnin mat í skólanum. Á hinum tveimur fannst börnunum maturinn svo vondur að þau vildu hann ekki. Tvö þeirra voru samt búnar að prófa í eina önn og tvö í einn vetur. Foreldrarnir voru sammála börnunum sínum að maturinn væri ekki góður og lystugur. Ein móðirin sagði:

Ég er mjög meðvituð um það að það er gott að fá heitan mat í hádeginu. Ég var mjög hrifin af því þegar boðið var upp á það. Þau voru í sama skóla áður en nú eru þau í sitthvorum skólanum. Í þeim skóla sem þau voru í bæði var eldað á staðnum og þar var ákaflega góður matur og þau borðuðu alltaf í mötuneytinu. Þau gátu valið þar alla daga hvað þau vildu. Gátu valið hvaða daga þau borðuðu. Það er ekki hægt þar sem maturinn

er aðkeyptur, annað hvort ertu í mat eða ekki í hennar skóla. Strákurinn er í skóla í Reykjavík þar sem ég var nemi og ég þekki matinn þar og ég skil hann svo vel að vilja ekki borða hann. En ég lét hann aldrei vita að ég væri sammála um að maturinn væri slæmur. Það var ákaflega ólystugt allt sem var borið fram hvort sem það var fiskur eða kjöt, grautar, súpur, það var ekkert lystugt. [...] Stelpan er í skóla þar sem maturinn er aðkeyptur. Þegar ég fór að hlusta á hana, mér fannst það ekkert sjálfgefið að hætta, hún kvartaði alltaf undan því sama. Fiskurinn var ógeðslegur, og lýsti honum eins og okkur finnst fiskur ógeðslegur, kaldur, harður, seigur bara þurr eins og við vitum að er ógeðslegt að tryggja þannig eldaðan fisk því við vitum að hann á auðvitað að bráðna í munnum á okkur og renna niður. Það var líka eitthvað sem henni þótti gott eins og lasagna en hún gat heldur ekki borðað það og þá fékk hún sér bara brauðið og ég reyndi að benda henni á að borða meðlætið ef henni líkaði ekki maturinn. Svo þegar ég fór að spyrjast fyrir um þetta upp í skóla þá var hún ekki eina barnið sem var að kvarta svo ég leyfði henni að hætta. En hún fékk ekki að hætta nema með því skilyrði að hún fengi matarafgangna með sér í skólann, hún fengi ekki bara grillbrauð. Og hún er sátt.

Önnur móðir sagðist hafa smakkað matinn í mótuneytinu fundist margt af þessu ágætt en næringarlega hélt hún að þetta væri kannski ekki neitt frábært, mikið unnin kjötvara og matur sem hún mundi aldrei kaupa til heimilisins eins og 1944 rétti eða lambanagga. Þetta væri dýrt, kostaði 9 þúsund á barn, og börnin eru fjögur og svo voru þau alltaf svöng þegar þau komu heim úr skólanum. Í þeim fjórum tilfellum þar sem bæði börn og foreldrar voru sátt við matinn í mótuneytinu var hann eldaður á staðnum. Um það sagði ein móðirin:

Maturinn er ágætur í mótuneytinu. Ég get svo sem sett út á ýmislegt. Þar sem ég vinn sjálf í skóla veit ég vel að matur sem lítur vel út á matseðli þarf ekki endilega að vera girnilegur eða hollur réttara sagt. Maturinn hefur batnað (skólinn er orðinn grænn skóli) og það er kominn salatbar og svo eru bornir fram ávextir með öllum mat.

Rannsakandi skoðaði matseðil flestra skóla sem komu við sögu. Það er ekki hægt að merkja gæði þeirra með því að sjá hvað boðið er upp á en matseðlinum virtust þetta allt vera ágætis réttir. Alltaf var boðið upp á grænmeti og eða ávexti með matnum.

Á tveimur heimilum er ekki tekið tillit til þess hvað er í matinn heima miðað við það hvað er í matinn í skólanum. Á tveimur heimilum er reynt að taka tillit til þess, hin tvö heimilin þurftu þess ekki því börnin borða ekki í mótuneytinu.

Flest af því sem var á borðum fjölskyldnanna var eldað frá grunni. Helmingurinn pantaði þó pizzur reglulega eða oftast á föstudögum. Hjá hinum þremur fjölskyldunum var pizzan búin til frá grunni en ekkert sérstaklega á föstudögum og ekki reglulega.

