

Vinnsla og vöruþróun
Processing and Product
Development

Líftækni
Biotechnology



Matvælaöryggi
Food Safety



Viðhorf og fiskneysla ungs fólks 16 til 20 ára: Íhlutun á Akureyri

Gunnþórunn Einarsdóttir
Ása Vala Þórisdóttir
Fanney Þórsdóttir
Kolbrún Sveinsdóttir
Emilía Martinsdóttir
Friðrik H. Jónsson
Inga Þórsdóttir

Vinnsla og vöruþróun

Skýrsla Matís 03-09
Febrúar 2009

ISSN 1670-7192



Tilraunaskýrsla 4

Viðhorf og fiskneysla ungs fólks 16 til 20 ára:

Íhlutun á Akureyri

Matís ohf.

Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands

Rannsóknastofa í næringarfræði, Landspítali-háskólasjúkrahús og Háskóli Íslands

Febrúar 2009



UNIVERSITY OF ICELAND



AVS rannsóknasjóður
í sjávarútvegi

Gunnþórunn Einarsdóttir, Ása Vala Þórisdóttir, Fanney Þórsdóttir, Kolbrún Sveinsdóttir, Emilía Martindóttir, Friðrik H. Jónsson og Inga Þórsdóttir



Titill / Title	Viðhorf og fiskneysla ungs fólks 16 til 20 ára: Íhlutun á Akureyri Young consumer attitudes and fish consumption: Improved image of seafood		
Höfundar / Authors	Gunnþórunn Einarsdóttir, Ása Vala Þórisdóttir, Fanney Þórsdóttir, Kolbrún Sveinsdóttir, Emilía Martinsdóttir, Friðrik H. Jónsson og Inga Þórsdóttir		
Skýrsla / Report no.	03-09	Útgáfudagur /Date	Febrúar 2009
Verknr. / project nr.	1209-1658		
Styrktaraðilar:	AVS rannsóknasjóður í sjávarútvegi: R020-05		
Ágríp á íslensku:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Markmið verkefnisins „Viðhorf og fiskneysla ungs fólks: Bætt ímynd sjávarafurða“ var m.a. að afla upplýsinga um viðhorf og fiskneyslu ungs fólks. Hér er gerð gein fyrir niðurstöðum íhlutandi rannsóknar sem gerð var á ungu fólki á aldrinum 16-20 ára. Skoðað var hvort fræðsla um fisk og meira aðgengi að honum mundi skila sér í aukinni fiskneyslu og jákvæðari viðhorfum gagnvart fiski. 2. Aðferð og þátttakendur: Rannsóknin fór fram á nemendum Menntaskólans á Akureyri og Verkmenntaskólans á Akureyri sem bjuggu á nemendagörðunum Lundi. Íhlutunin fór fram á þann hátt að fiskmáltíðum í mötuneytinu var fjölgað um helming og haldnir voru fræðslufyrirlestrar fyrir nemendurna þar sem rúmlega 80 nemendur mættu (27%) og kynning sett á vefinn. Samin var viðhorfs- og neyslukönnun á formi spurningalista og hún lögð fyrir nemendurna. Sama könnunin var lögð fyrir haustið 2006 (n=225, 75%) fyrir íhlutunina og vorið 2007 (n=220, 73%) eftir íhlutunina. Spurningalistanum var skipta í sjö hluta: 1. Viðhorf til heilsu og fæðuflokka; 2. Fiskneysla og neysla ýmissa matvæla; 3. Smekkur fyrir fiskréttum; 4. Þættir sem hafa áhrif á fiskneyslu; 5. Forsendur fiskneyslu; 6. Utanaðkomandi áhrifavaldar, 7. Þekking varðandi fisk. 3. Niðurstöður: Íhlutunin skilaði betri þekkingu á fisknum og lýsisneyslan jókst um nær helming og meira hjá stúlkum en strákuum. Þrjátíu og tvö prósent nemenda neyttu lýsis daglega eftir íhlutun en aðeins 22% fyrir íhlutun. Ennfremur neyttu 38% lýsis 4-7 sinnum í viku eftir íhlutunina en aðeins 28% fyrir íhlutun. Að meðaltali borðaði unga fólkið fisk sem aðalrétt 1,8 sinnum í viku fyrir íhlutun en 1,9 sinnum í viku eftir íhlutun en munurinn var ekki marktækur. Fiskneysla nemendanna er því ekki langt frá ráðleggingum Lýðheilsustöðvar. Hvað varðar hvatningu til fiskneyslu þá voru foreldrar sterkustu áhrifavaldarnir en áhrif þeirra minnkuðu aðeins eftir íhlutun. Viðhorf nemenda til fisks varð neikvæðara eftir íhlutun en þrátt fyrir það minnkaði fiskneysla þeirra ekki. Þeim sem ekki voru fyrir fisk fyrir íhlutun geðjaðist betur að honum eftir íhlutun. Markviss fræðsla um bæði hollustu fisks og aukið framboð á fjölbreyttum fiskréttum eru nauðsynleg til að stuðla að aukinni fiskneyslu ungs fólks. 		
Lykilorð :	Viðhorf – Neytendur – Fiskur – Fiskneysla		

