



# Holl næring



Hvað er Holl næring?

Holl næring er háð því að borða fjölbreytt fæði sem inniheldur þau næringarefni sem líkaminn þarf til að viðhalda heilbrigði, líða vel og fá orku. Helstu flokkar næringarefna eru: prótein, kolvetni, fita, vatn, vítamín og steinefni. Hollur matur er frábær leið til að viðhalda líkamsstyrk og heilbrigði, þegar það er blandað við hæfilega hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl (Yaseen, N, 2021).

*Healthy food*



- Kostir hollrar næringar

1. Stuðlar að hæfilegri þyngd.

Hollur matur inniheldur; eins og grænmeti, ávexti og belgjurtir; Það inniheldur færri hitaeiningar í samanburði við flestar unnar matvörur. Að viðhalda heilbrigðu mataræði sem er laust við unnar matvörur getur stuðlað að því að halda orkuneyslu innan hæfilegra marka án þess að þurfa að fylgjast sérstaklega með því. Fæðutrefjar eru sérstaklega mikilvægar í hollu matarræði og jurtamatur inniheldur mikið magn trefja. Trefjar hjálpa til við að stjórna hungurtilfinningu, með því að stuðla að mettunartilfinningu í lengri tíma eftir máltíðir (Yaseen, N, 2021).

2. Stuðla að heilbrigðum beinum og tönnum

Kalsíumríkt mataræði heldur beinum og tönnum sterkum og getur einnig hjálpað til við að hægja á aldurstengdu beinatapi. Þar sem D-vítamín hjálpar líkamanum að taka upp kalk, t.d er mælt með því að fá smá sól til að fá D-vítamín, auk þess eru matvæli sem innihalda D-vítamín eins

og t.d. feitur fiskur og morgunkorn sem er D-vítamínbætt (Yaseen, N, 2021).



- Helstu flokkar næringarefna

Helstu flokkar næringarefna eru: prótein, kolvetni, fita, vatn, vítamín og steinefni. Orkuefni eru næringarefni sem líkaminn þarfnast. Kolvetni, prótein og fita eru næringarefni sem veita orku sem er mæld í hitaeiningum. Orkuefnin og önnur næringarefni eru mikilvæg fyrir líkamann fyrir vöxt, viðgerð og endurnýjun vefja, leiðni taugaboða og stjórnun lífsnauðsynlegra ferla (Ólafur Gunnar, 2015).

### 1. Kolvetni:

- Orkugefnadi.
- Veita nauðsynleg trefjaefni.

### 2. Fita:

- Gefur orku.
- Veitir lífsnauðsynlegar fitusýrur.
- Er nauðsynleg fyrir nýtingu fituleysanlegra vitamína.

### 3. Prótein:

- Helsta byggingarefni líkamans.
- Hormón og hvatar.
- Gefur orku.

### 4. Vatn: (mörg hlutverk) t.d.

- Flytur næringarefni um líkamann og úrgangsefni úr honum.
- Temprar líkamshita.

### 5. Steinefni: (mörg ólík hlutverk) t.d.

- Bygging beina og líkamsvefja.
- Fyrir blóðið.

## 6. Vítamín:

- Taka þátt í efnaskiptum líkamans.
- Eru nauðsynleg til þess að við getum notfært okkur önnur næringarefni.
- Skiptast í:
  - Vatnleysanleg (B- og C vitamin)
  - Fituleysanleg (A- og D vitamin)

# 1. Kolvetni

Frumur líkamans þurfa stöðugt framboð orku til þess að geta starfað eðlilega. Við fáum þessa orku úr fæðunni í formi prótein, fitu og kolvetna. Kolvetni eru gríðarlega mikilvægur orkugjafi og flestir vesturlandabúar fá meira en helming orku sinnar úr kolvetnum. Kolvetni finnast mjög víða. Ef þú lest innihaldslýsingu hinna ýmsu matvæla næst þegar þú ferð að versla í matinn kemstu eflaust á því að nokkuð erfitt er að finna matvæli sem ekki innhalda kolvetni (Attavitinn, 2016).