Gosneysla

Það er greinilegt að foreldrar grunnskólabarna reyna að stýra gosneyslunni á heimilinu. Oftast var keypt gos fyrir helgi eða það bara drukkið á föstudögum, laugardögum og sunnudögum. Ein móðirin sagði:

Ég kaupi yfirleitt 4 lítra af gosi fyrir helgar bæði sætt og ósætt. Það ræðst svo hvað það endist lengi en ég kaupi ekki meira þó það klárast strax sem það gerir yfirleitt ekki heldur endist langleiðina út vikuna.

Þar fyrir utan er oftast drukkið vatn eða léttmjólk með mat. Í samtali við föður kom fram að sér fyndist gosneysla vera allt of mikil á heimilinu. Það væri nánast alltaf drukkið gos nema með fiski. En það væri samt regla að hver fengi bara eitt glas af gosi með mat. Samkvæmt könnuninni frá 2002 er vatn núna algengasti drykkurinn þó að gosdrykkja hafi aukist um 50% frá könnuninni 1990 (Laufey Steingrímsdóttir o.fl.2003).

Hvað segja börnin?

Maturinn heima

Öll börnin voru ánægð með matinn sem þau fá heima. Það reyndist enginn vera áberandi matvandur. Flest öll börnin tiltóku þó eitthvað eitt sem þau borðuðu ekki. Ekki var um eitthvað eitt sameiginlegt að ræða sem þau vildu ekki heldur var þetta nætursöltuð ýsa, tómatar, mjólkurgrautar, gulrætur, grænar eða gular baunir, sósa en samt sem áður meira grænmeti en annað. Í könnuninni frá 2002 er þess getið að grænmetisneysla sé aðeins um 99g á dag (Laufey Steingrímsdóttir o.fl.2003).

Stúlka í 9. bekk sagði:

Þegar það er grænmeti með matnum borða ég mikið af því. Það var oft mikið meira áður. En nú er það meira með læri og svona. Ég borða ekki mikið af ávöxtum en ég borða þá alveg en fer ekki með þá í skólann. Ekki heldur grænmeti. Ég fer ekki með neitt í skólann ég hleyp bara heim. Ég borða bara ávexti þegar þeir eru nýkeyptir.

Morgunmatur

Öll börnin borða morgunmat áður en þau fara í skólann. Í langflestum tilfellum er það kornmeti og mjólkurmatur, eins og abt mjólk. Einstöku sinnum er boðið upp á sykrað morgunkorn. Um helgar er stundum brugðið út af vananum og þá er eitthvað brauðmeti með kjötáleggi, osti o.fl. Á öllum heimilunum er drukkin léttmjólk, þó sum

hefðu fleiri tegundir. Flestar fjölskyldurnar borða morgunverð saman en á einu heimili borða börnin morgunverðinn ein vegna vinnu foreldra.

Nesti

Öll börnin, nema þrjú, fara með nesti í skólann. Drengur í 10. bekk og telpan í 9. bekk fara ekki með nesti og eru ekki í mötuneytinu. En drengurinn í 8. bekk borðar í mötuneytinu. Drengurinn í 10. bekk segist borða góðan morgunmat áður en hann fer í skólann og það dugi honum fram að hádegi en þá segist hann kaupa sér samloku og svala eða hafi brauð með sér að heiman sem hann setji í grillið sem nemendur hafi afnot af í skólanum. Hann flokkar það ekki sem nesti. Telpan segist fara heim í frímínútum og í hádeginu enda eigi hún heima rétt hjá skólanum. Drengurinn í 8. bekk segist ekki vera svangur þar sem hann borði morgunmat heima og svo hádegismat í skólanum. Bæði foreldrar og börn eru ánægð með það nesti sem börnin fara með. Mest er farið með jógúrt, ávexti, grænmeti og brauð. Í sumum skólum er börnunum stýrt inn á ávaxtastund á morgnanna. Foreldrarnir eru mjög ánægðir með það. Nesti hjá dreng í 7. bekk:

Ég fer með brauð og ávexti, stundum lítið skyr, vínber, tómata, gúrku, í álegg hef ég mjög fjölbreytt, skinku, stundum skinku og ost, einu sinni var oft kæfa.

