



Matur og næring 10. bekkinga - haust 2026

„þetta er ekkert mál“

Kæri 10. bekkingur

Þér stendur til boða að taka þátt í landskönnun á mataræði unglinga í 10. bekk sem hefur hlotið nafnið **Matur og næring 10. bekkinga - Haust 2026** „þetta er ekkert mál“.

Markmið og tilgangur: Markmið rannsóknarinnar er að fá upplýsingar sem auka þekkingu og verða góður grunnur að betri ráðleggingum um mataræði og stuðla að betri heilsu í framtíðinni.

Kynning: Skólar voru valdir af handahófi og hefur **pinn skóli samþykkt að taka þátt**. Við hlökkum til að vinna með þér og skólanum þínum og vonum að allir hafi gagn og gaman af.

Framkvæmd: Notuð verður viðurkennd aðferð í rannsóknum á mataræði sem kallast **sólarhringsupprifjun**. Tekin eru **tvö viðtöl** með að minnsta kosti viku millibili. Í hvoru viðtali er farið yfir allt sem þú borðaðir og drakkst daginn áður. Einnig verða almennar spurningar sem varða matarvenjur og tengda þætti, svo sem hreyfingu. Hvort viðtal tekur um það bil 30 mínútur. Við biðjum þig um leyfi til að skólaheilsugæslan veiti upplýsingar um vöxt, heilsu og líðan. Upplýsingarnar verða tengdar nafnlaust við gögn um mataræði með dulkóðun og ekki verður spurt um þessa þætti í viðtalinu. Til að meta tengsl mataræðis við næringarefnabúskap líkamans og heilsu biðjum við þig um að veita blóðdropasýni úr fingri, þvagsýni og munnvatnssýni. ATH. Þessir þættir eru mikilvægir en þátttaka í að veita hvert sýni er að sjálfsögðu frjáls.

Viðtölin fara fram í skólanum á skólatíma og eru tekin af rannsakendum. Þú færð leiðbeiningar og aðstoð, ef þarf, við töku blóðdropasýnis úr fingri og munnvatnssýnis. Þvagsýni þarftu að taka heima og skila í sýnaglas í skólanum til hjúkrunarfræðings eða rannsakanda. **Veitt er viðurkenning að lokinni þátttöku í formi gjafabréfs fyrir bíómiða að eigin vali.**

Trúnaðarmál: Allar upplýsingar sem þú veitir í rannsókninni eru trúnaðarmál. Svörin verða geymd á öruggan hátt og dulkóðuð við úrvinnslu. Niðurstöður verða birtar fyrir hópinn í heild og ekki verður hægt að rekja svörin til þín. Dulkóðunarlykill er varðveittur af ábyrgðarmönnum í læstri hirslu. Við óskum eftir leyfi þínu til að varðveita niðurstöður og gögn rannsóknarinnar til notkunar í síðari tengdum rannsóknum um mataræði og heilsu. Kennarar eða annað starfsfólk skólans þíns hafa ekki aðgang að niðurstöðum rannsóknarinnar.

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

Niðurstöður: Rannsakendur hafa eingöngu áhuga á heildarniðurstöðum til að geta bætt ráðleggingar um mataræði unglinga og stuðlað að betri heilsu í framtíðinni. **Þegar niðurstöður liggja fyrir getur þú óska eftir eigin niðurstöðum um mataræði og næringarefni, sem og niðurstöður úr greiningum á sýnum.** Ef þú óskar eftir eigin niðurstöðum veitir þú jafnframt leyfi til að nota dulkóðunarlykilinn til að sækja þær. Þátttaka er valfrjál og þú mátt hætta þátttöku hvenær sem er án útskýringa, og hefur það engin áhrif á samskipti í framtíðinni við aðila rannsóknarinnar eða heilbrigðisþjónustuna.

Leyfi: 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