Vöðvar líkamans kjósa kolvetni sem sinn aðalorkugjafa. Einnig útvega þau heilafrumum orku. Til eru tvenns konar kolvetni, einföld og flókin. Einföld kolvetni geta valdið sveiflum í blóðsykri, geta valdið aukinni fitusöfnun og neysla á þeim eykur löngun í feitan mat. Dæmi um einföld kolvetni eru sykur, hvítt hveiti, hvít hrísgrjón, og kartöflur. Flókin kolvetni, eða fjölsykrur, hafa minni áhrif á blóðsykurinn. Orka úr flóknum kolvetnum nýtist betur en úr þeim einföldu. Flókin kolvetni er t.d. að finna í grófu brauði, múslí, grænmeti, brúnum hrísgrjónum, sætum kartöflum, heilhveiti, höfrum, byggi og baunum (Attavitinn, 2016).

Leiðbeiningar um mataræði mæla með því að kolvetni séu á milli 45 til 65 prósent af heildar daglegum hitaeiningum. Þannig að ef þú færð 2.000 hitaeiningar á dag ættu 900-1.300 hitaeiningar að koma úr kolvetnum. Þetta þýðir að þú færð á milli 225 og 325 grömm af kolvetnum á dag (Landspítall., 2020).

- Hvernig reiknum við út magn kolvetna sem við borðum?
- Þekkja hvaða matur inniheldur kolvetni

Fyrsta skref í kolvetnatalningu er að finna út hvaða matur inniheldur kolvetni dæmi um kolvetnarík matvæli eru sælgæti, sætabrauð, hrísgrjón.



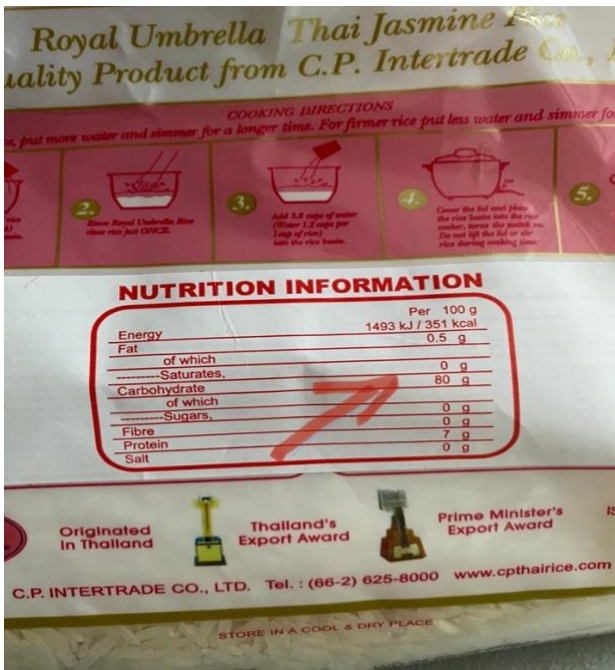


Tafla 1 Dæmi um mismunandi kolvetnainnihald í matvöru og hvað þarf að telja

Innihalda kolvetni þarf að telja	Innihalda lítið af kolvetnum þarf yfirleitt ekki að telja	Innihalda lítið eða ekkert af kolvetnum þarf ekki að telja
Pasta	Flest grænmeti	Kjöt
Brauð, tortillur, hrökkbrauð, Flatkökur	Fræ	Fiskur og sjávarafurðir
Hrísgrjón	Hnetur	Egg
Mjólk, skyr og aðrar mjólkurvörur	Möndlur	Avokadó
Sterkjuríkt grænmeti (t.d. Kartölfur og maís)	Baunir	Ostur
Kökur og kex	Linsur	Fitur, eins og smjör, olíur

- Áætla heildarmagn kolvetna í máltíð

Upplýsingar um magn kolvetna í tiltekinni vöru má sjá í upplýsingum um næringarinnihaldi vörunnar.



Mynd 1. Dæmi um næringargildistöflu þar sem kolvetnamagn er gefið upp í 100 grömmum.

- Að breyta grömmum í hitaeiningar

Kolvetni hafa 4 hitaeiningar á hvert gramm. Þannig að margfalda þarf grömmun með 4 til að finna heildar

hitaeiningar, t.d:  $80 \cdot 4 = 320$  Kcal úr 100g af hrísgrjónum (Landspítall., 2020).