Nesti hjá telpu í 4. bekk:

Stundum jógúrt en yfirleitt bara með brauð og er í mjólkuráskrift. Í hádeginu er ég með matarafgangna að heiman. Ég fer stundum með ávexti í skólann. Mamma kaupir oft jarðarber. Og svo eru oft til mandarínur heima.

Hvernig finnst börnunum maturinn í skólanum?

Þau börn sem borða í mötuneytum skólanna eru flest öll ánægð með matinn. Þeim finnst hinsvegar oftast vera fiskur þó hann sé aðeins tvisvar í viku. Þau taka ekkert eftir því þó það sé kjötmeti oftar í viku. Best finnst þeim að fá hakk og spaghetti og pizzu. Í öllum skólunum er boðið upp á grænmeti og ávexti með matnum. Börnin eru ánægð með það og eru dugleg að borða ávextina. Þau borða líka grænmetið en tala ekki mikið um það. En hér er eitt dæmi um hvað telpan í 5. bekk sagði:

[Maturinn er] ágætur ég borða samt ekki allt. Ég fæ mér en svo hendi ég honum ef ég vil hann ekki. En svo eru ávextir. Einu sinni var ormur í grænmetinu og ég get ekki borðað það síðan. En það er alltaf grænmeti.

Drengur í 5. bekk sagði:

Maturinn í mótuneytinu er góður og ég borða allt sem er þar. Fiskurinn er góður. Kjöt er samt betra. Ég borða ekki grænmeti ef það eru tómatar með. Í skólanum eru alltaf tómatar með og þá borða ég það ekki. Bara ef það eru ekki tómatar. Stundum hendi ég mat í skólanum.

Það kemur fram í viðtölum við börnin að þau klára í flestum tilvikum af disknum sínum heima en hika ekki við að henda matnum í skólanum. Einnig voru foreldrar spurðir sérstaklega hvort börnin þyrftu að klára matinn af disknum sínum heima og í flestum tilfellum var það svo. Aðeins þau allra yngstu máttu skilja eitthvað eftir.

Hvað borða börnin þegar þau koma heim úr skólanum?

Það kom fram hjá einni móðurinni að henni fundist börnin borða svo mikið þegar þau komu heim úr skólanum eins og þau fengju ekkert að borða þar. Enda kom á daginn að þeim fannst maturinn svo vondur að þau voru hætt að fá sér. Hún sagði:

Næringarlega fannst mér þetta ekki gott, þetta er rosalega dýrt og þau komu alltaf svöng heim. Það kostar 9 þúsund á barn á mánuði en svo var alltaf borðað það sama þegar þau komu heim.

Hún taldi að ef þau borðuðu vel í skólanum þá ættu þau að borða minna þegar þau kæmu heim. Þetta er það sem aðrir foreldrar og nemendur í hópnum upplifa. Þegar börnin eru ánægð með matinn í skólanum finnst þeim þau ekki vera svo svöng þegar þau koma heim. Yngri börnin fá sér kannski ávexti eða kex en eldri börnin fá sér heita samloku án þess þó að vera sársvöng.

Er einhver heima?

Allstaðar þar sem börnin voru í 5. bekk eða þar undir voru mæðurnar heima þegar þau komu heim úr skólanum. Í einu tilfalli var drengur í gæslu í skólanum þar til móðirin kom heim. Eldri börnin komu stundum heim að auðu húsi.

Hvar á heimilinu vilja börn í grunnskóla helst borða?

Það kom skýrt fram í þessari könnun að börnum á grunnskólaaldri finnst best að borða í eldhúsinu heima hjá sér. Rannsakandi spurði þau hvort þau vildu ekki borða fyrir framan sjónvarpið eða inni í sínu herbergi. Enginn vildi borða í sínu herbergi utan drenginn í 10. bekk sem fer stundum með matinn sinn í sitt herbergi að sögn systur hans. Einn drengur í 3. bekk vill horfa á sjónvarpið meðan hann borðar og telja í 2. bekk vill gjarnan gera það líka. Þegar kom að föstudegi voru þau öll ánægð með að öll

fjölskyldan borði saman og horfi á fjölskyldumynd í sjónvarpinu. Þau voru líka ánægð með að þá var yfirleitt pizza og kannski snakk og sælgæti.