Summary in English: The aim of the project “Young consumer attitudes and fish consumption: Improved image of seafood” was to obtain information on the attitudes of young people towards fish and fish consumption. Results are shown from an interventive research which was carried out on young people of the agegroup 16-20. It was examined if education about fish and its accessibility would result in increased fish consumption and more positive attitudes towards fish.

Method and participants: Students from the college and vocational school at Akureyri participated in the study. The intervention was done by doubling the number of fish meals at the schools canteens and informative lectures were given to over 80 students (27%) and information was given on the school-web. The students answered a questionnaire on attitudes and consumption of fish. The same study was done twice; in the autumn 2006 (n=225, 75%) before the intervention and in spring 2007 (n=220, 73%) after the intervention. The questionnaire was divided into 7 parts: 1. Attitudes towards health and food types; 2. Consumption of fish and other foods; 3. Liking of various fish dishes; 4. Factors affecting fish consumption; 5. Prerequisite of fish consumption; 6. External effects; 7. Knowledge about fish.

Results: The intervention resulted in better knowledge about fish and the fish liver oil consumption almost doubled, more among girls than boys. Thirty-two percent of the students consumed fish oil daily after the intervention but only 22% before. Further, 38% consumed fish oil 4-7 times a week after the intervention but only 28% before. On average, the young people consumed fish as a main dish 1.8 times a week before the intervention but 1.9 after, the difference was not significant. The fish consumption of the students are therefore not far from the recommendation of the Public Health Institute of Iceland. The parents had most influence on encouraging increased fish consumption but their effect decreased a little after the intervention. The attitudes of the students towards fish became more negative after the intervention but did not however decrease their fish consumption. Those who did not like fish before the intervention liked it better after the intervention. Systematic education on the wholesomeness of fish and increased variety of fish dishes are essential to encourage increased fish consumption among young people.

English keywords: Attitude – Consumers – Fish - Fish consumption

EFNISYFIRLIT

1. Inngangur	1
2. Aðferð	4
2.1. Uppbygging spurningalista.....	4
2.2. Forpróf á mælitæki	4
2.3. Framkvæmd	5
2.4. Úrvinnsla niðurstaðna.....	5
3. Niðurstöður	6
3.1. Viðhorf til heilsu og fæðuflokka	6
3.2. Fiskneysla og neysla ýmissa matvæla	8
3.3. Uppáhalds fiskréttirnir	10
3.4. Þættir sem hafa áhrif á fiskneyslu.....	11
3.5. Fullyrðingar um fiskneyslu.....	12
3.6. Utanaðkomandi áhrifavaldar	14
3.7. Þekking varðandi næringargildi og meðhöndlun fisks	16
4. Umræða og ályktanir.....	18
5. Lokaorð	20
6. Þakkarorð	21
7. Heimildir	22
8. Viðauki.....	24

1. INNGANGUR

Langlífi og gott heilsufar Íslendinga er talið skýrast af einhverjum hluta af mikilli fiskneyslu þjóðarinnar. Alþjóðlegar rannsóknir hafa sýnt fram á heilsufarslegan ávinning af því að borða fisk að minnsta kosti einu sinni til tvisvar í viku (De Deckere ofl. 1998; Marckman og Grønbæk 1999; Thorsdóttir ofl. 2004). Þessar fjölmörgu rannsóknir, sem hafa sýnt fram á jákvætt sambengi á milli heilsu og fiskneyslu, er sá grunnur sem Lýðheilsustöð og sambærilegar stofnanir erlendis nota til að byggja sínar ráðleggingar um fiskneyslu á. Núverandi ráðleggingar hljóða upp á að minnsta kosti tvær fiskmáltíðir í viku eða oftár (Birgisdóttir og fleiri, 2008, Nordic Nutrition Recommendations, 2004, Laufey Steingrimsdóttir ofl. 2003, WHO, 2003a, b.).