## 2. Prótein



Líkaminn notar þau prótín sem hann fær til að búa til sín eigin prótín. Prótein eru aðal byggingarefni líkamans og nauðsynleg til uppbyggingar, vaxtar og viðhald vefja.

Svokölluð ensím, sem hvata efnahvörf í líkamanum svo að þau gerist nógu hratt til að halda í okkur lífi, eru líka prótín. Enn fremur eru mótefni líkamans prótín og ýmis önnur mikilvæg efni, eins og blóðrauði sem flytur súrefni um líkamann (Attavitinn, 2016).

Prótín eru úr byggingareiningum sem kallast amínósýrur og eru til um 20 mismunandi gerðir af þeim. Af þeim eru 8-10 sem við getum ekki framleitt sjálf og verðum því að fá þær tilbúnar úr fæði. Ef við fáum nóg af þessum amínósýrum getum við myndað allar hinar úr þeim og þar af leiðandi öll prótínin sem við þurfum á að halda. Til þess að fá örugglega

nóg af hinum ómissandi amínósýrum og vegna allra mikilvægu hlutverka prótína er nauðsynlegt að uppfylla lágmarks þörf af próteinum úr fæðu (Alhamed, D, 2021).

- Hvað eru margar hitaeiningar í próteini?

Í 1 grammi af próteini eru 4 hitaeiningar. Til einföldunar má skoða eftirfarandi tölur:

- Í kjúklingabringu eru 20 til 25 grömm af próteini eða í kringum 100 kalóríur. Í kjúklingabringu er lítið af fitu.
- Í 120 gramma hamborgara eru 25 grömm af próteini. Hinsvegar eru oft 20 grömm af fitu í hamborgaranum, svo magn kalórianna gæti verið á milli 250 til 280.
- Í 200 gramma þorsstykki eru um 40 grömm af próteini. Þorskur er mjög magur fiskur og því eru aðeins um 200 kalóríur í 200 grömmum (Prótein, 2016).

Próteingjafar:

- Nautakjöt:  
- Það inniheldur mikið magn af próteinum og bragðast líka svo vel En það er mikilvægt að fá magurt nautakjöt til að fá sem mest prótein.

- Magurt nautakjöt inniheldur um það bil 18g af próteini í hverjum 85g skammti.

- Kjúklingabringa:

- kjúklingabringur innihalda meira prótein miðað við fitu en aðrir kjúklingabitar.

- Kjúklingabringa innihalda 24 grömm af próteini í 85 grömm.

- Túnfiskur:

- Túnfiskur er ein próteinríkasta uppspretta fyrir fólk sem er að byggja upp vöðva getur stólað á.

- Niðursoðinn túnfiskur inniheldur 22 grömm af próteini í 85 grömm.

## Kostir þess að borða prótein:

- Myndun rauðra blóðkorna sem hafa það hlutverk að flytja súrefni til frumna líkamans.
- Byggja nýjan vöðvavef og yngjast neytt.
- Auðvelda meltinguna.
- Gefur orku. Eitt gramm framleiðir 4 hitaeiningar (Alhamed, D, 2021).

### 3. Fita

Fita er eitt af þeim næringarefnum sem venjulega er æskilegt að forðast og takmarka notkun hennar, vegna þess að hún hefur í för með sér marga heilsufar og sjúkdóma, og mikilvægustu sjúkdómarnir sem valda þeim eru: hjartasjúkdómar, sykursýki, offita og sumar tegundir krabbameins. , en þetta kemur ekki í veg fyrir sumra tegunda af heilbrigðri fitu sem gagnast heilsu manna (Áttavitinn, 2017).

- Hlutverk fitu í líkamanum
- Er orkugjafi: Þó kolvetni séu „eldsneytisgjafi“ líkamans breytir líkaminn fitu í orku þegar kolvetnin eru búin.
- Hitastjórnun: Fitufrumur einangra líkamann til að viðhalda hitastigi.

- Byggingaefni: fita er ein af grunneiningunum sem þarf til að byggja frumur.