Yfir kaffibolla

Rannsakandi þáði alltaf kaffibolla eftir viðtölin. Þegar búið var að slökkva á segulbandinu urðu stundum miklar umræður um mat og mataræði. Það kom fram hjá sumum mæðrunum að þær höfðu áhyggjur af því að það væri ekki fiskur á matseðli heimilisins vikuna sem viðtalið fór fram eða ekki nógu oft yfirleitt. Það er greinilegt að þær vilja að börnin borði fisk og þær voru fegnar að það er fiskur tvisvar í viku í skólanum. Einnig var hakkið í skólanum foreldrum hugleikið. Sumir foreldrar höfðu séð hakkið sem börnin fá og veltu því fyrir sér hvort það þyrfti að vera löðrandi í fitu. Hvort ekki væri hægt að vera með fituminna hakk fyrir börnin. Þau myndu ekki bera svona feitt hakk á borð heima. Foreldrar sem áttu börn í íþróttum veltu mikið fyrir sér hversu hollt fæði börnin fengju bæði í skólanum og heima og þau vildu gjarnan að þau fengju sem hollasta fæðu. Kvöldsnarl kom líka við sögu. Tvær fjölskyldur gefa börnum sínum alltaf ávexti áður en þau fara í háttinn. Þessi börn voru alltaf svöng áður en þau fóru að sofa og vildu vera að borða kex og brauð á kvöldin en voru svo sátta við að fá ávöxt.

4. Vangaveltur

Rannsakandi fann ekki neina eldri rannsókn þar sem kannað er hvað eldað er á heimilum. En í mataræðisrannsóknunum sem hafa verið gerðar eru góðar lýsingar á því hvað fólk borðar. Þar segir að sterkustu einkennum íslensks mataræðis frá árum áður sé óðum að hverfa (Laufey Steingrimsdóttir o.fl. 2003). Það er ekki lengur verið að elda til dæmis mat sem var algengur fyrir þrjátíu árum. Það er mikið hugsað um að elda ekki feitan mat og aldrei var minnst á bjúgu eða jafnvel þann góða mat kjötsúpu. Það kemur samt fram að fólk eldar fullbúna máltíð næstum alla daga vikunnar þó það sé bara á kvöldin. Hér kemur líka fram að matreiðsla á lambakjöti hefur dregist saman og enginn talar um að hafa steikt dilkakjöt í matinn (Laufey Steingrimsdóttir o.fl. 1992). Samt sem áður eru máltíðir fjölbreyttar og yfir vikuna er bæði hugsað um að börn og fullorðnir fái eitthvað sem þeim finnst gott.

Í þessari rannsókn kemur fram að öll börnin borða morgunmat. Samkvæmt grein Önnu Sigríðar Ólafsdóttur „Morgunmaturinn – mikilvægasta máltíð dagsins“ mætti bæta örlítið við morgunmat þeirra (Anna Sigríður Ólafsdóttir ódagsett). Það er ekki nóg að hennar mati að fá eingöngu kornmat með mjólk út á heldur þarf að bæta brauði eða ávöxtum við. Í annarri grein (Affenito 2007) kemur fram að þessari máltíð er oft sleppt hjá börnum og unglingum og það kemur líka fram í grein Önnu Sigríðar og í rannsókn sem gerð er 2003-2004 (Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir 2005) en ekki í þessari rannsókn. Flestar fjölskyldurnar borða líka morgunmat saman.

Í sambandi við fiskneysluna má geta þess að börnin í þessari rannsókn borða fisk tvisvar til þrisvar í viku að minnsta kosti þau sem borða í mötuneytum en gera má ráð fyrir að þau hætti því um leið og þau hætta í grunnskóla samkvæmt niðurstöðum úr rannsókn sem Matís gerði ásamt fleirum (Gunnþórunn Einarsdóttir o.fl. 2007). Sú rannsókn tók til ungs fólks á aldrinum 17-26 ára sem borðar að meðaltali fisk 1,3 sinnum í viku. Steiktur fiskur heldur enn velli eins og áður en soðinn fiskur er næstum aldrei á borðum. Fiskréttir eru vinsælir á heimilum og er ekki bara borðuð ýsa það var bæði verið að elda þorsk og löngu. Aldrei var samt minnst á þverskorna ýsu eða saltfisk með tólgu sem segir okkur að matarmenning okkar hefur mikið breyst á tæpum 20 árum eins og fyrr er greint frá. Talað var um að börnin finni að því að fá fisk tvisvar á dag eða dag eftir dag, en ekki þó það sé kjöt svo oft. Samt tala foreldrar um að þegar fiskur sé á borðum borði börnin hann alltaf vel.

