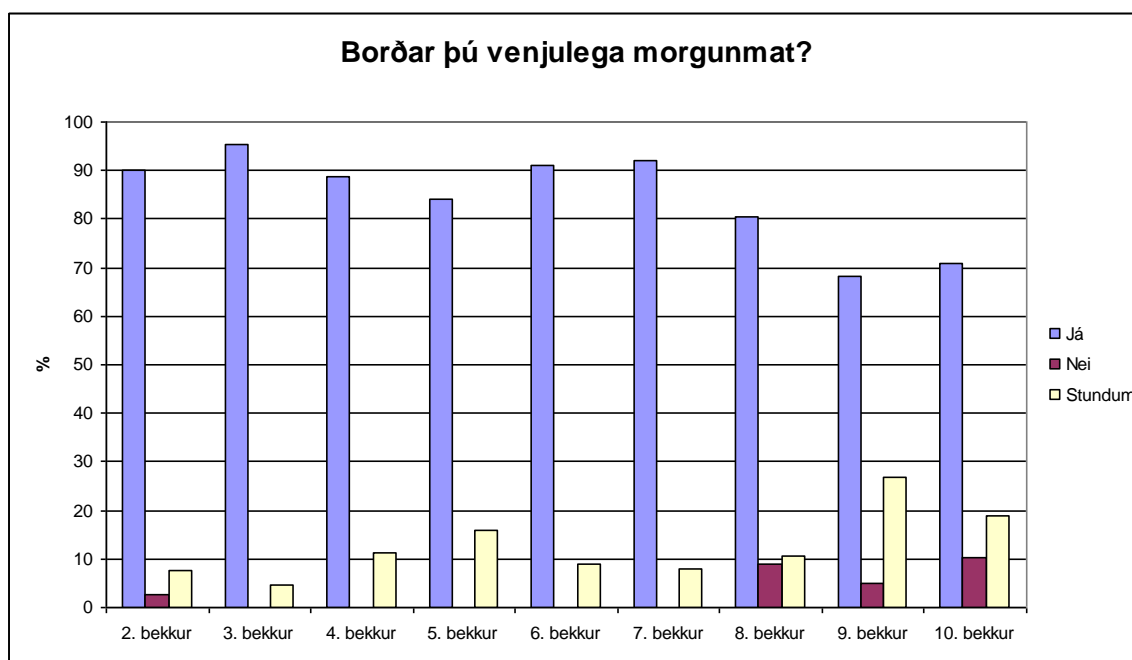


Niðurstöður úr könnun meðal nemenda í Lundarskóla í nóvember 2011

Könnun var lögð fyrir alla nemendur í 2. – 10. bekk Lundarskóla. Könnunina gerði stýrihópur skólans um heilsuefandi grunnskóla. Gerð var sérstök könnun meðal nemenda í 1. bekk.

Alls svöruðu 391 nemandi í 2. – 10. bekk könnuninni.