- Hvað eru margar hitaeiningar í fitu?

Í grammi af fitu eru 9 hitaeiningar. Þannig er matur sem inniheldur mikla fitu er iðulega hitaeiningaríkari en sá sem inniheldur mikið af kolvetnum eða próteinum.

- Mettuð fita

Mettuð fita er hörð fita. Ekki er mælt með að fólk neyti mikið af henni því hún hækkar kólesteról í blóði. Mettaða fitu er að finna í mörgum matvælum.

American Heart Association mælir með því að mettuðfita sé minna en 5-6% af daglegum hitaeiningum.

Þetta er vegna þess að neysla mikils magns af mettaðri fitu er líkleg til að leiða til margra sjúkdóma og alvarlegra heilsufarsástanda eins og; Æðakölkunar, aukinnar hættu á hjartasjúkdómum og fleira.

Mettuð fita finnst m.a. í rjóma, nýmjólk, smjöri og öðrum feitum mjólkurvörum. Einnig hefur feitt kjöt mikið af mettaðri fitu (Abdullah, Þ, 2020).

- Ómettuð fita

Ómettuð fita er mjúk fita. Hún hækkar ekki kólesteról í blóði. Hana má finna í ýmsum olíum, hnetum, avókadó og fiski. Hún er hollari en mettuð Fita. Til ómettaðra fita teljast m. A. Omega-3, Omega-6 og Omega-9 (Abdullah, P,2020).







## 4. Vatn

Vatn er eitt af grunnþáttum lífsins og eitt mikilvægastia efnið sem líkaminn þarfnast, en vatn er 60% af mannlíkamanum og 90% af blóðinu. Því er mikilvægt að drekka nóg vatn til þess að viðhalda réttu vökvamagni. Þrátt fyrir kosti vatns og mikilvægi þess fyrir heilsuna og aðgengi þess alls staðar, vanrækja margir að drekka nægilegt magn af vatni daglega. Ekki er hægt að ákvarða magn af vatni sem líkaminn þarfnast. Líkaminn fær verður að vera í samræmi

við það sem hann tapar með þvagi , sviti, öndun og fleira (McIntosh, J, 2018).

### Vatngjafar:

- Líkaminn fær vatnið sem hann þarfnast úr ýmsum áttum, þar á meðal:
  - Drykkjarvatn eða í formi annarra vökva.
  - Vatn sem er hluti af matnum sem við borðum.
  - Vatn myndast inni í líkamanum frá ýmsum efnahvörfum.



## 5. Steinefni

Steinefni eru nauðsynleg næringarefni sem líkaminn þarfast í litlu magni fyrir eðlilega líkamsstarfsemi. Steinefnin nýtast líkamanum yfirleitt best á því formi sem þau koma fyrir í matvælum.

Steinefni eru í mismunandi magni í mismunandi fæðu, eins og kjöti, korni og kornvörum, fiski, mjólk og mjólkurvörum, grænmti, ávöxtum og hnetum (Berglind Sveinsdóttir, 2010).

- Steinefni eru nauðsynleg
- Meðal annars til að:
  - Byggja upp sterk bein og tennur.
  - Stjórna vökvajafnvægi líkamans.

Steinefnin eru yfir tuttugu talsins og hér eru þau helstu:

- Kalk
- Járn
- Magnesín
- Fosfór
- Kalín Natrín
- Kopar
- Króm
- Flúor
- Joð
- Selen

Of lítið magn steinefna:

- Ef líkaminn fær ekki það magn af steinefna sem hann þarfnast geta komið fram einkenni um skort.
- Þreyta er dæmi um skorts einkenni á járn.

Of mikið magn steinefna:

- Of mikið magn vítamína og steinefna getur haft neikvæð áhrif á heilsuna og jafnvel valdið eitúráhrifum.
- Sett hafa verið efri mörk fyrir æskilega neyslu á dag (Embætti landlæknis, 2010).