Í öllum fjölskyldunum bar bæði börnum og fullorðnum saman um það að það væri gott að borða kvöldmáltíðina saman. Milli klukkan sex og sjö eru flestir heima og þá er kvöldmatartími hjá fjölskyldunum, nema á föstudögum þar sem hann virðist vera aðeins seinna. Í rannsókn sem gerð var í háskólanum í Minnesota (Neumark-Sztainer 2000) kemur fram að að unglingar í 7. til 10. bekk borða ekki alltaf með foreldrum sínum eða systkinum. Helstu ástæður þess eru að foreldrarnir eru í vinnu eða þeir hafa eitthvað annað að gera. En það kom líka fram sköndin ástæða fyrir því að unglingur í 10. bekk borðaði ekki með foreldrum sínum. Hann sagði:

Sometimes you just don't want to be by them cause they just...Well, a lot of time families are like these people that need to ask questions...like „What are doing in school? Well, did anybody say anything about your new shirt or something?“ Leave me alone. Stop heckling me.

Eða eins og ein stelpa í 7. bekk sagði í sömu rannsókn: „Þegar maður er með vinum sínum fer maður bara ekki heim að borða með fjölskyldunni“. Ekkert þessu líkt kom fram í þessari rannsókn. Í þeim tilvikum þar sem unglingar borða ekki með fjölskyldu sinni er það vegna vinnu eða íþróttæfinga. Einnig kom það fram að það eru helst eldri unglingar, þeir sem eru búnir í grunnskóla, sem sleppa matmálstímum. Í erlendra rannsókn frá 1991 (Gillman 2000) þar sem 12-17 ára ungmenni voru spurð kemur fram að innan við 30% borðuðu fjölskyldumáltíð á hverjum degi en tæplega 50% gerðu það 4-6 daga vikunnar. Einnig kemur fram í þessari grein að þau börn sem borða með fjölskyldu sínum borða hollari mat en þau sem borða annarsstaðar þar með talið meira af ávöxtum og grænmeti og minna af fitu eða steiktum mat. Í rannsókn frá 2006 (Fulkerson 2006) kemur fram að þetta er ekkert sjálfgefið að unglingum að finnist gott að borða með fjölskyldunni. Önnur rannsókn (Boutelle 2001) sýndi líka að foreldrar borða ekki alltaf með börnum sínum. Í rannsókninni sem hér er gerð kom fram að börn og fullorðnir eru mjög ánægð með að borða saman, sérstaklega á kvöldin.

Samkvæmt þessari litlu rannsókn þá eru grunnskólabörn dugleg að borða þann mat sem borinn er á borð heima hjá þeim. Aðeins allra yngstu börnin eru stundum óánægð með matinn en með lagni eru þau fengin til að smakka allan mat. Þau fá að sleppa einhverju einu eða tvennu af matnum ef þau hafa sérstaka óbeit á honum eins og t.d. tómötum eða gulrótum. Af þessum fjölskyldum er engin sem eldar gagngert fyrir börnin þannig að ýmsum mat er sleppt af því að barnið borðar hann ekki. Aðeins elsta barnið sleppti stundum mat vegna íþóttaiðkunar en um helgar gat verið óregla á matarmálum um hádegi og miðjan dag vegna íþróttar. Engin fjölskylda sleppti matartilbúningi sérstaklega af því að börnin fengu mat í skólanum en ef sú staða kom upp að haft var eitthvað létt í kvöldmat í miðri viku þá fannst foreldrum gott að vita að börnin höfðu fengið heitan mat í hádeginu. Þeir foreldrar sem ekki höfðu börn sín í mötuneyti höfðu ekki áhyggjur af þessu heldur því þeir vissu hvernig nesti börnin höfðu með sér í skólann. Af þessum sex fjölskyldum voru börnin úr fjórum þeirra í mötuneyti skólanna. Þau börn sem borða í mötuneytum eru flest ánægð með matinn en þau börn sem borðuðu ekki í mötuneytum höfðu gert það áður og voru mjög óánægð. Svólítið var um það að börnin fleygðu mat í mötuneytum. Þau fengu sér á diskana en komust svo að því að maturinn var vondur og hentu honum. Þegar svo var komið hjá tveimur fjölskyldum fengu börnin að hætta í mötuneytum en hinir

foreldrnir telja að börnin hendi mat í undantekningartilfellum. Yngstu börnin fá líka að sleppa við mat sem þeim finnst vondur heima hjá sér. Millibiti barnanna heima var oftast brauð, ávextir og kex. Bakstur á heimilum reyndist aðallega vera pizzubakstur þegar innt var eftir því sérstaklega en samt var örlítið bakað á heimilum af öðru tagi svo sem brauð eða kanilsnúðar.