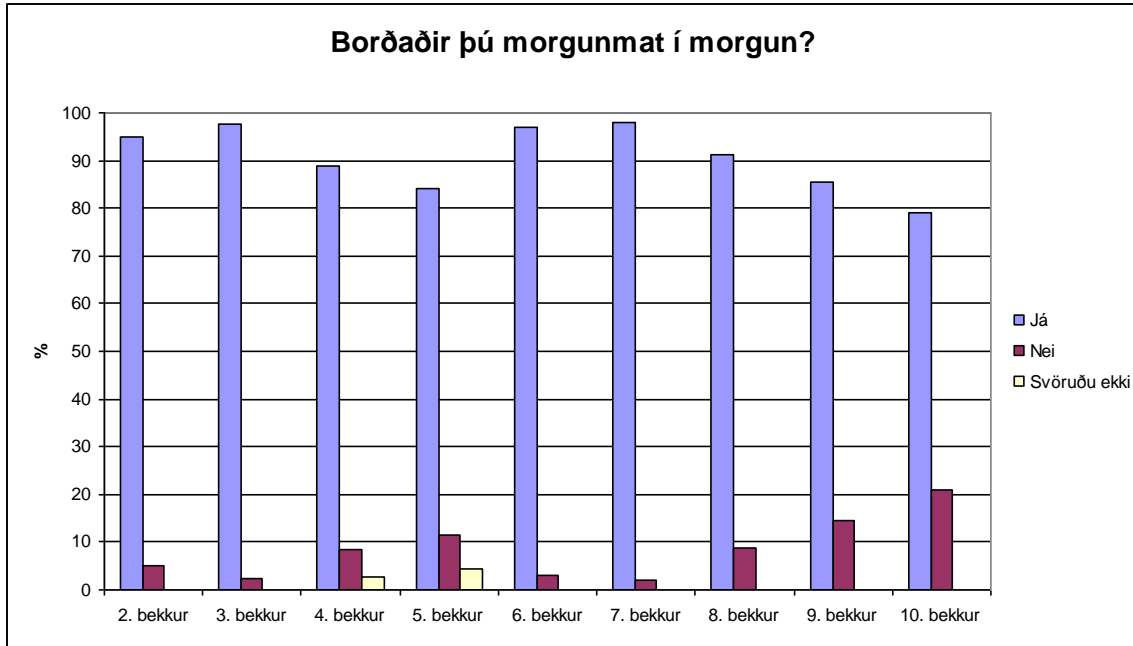
Fjöldi þeirra sem borða ekki morgunmat helst í hendur við hækkandi aldur. Allar niðurstöður undanfarinna rannsókna sem gerðar hafa verið á neysluvenjum íslenskra grunnskólabarna sýna svipaða sögu. Í kringum 7. – 8. bekk fara neysluvenjur að breytast til hins verra. Nemendur borða sjaldnar ávexti og fisk, borða oftar sælgæti og drekka meira gos. Nemendur hafa meiri fjárráð, hreyfa sig minna og hætta á detti út úr skipulögðu íþróttastarfi. Þeir fara einnig að sitja meira við tölvur. Þannig að þessar niðurstöður ýta enn frekar undir að það þurfi að skoða alla þessa þætti í samhengi. **Morgunverður er afar mikilvægur og er talinn hafa áhrif á matarhegðun yfir daginn.**



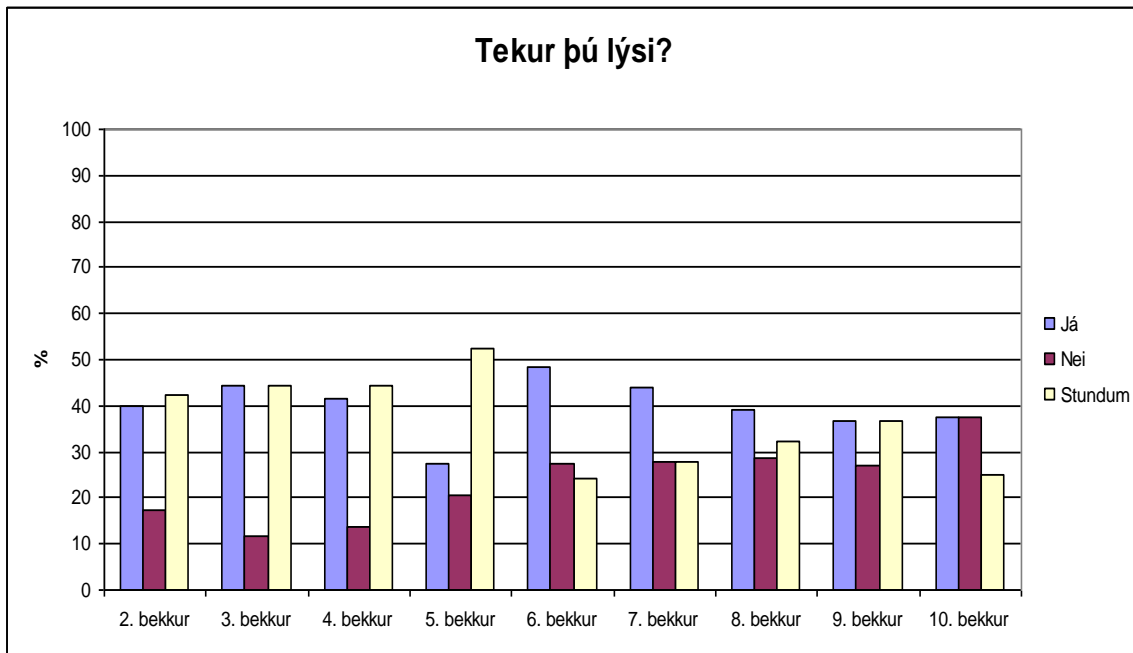
Eins og sjá má á súluritinu hér þá eru um og yfir 10% nemenda 4. - 7. bekk sem borða ekki morgunmat á hverjum degi.