## 6. Vítamín

Vítamín eru skilgreind sem lífræn efni sem líkaminn getur ekki myndað sjálfur og við þurfum að fá úr fæðunni í örlitlu magni til að efnaskiptin í líkamanum haldist eðlileg. Án þeirra náum við ekki að þroskast og vaxa eðlilega. Ef eitthvert þessara efna skortir getur það haft alvarlegar afleiðingar fyrir heilsuna. Hægt er að fá vítamín úr fæðubótarformi, til dæmis á Íslandi er gott að taka D-vítamínpillur því sólin skín lítið á veturna en sólin er mikilvæg uppspretta D-vítamíns (Álfheiður Sigurðardóttir, 2010).

- Vítamínnum má skipta í tvo flokka, fituleysanleg og vatnsleysanleg vítamín: Fituleysanleg -A, -D, -E, og K eru vatnsleysanleg -B (flokkur sem telur 8 vítamín) og C eru vatnsleysanleg.

- Það sem helst aðgreinir fituleysanleg og vatnsleysanleg vítamín er:
  - Fituleysanleg vítamín
    - Frásogast með fitu og nýtast með henni.
    - Þurfa oft flutningsprótein.
    - Geymd í frumum með fitu
    - Skiljast ekki út með þvagi.
    - Safnast upp í fituvef og lifur.
    - Hætta á eitrun ef innbyrt í miklu magni.
    - Söfnum forða og því ekkinauðsynleg daglega.
  - Vatnsleysanleg vítamín
    - Frásogast með vatni og fara beint úr í blóðið.
    - Þurfa ekki önnur efni til flutnings.
    - Með vatni í líkamanum
    - Umframmagn skilið út með þvagi.
    - Yfirleitt skaðlítill en geta valdið eituráhrifum í miklu magni (fæðubótarefni).
    - Þarf að borða oft (oftast nokkrum sinnum í viku)



(Ólafur Gunnar Sæmundsson, 2015).

- Ráðleggingar um morgunesti grunnskólanema
- Viðmið fyrir morgunhressingu

Alltaf með í skólann: Ávextir og grænmeti T.d. eplabitar, banani, mandarína, vínber, mangó, gulrætur, rófubitar, gúrkubitar, litlir tómatar

Stundum með í skólann: Aðeins orkumeiri matur til viðbótar við ávextina og grænmetið

T.d. ostbitar, egg, hrein jógúrt/skyr, hrökkbrauð nokkrir hafrahringir og þurrkaðir ávextir eins og rúsínur og döðlur.

Fyrir nemendur sem borða lítið í morgunmat eða sem verða mjög svöng fyrir hádegismat: Samloka, flatkaka eða hrökk- brauð ásamt ávöxtum og/eða grænmeti

T.d heilkornabrauð, flatkaka eða hrökkbrauð með osti, kotasælu, túnfiski, hummus, lifrarkæfu, eggjum, banana eða avókadó. (Embætti landlæknis, 2010)

## Hvað er ekki æskilegt til að borða?

- Kex, kökur og annað bakkelsi ættu einungis að vera borðað stöku sinnum til tilbreytingar en hvorki daglega né á ákveðnum vikudögum.
- Gosdrykkir, svaladrykkir, íþróttadrykkir, orkudrykkir, próteindrykkir og mikið sykraðir mjólkurdrykkir ættu ekki að vera á boðstólum.
- Kartöfluflogur, sælgæti, og kornstangir ættu ekki að vera í boði.
- Álegg úr unnum kjötvörum t.d. hangikjöt, spægipylsa, pepperóní og malakoff – velja frekar hollara álegg sem er talið upp hér að ofan (Landlæknir, 2015).

# Vikuleg

## Matardagbók



Sun      Mon      Tue

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Wed      Thu      Notes

_____	_____	                 
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	

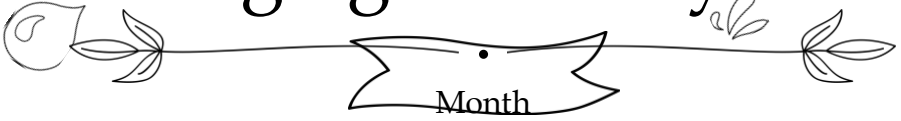
Fri      Sat

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Í þessari töflu geturðu skrifað daglegan mat svo þú getir gert grein fyrir því hversu margar hitaeiningar þú hefur borðað á dag.