Flest það sem var borið á borð var eldað frá grunni. Örsjaldan var aðkeyptur matur og þá helst pizza. Ekki var mikið verið með hrygg og læri og sumar fjölskyldur fá aðeins þannig mat hjá næstu kynslóð fyrir ofan. Foreldrar hjálpast oft við að elda matinn og það er engin regla að konan eldi frekar. Það er kannski ein af stóru breytingunum í matargerð heimilanna. Karlmennt elda nú oft á tíðum til jafns á við konurnar.

Þeim foreldrum sem höfðu börn sín í mótuneytum skólanna bar saman um það að það væri gott að vita til þess að þau fengju heitan mat í hádeginu. En þau veltu líka fyrir sér hollustu matarinnis. En allir foreldrnir voru ánægðir með að það var hægt að fá ávexti og grænmeti og sérstaklega voru þeir ánægðir með að börnin gátu fengið ávexti eftir matinn.

Börnin sjálf voru ekkert sérstaklega að hugsa um það hversu hollur maturinn væri nema telpan í 9. bekk og drengur í 7. bekk sem stundar fótbolta og setur samasem merki milli þess sem hann borðar og árangurs í íþróttum. Foreldrnir hugsuðu flestir um það að börnin fengju hollan mat og drykkju ekki mikið af gosi.

Hvergi í viðtölunum kom fram að foreldrar hefðu áhyggjur af því að börnin borðuðu of mikið heldur höfðu þeir frekar áhyggjur af því að fæðið væri kannski ekki nógu hollt. Sumir afsökuðu sig að það hefði ekki verið nógu mikið af grænmeti með matnum eða að fiskur hefði ekki verið nógu oft. Í einni rannsóknargrein sem rannsakandi skoðaði og var gerð í Kína (Jingxiong 2006) var fjallað um áhrif afa og ömmu á neysluvenjur barnabarnanna. Flestar kínverskar fjölskyldur í höfuðborg Kína eiga bara eitt barn og algengt er afar og ömmur gæti barnabarnanna að hluta.

Foreldrar þessara barna töldu að börnin ættu við þyngdarvandamál að stríða en afarnir og ömmurnar töldu að þung börn væru hamingjusamari og voru stanslaust að gefa þeim að borða. Enda töldu þau að eftir því sem börnin væru feitari þá sæju aðrir hversu vænt þeim þætti um börnin. Þessi börn voru á aldrinum 0-6 ára þannig að ef þau væru að koma hér í grunnskóla þá þættu þau öll of þung. Það þykir ekki gott að börn og unglingar séu of þung en samkvæmt skýrslu fer þeim börnum fjölgandi sem

eru of þung þótt fjöldinn hafi staðið í stað á milli árána 2005 til 2006 (Forsætisráðuneytið 2006-2007). Vert væri að skoða hver áhrif afa og ömmu eru á matarvenjur íslenskra barna. Við lestur þessarar könnunar kemur fram að sum börn fá tiltekinn mat bara hjá þeim eins og hefðbundna stórsteik. Kannski á það við um fleiri matartegundir þótt það komi ekki fram hér.

