



Kynningarbréf fyrir foreldri/forsjáraðila
Matur og næring 10. bekinga - haust 2026
„Þetta er ekkert mál“

Til foreldris/forsjáraðila

Barninu þínu stendur til boða að taka þátt í landskönnun á mataræði unglinga í 10. bekk sem hefur hlotið nafnið **Matur og næring 10. bekinga - haust 2026** „Þetta er ekkert mál“.

Markmið og tilgangur: Markmið rannsóknarinnar er að fá upplýsingar um mataræði unglinga á Íslandi, næringarefnabúskap líkamans, heilsu og tengda þætti. Niðurstöðurnar munu auka þekkingu og verða grundvöllur þess að bæta ráðleggingar um mataræði unglinga og stuðla að betri heilsu í framtíðinni.

Kynning: Skólar voru valdir af handahófi og skóli barnsins þíns hefur samþykkt þátttöku. Við hlökkum til að vinna með þér, barninu og skólanum, og vonum að allir hafi gagn og gaman af.

Framkvæmd: Stuðst er við viðurkennda aðferð í rannsóknum á mataræði sem kallast sólarhringsupprifjun og hefur verið notuð hérlandis og erlendis. Þátttaka í rannsókninni felst í tveimur einstaklingsviðtölum, með að minnsta kosti viku millibili, þar sem farið er yfir allt sem barnið borðaði og drakk síðasta sólarhringinn fyrir hvort viðtal. Auk þess verða almennar spurningar sem varða matarvenjur og tengda þætti, svo sem hreyfingu. Hvort viðtal tekur um það bil 30 mínútur. Óskað er eftir leyfi þínu fyrir því að skólaheilsugæslan veiti upplýsingar um vöxt, heilsu og líðan barnsins. Upplýsingarnar verða tengdar nafnlaust við gögn um mataræði með dulkóðun og ekki verður spurt um sömu þætti í viðtalinu. Til að meta tengsl mataræðis við næringarefnabúskap líkamans og heilsu er jafnframt óskað eftir því að þátttakendur veiti blóðdropasýni úr fingri, þvagsýni og munnvatnssýni. ATH. Þessi sýni eru mikilvæg fyrir rannsóknina, samhliða viðtalinu, en þátttaka í að veita hvert sýni er að sjálfsögðu valfrjáls.

Viðtölin fara fram í skólanum á skólatíma og eru framkvæmd af rannsakendum. Útskýrt verður fyrir þátttakendum að farið verði með svör þeirra sem trúnaðarmál og að niðurstöður verði alltaf birtar sem meðaltöl og hlutfallsleg dreifing. Því verður ekki hægt að rekja svörin til einstakra þátttakenda. Einnig verður tekið fram að ekki þurfi að svara öllum spurningum í viðtalinu. Fært heilbrigðisstarfsfólk leiðbeinir og aðstoðar, ef þarf, við töku blóðdropasýnis úr fingri og munnvatnssýnis. Þátttakendur taka þvagsýnið heima, setja sýnaglasíð í ógegnsæjan poka og afhenda það hjúkrunarfræðingi eða rannsakanda í skólanum. Veitt er viðurkenning fyrir þátttöku í formi gjafabréfs fyrir bíómiða að eigin vali.

Rekjanleiki og geymsla gagna: Farið verður með allar upplýsingar sem veittar eru í viðtalinu og fást í rannsókninni sem trúnaðargögn. Rannsóknargögn verða varðveitt á öruggan hátt og dulkóðuð við úrvinnslu þannig að ekki verður hægt að tengja svör eða aðrar niðurstöður við einstaka þátttakendur. Dulkóðunarlykill er varðveittur af ábyrgðarmönnum í læstri hirslu. Kennarar eða annað starfsfólk skólans hafa ekki aðgang að niðurstöðum rannsóknarinnar. Óskað er eftir leyfi til að varðveita niðurstöður og gögn rannsóknarinnar til notkunar í síðari tengdum rannsóknum um mataræði og heilsu.

Áhætta og kostnaður: Engin áhætta fylgir því að taka þátt í rannsókninni. Þátttaka felur ekki í sér kostnað.

Niðurstöður: Rannsakendur hafa eingöngu áhuga á heildarniðurstöðum til að geta bætt ráðleggingar um mataræði unglinga og stuðlað að betri heilsu í framtíðinni. Þú og barnið þitt getið óskað eftir upplýsingum um niðurstöður sem varða mataræði barnsins eða greiningar á sýnum þegar þær liggja fyrir. Dulkóðunarlykill er til hjá ábyrgðarmönnum rannsóknarinnar og má nota hann til að nálgast einstaklingsgögn ef þátttakandi óskar þess og leyfir um leið og hann spyr um niðurstöður sínar.

Ábyrgðarmaður: Inga Þórsdóttir prófessor emerita, Háskóli Íslands

Meðrannsakendur: Tinna Óðinsdóttir, Sigurbjörg Bjarnadóttir, Jenný June Tómasdóttir, Birna Þórisdóttir, Bryndís E. Birgisdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir

Aðrir meðrannsakendur: Anna Sigríður Ólafsdóttir, Ellen Alma Tryggvadóttir, Jóhanna Eyrún Torfadóttir, Þórhallur Ingi Halldórsson



Leyfi: Þátttaka er algjörlega valfrjáls og foreldrar/forsjáraðilar geta, ásamt barni sínu, dregið samþykki sitt til baka og hætt þátttöku hvenær sem er, án útskýringa, og hefur það engin áhrif á samskipti í framtíðinni við aðila rannsóknarinnar eða heilbrigðisþjónustuna.

Rannsóknin er unnin í samvinnu við Embætti landlæknis. Sveitarfélög, þáttökuskólar, Þróunarstofa heilsugæslunnar og Vísindasiðanefnd hafa veitt samþykki fyrir rannsókninni. Persónuvernd hefur engar athugasemdir við framkvæmdina.

Ef spurningar vakna má hafa samband við: *Tinnu Óðinsdóttur*, landsrannsokn@hi.is, s: 849 2982

Ábyrgðarmaður: Inga Þórsdóttir prófessor emerita, Háskóli Íslands

Meðrannsakendur: Tinna Óðinsdóttir, Sigurbjörg Bjarnadóttir, Jenný June Tómasdóttir, Birna Þórisdóttir, Bryndís E. Birgisdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir

Aðrir meðrannsakendur: Anna Sigríður Ólafsdóttir, Ellen Alma Tryggvadóttir, Jóhanna Eyrún Torfadóttir, Þórhallur Ingi Halldórsson