# Dagleg vatnsneysla



- 1 ○○○○○○○○
- 2 ○○○○○○○○
- 3 ○○○○○○○○
- 4 ○○○○○○○○
- 5 ○○○○○○○○
- 6 ○○○○○○○○
- 7 ○○○○○○○○
- 8 ○○○○○○○○
- 9 ○○○○○○○○
- 10 ○○○○○○○○
- 11 ○○○○○○○○
- 12 ○○○○○○○○
- 13 ○○○○○○○○
- 14 ○○○○○○○○
- 15 ○○○○○○○○

- 16 ○○○○○○○○
- 17 ○○○○○○○○
- 18 ○○○○○○○○
- 19 ○○○○○○○○
- 20 ○○○○○○○○
- 21 ○○○○○○○○
- 22 ○○○○○○○○
- 23 ○○○○○○○○
- 24 ○○○○○○○○
- 25 ○○○○○○○○
- 26 ○○○○○○○○
- 27 ○○○○○○○○
- 28 ○○○○○○○○
- 29 ○○○○○○○○
- 30 ○○○○○○○○

# Heimildaskrá

Abdullah, P. (2020, 24. September). Munurinn á mettuðum og ómettuðum fitu. Webteb.com. Sótt 26 Apríl 2022 af [https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D9%82-%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%87%D9%88%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A8%D8%B9%D8%A9-%D9%88%D8%BA%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A8%D8%B9%D8%A9\\_25155](https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D9%82-%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%87%D9%88%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A8%D8%B9%D8%A9-%D9%88%D8%BA%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A8%D8%B9%D8%A9_25155)

Alhamed, D. (2021, 10. Janúar). Prótein í mat. Mawdoo3.com. Sótt 2. Febúar 2022 af [https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%8A%D9%86\\_%D8%AA%D9%88%D8%AC%D8%AF\\_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B1%D9%88%D8%AA%D9%8A%D9%86%D8%A7%D8%AA\\_%D9%81%D9%8A\\_%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85](https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%8A%D9%86_%D8%AA%D9%88%D8%AC%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B1%D9%88%D8%AA%D9%8A%D9%86%D8%A7%D8%AA_%D9%81%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85)

Alleksane. (2020, 6. Desember). Kjúklingabringa. Pexels.com. Sótt af <https://www.pexels.com/photo/raw-chicken-breast-with-rosemary-on-the-table-6107717/>

Almalki, S. (2014, 8. Desember). Fita. Webteb.com. Sótt 6. Apríl 2022 af [https://www.webteb.com/articles/%D8%AD%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%82-%D8%AD%D9%88%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%87%D9%88%D9%86-%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7\\_15123](https://www.webteb.com/articles/%D8%AD%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%82-%D8%AD%D9%88%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%87%D9%88%D9%86-%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7_15123)

Álfheiður Sigurðardóttir. (2010, 2. Mars).

Hvað eru Vítamín og til hvers þurfu við þau. Sótt 13 Apríl 2022 af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=22548>

Áttavitinn. (2017, 19. Október). Fita. Attavitinn.is. Sótt 28 Apríl 2022 af <https://attavitinn.is/heilsa/fita/>

Berglind Sveinsdóttir. (2010, 24. Ágúst). Hvað eru steinefni. Sótt 13 Apríl 2022 af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=22548>

Daria Shevtsova. (2018, 19. March). Kolvetni. Pexels.com. Sótt af <https://www.pexels.com/photo/round-white-ceramic-bowl-949069/>

Daria Shevtsova. (2018, 3. Október). Avókadó. Pexels.com. Sótt af <https://www.pexels.com/photo/sliced-avocado-fruit-on-white-chopping-board-3673762/>

Dreamstime. (2019, 9. Janúar). Healthy food. Pexels.com. Sótt af <https://www.dreamstime.com/stock-illustration-healthy-food-vector-group-products-colorful-bright-illustration-eat-image70997975>