30% nemenda í 9. og 10. bekk borða ekki morgunmat eða segjast stundum borða morgunmat.

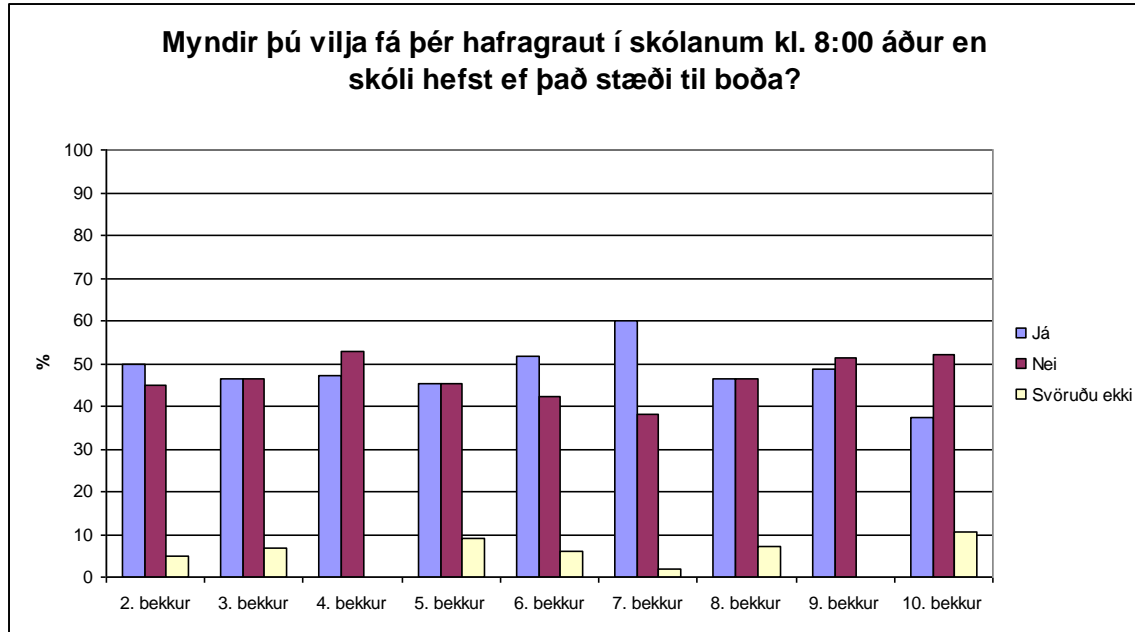
Um 20% nemenda í 8. bekk segjast ekki borða eða stundum borða morgunmat. Nemendur í 1. bekk borða langflestir morgunmat.



Eftir að nemendur koma á unglíngastig eykst fjöldi þeirra markvisst sem borða ekki morgunmat. Daginn sem könnunin var gerð. Um 10% nemenda í 4. og 5. bekkur sögðust ekki hafa borðað morgunmat daginn sem könnunin var gerð.



