

Kynningarbréf fyrir 10.-bekkinga um landskönnun á mataræði

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 þinn 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 24 klukkustunda sólahringsupprifjun. Tekin eru tvö viðtöl með að minnsta kosti viku millibili, þar sem farið er yfir allt sem var borðað og drukkið síðasta sólahringinn fyrir hvort viðtal. Einnig verða almennar spurningar sem varða matarvenjur og tengda þætti, svo sem hreyfingu. Viðtalið tekur um það bil 30 mínútur. Við biðjum þig um leyfi til að skólaheilsugæslan veiti upplýsingar um vöxt, heilsu og líðan, en upplýsingarnar verða tengdar nafnlaust (með dulkóðun) við gögn um mataræði, og ekki verður spurt um þessa þætti í viðtalinu. Til að meta tengsl mataræðis við næringarefnabúskap líkamans og heilsu ert þú beðin/n/ð um að veita blóðsýni (úr fingri), þvagsýni og munnvatnssýni. ATH. Þessir þættir eru mikilvægir en þátttaka í að veita hvert sýni er að sjálfsögðu frjálst.

Viðtölin fara fram í skólanum á skólatíma og eru tekin af rannsakendum. Þú færð leiðbeiningar, og aðstoð ef þarf, við töku blóðsýnis (dropar úr fingri) og munnvatnssýnis. Þvagsýni þarftu að taka heima og skila í sýnaglassi í ógegnsæjum poka í skólanum til hjúkrunarfræðings eða rannsakanda.

Veitt er viðurkenning fyrir þátttöku á formi gjafabréfs fyrir bíómiða að eigin vali.

Trúnaðarmál: Allar upplýsingar sem þú veitir í rannsókninni eru trúnaðarmál. Svörin verða geymd á öruggan hátt og eru dulkóðuð fyrir alla úrvinnslu hópsins í heild og verður ekki hægt að tengja svörin við þig. 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 koma ekki að niðurstöðum rannsóknarinnar.

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

Ábyrgðarmenn: Inga Þórsdóttir prófessor emerita og Birna Þórisdóttir lektor, Háskóli Íslands
Meðrannsakendur: Tinna Óðinsdóttir, Sigurbjörg Bjarnadóttir, Jenny June Tómasdóttir, Bryndís E. Birgisdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir
Aðrir meðrannsakendur: Anna Sigríður Ólafsdóttir, Ellen Alma Tryggvadóttir, Jóhanna Eyrún Torfadóttir, Þórhallur Ingi Halldórsson



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 verður hægt biðja um upplýsingar um eigin niðurstöður um mataræði og næringarefni eða greiningar á sýnum þegar þær liggja fyrir. Við getum notað dulkóðunarlykilinn til að sækja upplýsingarnar um þig ef þú biður um þær og með beiðni þinni veitir þú leyfi til að sækja upplýsingar um þig. Þátttaka er valfrjáls 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

tinnaodins@hi.is, s: 849 2982

Ábyrgðarmenn: Inga Þórsdóttir prófessor emerita og Birna Þórisdóttir lektor, Háskóli Íslands

Meðrannsakendur: Tinna Óðinsdóttir, Sigurbjörg Bjarnadóttir, Jenny June Tómasdóttir, Bryndís E. Birgisdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir

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