Embætti landlæknis. (2010, 22. Mars). Ráðleggingar um matarframboð. Landlaeknir.is. Sótt 19 Apríl 2022 af [https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11573/Ra%C3%B0leggingar\\_Si%C3%B0degishressing%20i%20heilsdagsskolumaa-fristunda%20og%20aeskulidsstarfi.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11573/Ra%C3%B0leggingar_Si%C3%B0degishressing%20i%20heilsdagsskolumaa-fristunda%20og%20aeskulidsstarfi.pdf)

Embætti landlæknis. (2010, 24. Janúar). Ráðleggingar um morgunnefni grunnskólanema. Landlaeknir.is. Sótt 19 Apríl 2022 af <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item48616>

[/Ra%C3%B0leggingar%20um%20morgunnesti%20grunnsko  
lanema%202022.pdf](#)

Embætti landlæknis. (2010, 24. Janúar). Vítamín og steinefni.  
Landlaeknir.is. Sótt 19 Apríl 2022 af  
[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11545  
/Vitamin-og-steinefni.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11545/Vitamin-og-steinefni.pdf)

Attavitinn. (2016, 8. Nóvember). Hvað er Kolvetni.  
Attavitinn.is. Sótt 31. Mars 2022 af  
<https://attavitinn.is/heilsa/kolvetni/>

Karolina Grabowska. (2020, 6. Ágúst). Pistasíuhnetur og  
möndlur. Pexels.com. Sótt af  
[https://www.pexels.com/photo/pistachio-almonds-  
cashew-nuts-on-wooden-plate-on-white-background-  
5202093/](https://www.pexels.com/photo/pistachio-almonds-cashew-nuts-on-wooden-plate-on-white-background-5202093/)

Landspítall. (2020, Júní). Kolvetnatalning fyrir fullorðna.  
Landspítali.is. Sótt 14. Apríl 2022 af  
[https://www.landspitali.is/library/Sameiginlegar-  
skrar/Gagnasafn/Sjuklingar-og-  
adstandendur/Sjuklingafraedsla---  
Upplýsingarit/Naering/kolvetnatalning\\_fyrir\\_fullordna\\_20  
20.pdf](https://www.landspitali.is/library/Sameiginlegar-skrar/Gagnasafn/Sjuklingar-og-adstandendur/Sjuklingafraedsla---Upplýsingarit/Naering/kolvetnatalning_fyrir_fullordna_2020.pdf)

Landlaeknir. (2015). Ráðleggingar um matarframboð.  
Landspítali.is. Sótt 28. Apríl 2022 af  
[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11573  
/Ra%C3%B0leggingar\\_Si%C3%B0degishressing%20i%20hei  
lsdagsskolumaa-fristunda%20og%20aeskulidsstarfi.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11573/Ra%C3%B0leggingar_Si%C3%B0degishressing%20i%20hei<br/>lsdagsskolumaa-fristunda%20og%20aeskulidsstarfi.pdf)

Yaseen, N. (2021, 23. mars). Holl næring. Mawdoo3.com.  
Sótt 10. Mars 2022 af



[https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85\\_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9\\_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9\\_%D9%88%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF%D9%87%D8%A7](https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9_%D9%88%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF%D9%87%D8%A7)

McIntosh, J. (2018, 16. Júlí). Fimmtán kostir drykkjarvatns. Sótt 9. Apríl 2022 af

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/290814.php>

Ólafur Gunnar. (2015). *Lífspráttur, næringarfræði fróðleiksfúsra*. (3. Útgáfa)

Attavitinn. (2016, 8. Nóvember). Hvað eru prótein.

Attavitinn.is. Sótt 2. febrúar 2022 af

<https://attavitinn.is/heilsa/likamsraekt-og-matarædi/protein/>

Pixabay. (2015, 18. Ágúst). Hella vatni á glas. Pexels.com.

Sótt af <https://www.pexels.com/photo/adult-blur-bottle-close-up-279947/>

Pixelme Stock. (2019, 8. Ágúst). Pasta. Pexels.com. Sótt af

<https://www.pexels.com/photo/plate-of-pasta-2773940/>

RF Studio. (2020, 8. Janúar). Hellir ólífuoilú á grænar núðlur. Pexels.com. Sótt af

<https://www.pexels.com/photo/person-pouring-liquid-on-green-noodles-in-ceramic-bowl-3621952/>