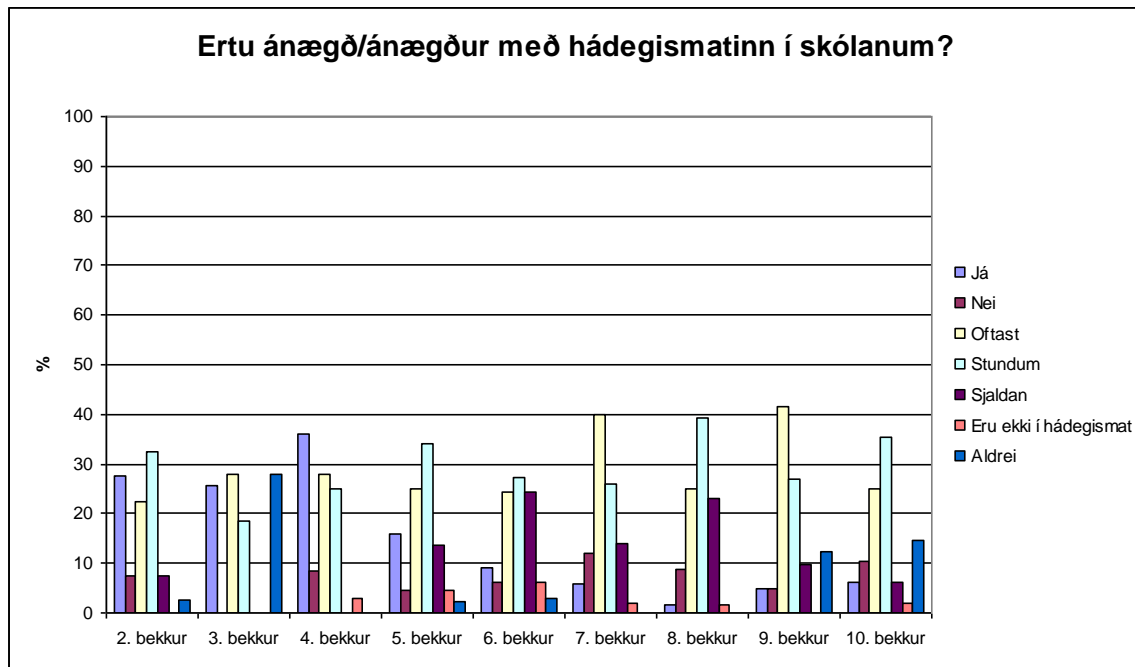
Um og yfir 40 % nemenda segjast taka lýsi



Að meðaltali segjast um 50% nemenda myndu nýta sér þennan kost. Sama % tala segist ekki myndu gera það eða svöruðu ekki.

Niðurstöður varðandi nesti

- Langflestir eru með grænmeti, ávexti og brauð í nesti
- Jógurt og annað



30% nemenda í 10. bekk eru alltaf eða oftast ánægð með hádegismatinn en rúmlega 20% eru sjaldan eða aldrei ánægð með hann. Samanborið við 45% 9. bekklinga sem eru ánægð eða oftast ánægð. Helmingur nemenda í 2. bekk segjast vera ánægður eða oftast ánægður. 65% nemenda í 4. bekk segjast vera ánægðir eða oftast ánægðir með matinn. Nemendur í 7. og 9. bekk sýna hæstu % tölu þeirra sem segjast oftast vera ánægð. Nemendur í 6. bekk og 8. bekk eru hvað óánægðastir með hádegismatinn eða um 25%.

Ef skoðaðir eru þeir árgangar sem eru sjaldnast í mat þá eru það 4., 5. og 6. bekkur

Helstu niðurstöður varðandi mötuneyti

- ▶ 71 vilja engu breyta
- ▶ 74 skrifuðu ekkert
- ▶ 71 vilja betri mat og gæði
- ▶ 40 vilja pitsu, hamborgara og franskar
- ▶ 19 vilja sjaldnar fisk
- ▶ 21 vilja betur eldaðan mat, hrísgrjónin, fiskinn, grjónagraitinn

Tekið saman af Þorgerði Sigurðardóttur skólastýru Lundarskóla og Þórdísi Sigurðardóttur skólahjúkrunarfræðingi Lundarskóla.