5. Lokaorð

Niðurstöður þessarar könnunar sýna að fjölskyldur þessara grunnskólabarna borða saman og vilja borða saman. Foreldrarnir eru duglegir að elda og virðast hugsa um hollustu í mataræði. Kannski má segja að sömu fæðuflokkar komi oft fyrir hjá fjölskyldum nútímans og það sama má einnig segja að sé hjá mótuneytum skólanna. En matreiðslan er samt fjölbreytt á heimilunum. Börnin eru nokkuð ánægð með matinn bæði heima í mótuneytum þau sem þar borða. Miklar breytingar hafa orðið á mataræði fólks undanfarin ár. Kjúklinga og svínakjötsneysa hefur aukist nokkuð en lambakjötsát dregist saman (Laufey Steingrimsdóttir o.fl. 2003). Börn virðast ekki vera matvönd þótt þeim finnist einstaka tegundir ekki góðar. Margt er samt hægt að rannsaka frekar. Eins og að fara nánar í það hvernig eldamennsku er háttáð á heimilum. Hér kemur fram að foreldrar eldi báðir. En hjálpa börnin til við eldamenskuna? Eru allir hættir að baka? Hér var aðeins minnst á pizzu og brauðbakstur ásamt kanilsnúðum. Áður er minnst á áhrif afa og ömmu. En þegar á heildina er litið virðast fjölskyldurnar standa sig vel í eldamenskunni.

6. Heimildaskrá

Affentio, S. G. (2007). Breakfast: A Missed Opportunity. *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 565-69.

Anna Sigríður Ólafsdóttir Landspítali Næringarstofa (ódagsett). *Morgunmaturinn – mikilvægasta máltíð dagsins*.

http://www4.landspitali.is/lsh_ytri.nsf/htmlpages/index2.html#naering_0064

[sótt 4. apríl 2007]

Bogdan, R. C. og Biklen, S. K. (1998). *Qualitative Research in Education. An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Allyn & Bacon. Kaflar 3-4-5.

Boutelle, K. N., Lytle, L. A., Murray, D. M., Birnbaum, A. S. og Story, M. (2001). Perceptions of the Family Mealtime Environment and Adolescent Mealtime Behavior: Do Adults and Adolescents Agree? *Journal of Nutrition Education* 33, 128-33.

Fulkerson, J.A., Neumark-Sztainer, D. og Story, M. (2006). Adolescent and Parent Views of Family Meals. *Journal of the American Dietetic Association* 106, 526-32.

Forsætisráðuneytið (2006-2007). *Léttara líf: Skýrsla forsætisráðherra um störf faghóps um samræmdar aðgerðir til að efla lýðheilsu á Íslandi með hollara mataræði og aukinni hreyfingu*. (Skýrsla). Reykjavík: Forsætisráðuneytið.

<http://www.althingi.is/altext/133/s/1149.html> [sótt 4. apríl 2007]

Gillman, M. W., Rifas-Shiman, S. L., o.fl. (2000). Family Dinner and Diet Quality Among Older Children and Adolescents. *Archives Family Medicine* 9,235-40.

Gunnþórunn Einarsdóttir, Kolbrún Sveinsdóttir, Emilia Martinsdóttir, Friðrik H. Jónsson, Inga Þórsdóttir og Fanney Þórsdóttir (2007). *Viðhorf og fiskneysla ungs*

- fólks á aldrinum 18-25 ára. Lýsandi tölfræðivinnsla* (Skýrsla). Reykjavík: Matis.
http://www.matis.is/media/matis/utgafa/Skyrsla_05-07.pdf [sótt 4. apríl 2007]
- Helga Jónsdóttir (2003). Viðtöl sem gagnasöfnunaraðferð. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (Ritstj.). *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum*, 67-83. Akureyri, Háskólinn á Akureyri.
- Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir (2005). *Könnun á mataræði 9 og 15 ára barna og unglinga 2003-2004*. Rannsóknarstofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús.
- Jingxiong, J., Roenqvist, U., Huishan, W., Greiner, T., Guangli, L. og Sarkadi, A. (2006) Influence of Grandparents on Eating Behaviors of Young Children in Chinese Three-generation Families. *Appetite* 48, 377-83 .
- Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Stefanía Ægisdóttir (1991). *Könnun á mataræði Íslendinga 1990*. 1. Helstur niðurstöður. Rannsóknir Manneldisráðs Íslands III.
- Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Stefanía Ægisdóttir (1992). *Könnun á mataræði Íslendinga*. 2. Mataræði og mannlíf. Rannsóknir manneldisráðs Íslands III.
- Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Anna Sigríður Ólafsdóttir (2003). *Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2002*. Rannsóknir Manneldisráðs Íslands V.
- McMillan, J. H. (2004) *Educational Research: Fundamental for the Consumer*. (4. útgáfa). Boston.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J. og Perry, C. (2000). The “Family Meal”: Views of Adolescents. *Journal of Nutrition Education*, 32 329-34.