

- Aðalnámskrá Leikskóla. (1999). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1996). *Barnasálfræði*. Reykjavík. Mál og Menning.
- Berghildur Erla Bernharðsdóttir. (2004). Forrit eða færni hreyfiþroski barna. *Uppeldi tímarit um börn og fleira fólk*. 4(17) 34-36, Reykjavík.
- Bjerva, E.K, Haugen, R og Stordal, S. (2005). *Líf og heilsa* (Elísabet Gunnarsdóttir þýddi). Reykjavík. Mál og Menning (Upphaflega gefið út 1998).
- Brynhildur Briem og Hólmfríður Þorgeirsdóttir. (2008). *Offita-ofeldi*. Sótt 22 apríl 2010 frá: <http://www.landlaeknir.is/?PageID=657>.
- Dr Erlingur Jóhannsson. (2007). Hreyfingarleysi barna og unglinga Hvað er til ráða?. *Íþróttufræði fagtímarit um íþróttir og heilsu á Íslandi*. 9-11.
- Emilía Borgþórsdóttir. (2003). Hvernig þjálfun hentar börnum?. *Uppeldi tímarit um börn og fleira fólk*. 5(18) 34-36, Reykjavík.
- Elísabet S. Magnúsdóttir. (2005) *Næring og Hollusta*. Reykjavík. Mál og menning.
- Ellen Moen og Arne Sivertsen. (1995). *Skritt for Skritt*. Vett og vitten A/S.
- Elva Gísladóttir. *Hvað hentar börnum best að drekka*. Lýðheilsustöð. Sótt. 2 febrúar 2010 frá:
<http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/2335>
- Engström, L.M, Forsberg, A og Apitzch, E. (e.d.) *Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum*: (Karl Guðmundsson þýddi). Borgarprent.
- Erlingur Jóhannsson.(2001). Íslensk börn: feit og löt að hreyfa sig?. [rafræn útgáfa]. *Skólavarðan* 1(9), 28-30.
- Gígja Gunnarsdóttir. (2005). *Börn og hreyfing*. Sótt 29. Mars 2010 frá:
<http://www.landlaeknir.is/?PageID=518>
- Göngum í skólann. (2009). Sótt 6 mars 2010 af: <http://www.gongumiskolann.is/um-gongum-i-skolann/>.
- Heiðrún Björk Jónsdóttir og Pétur Veigar Pétursson. (2005). Hreyfing hefur áhrif á almenna þroskapætti barna. *Uppeldi tímarit um börn og fleira fólk*. 5(18) 30-31, Reykjavík.

Heilsustefnan. (e.d.). Heilsuleikskólar. Sótt 18. Mars 2010 af:

<http://go.microsoft.com/fwlink/?LinkId=68925>

Hólmfríður Þorgeirsdóttir. (2004) *Næring og hreyfing barna*. Sótt 5 febrúar 2010 af:

<http://www.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/manneldi/nr/765>.

Inga Dóra Sigfúsdóttir, Þorlákur Karlsson og Þórólfur Þórlindsson. (1994). *Um gildi íþróttanna fyrir íslensk ungmenni*. Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.

Inga Þórsdóttir, Ingibjörg Gunnarsdóttir og Tinna Eysteinsdóttir. (2008)

Hvað borða íslensk börn á leikskólaaldri? Könnun á mataræði 3ja og 5 ára barna 2007. Reykjavík: Rannsóknarstofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala.

Jón Óttar Ragnarsson (1979). *Næring og heilsa*. Reykjavík. Helgafell.

Jónína M. Guðmundsdóttir og Vilborg Ingólfssdóttir (2003/2008). *Heilbriggt umhverfi heilbrigð börn*. Sótt 5. febrúar 2010 af: <http://www.landlaeknir.is/?PageID=534>

Landlæknisembættið. (2007). *Heilsa barna og ungmenna*. Sótt 4 febrúar 2010 frá:

<http://www.landlaekniri.is/pages/1018>

Lýðheilsustöð. (2005). I. *Fæðuhringurinn*. [Veggspjald]

Lýðheilsustöð. (2007). *Handbók fyrir leikskólaeldhús*. [Bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfiningu*. [Bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Lýðheilsustöð. (2009). *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri*. [Bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

McCormack, K, Thomas, D.Q og Kotecki, E.K. (2002) *Physical activity and health an interactive approach*. Jones and Bartkett publishers.

Ólöf Inga Guðbrandsdóttir. (2009). *Mataræði og hreyfing leikskólabarna: Heilbrigður lífsstíll*. Óbirt B.Ed-ritgerð: Háskóli Íslands Menntavísindasvið.

Reykjavíkurborg. (e.d.). Almennar upplýsingar. Sótt 31. Mars 2010 af:

<http://www.rvk.is/desktopdefault.aspx/tabid-3336/> vefur reykjavíkurborgar.

Skólanámsskrá Austurborgar. (e.d.). Reykjavík: Leikskólinn Austurborg.

Skólanámsskrá Krílakots.(2007). Ólafsvík: Leikskólinn Krílakot.

Skólanámsskrá Kríubóls.(e.d.). Hellisandur: Leikskólinn Kríuból

Skólanámsskrá Laufásborgar.(2009). Reykjavík: Leikskólinn Laufásborg

Sólveig Þráinsdóttir. (1992). *Hreyfing og hreysti*. Reykjavík: Iðnú.