Á undanförunum árum og áratugum hafa orðið miklar breytingar á mataræði Íslendinga, sérstaklega hjá ungu fólki. Nú er svo komið að stór hluti Íslendinga fylgir ekki ráðleggingunum um fiskneyslu og á þetta sérstaklega við um unglingsstúlkur. Það er því til mikils að vinna að ná þeim markmiðum sem sett hafa verið (Steingrimsdóttir og fleiri, 2003).

Eftifarandi skýrsla er úttekt á íhlutun sem gerð var á heimavist Menntaskólans á Akureyri og Verkmenntaskólans á Akureyri. Íhlutunin fól í sér aukið aðgengi að fiski gegnum skólamötuneyti og fræðslu um næringu og meðhöndlun fisks. Rannsókn þessi er hluti af stærra verkefni, „Viðhorf og fiskneyslu ungs fólks: Bætt ímynd sjávarafurða“, sem AVS-sjóðurinn styrkir.

Í íhlutun sem miðar að bættu mataræði og lífsstíl er talið að huga þurfi að tvenns konar leiðum. Annars vegar að auka þekkingu einstaklinganna um mikilvægi hollrar fæðu, eins og fisks, fyrir heilsuna. Hins vegar þarf að hafa áhrif á umhverfisþætti, sem eru í þessu tilfalli að auka aðgengi að fiski, til að gera einstaklingunum kleift að framfylgja því sem þeir fræðast um.

Ýmsar leiðir eru færar í þessum efnun. Í rannsókn sem ætlað var að kanna hvaða leiðir væru hentugar til að koma fræðslu um heilbrigða lífshætti til unglunga, kom í ljós að fræðsluefni á tölvutæku formi virtist hentugra en hefðbundnari kennsluaðferðir bæði til að auka vitneskju unglunganna og til að ýta undir heilsueflingu. Umræðuhópar voru einnig taldir geta styrkt

íhlotandi aðgerðir enn frekar (Casazza og Ciccazzo 2007). Önnur rannsókn sýndi að unglíngarnir höfðu talsverða þekkingu um heilbrigða lífshætti en vantaði aðstoð við að koma þeirri vitneskju í framkvæmd (Croll og fleiri, 2001). Þetta reynist oft á tíðum erfiðasti þátturinn í átt að breyttum lífsstíl.

Í ProChildren rannsókninni (Sandvik og fleiri, 2005) var skoðað hvernig persónubundnir, félagslegir og umhverfisþættir hafa áhrif á neyslu ávaxta og grænmetis. Rannsóknin var gerð á 11 og 12 ára börnum. Þar kom í ljós að börnin voru jákvæð gagnvart neyslu ávaxta og grænmetis. Þau upplifðu að félagslega umhverfið studdi neyslu á ávöxtum og grænmeti en umhverfisþáttum eins og aðgengi í skólum og við tómstundaiðju var ábótavant.

Íhlutanir sem einblínt hafa á bættan lífsstíl unglínga hafa víða skilað ágætum árangri (Lanerolle ofl. 2006; Prell ofl. 2005). Rannsókn á rýnishópi unglínga sýndi samt sem áður að erfitt getur verið að fá unglínga til að fylgja ráðleggingum um hollt mataræði almennt, þar sem þeim finnst þau ennþá það ung að hollur matur skipti þau ekki máli. Þau nefna ennfremur ýmsar hömlur sem verða á vegi þeirra í daglegu lífi sem gerir þeim erfiðara um vik að borða hollan mat (Neumark-Sztainer ofl. 1999). Þar má nefna tíma, þægindi og bragð. Mikið er að gera hjá unga fólkinu og að borða hollt er ekki ofarlega í forgangs röðinni. Jafnframt finnst þeim skyndibitamatur betri á bragðið. Það að gera hollan mat gírnilegri og bragðbetri myndi gera það að verkum að þau myndu frekar fylgja ráðleggingum um hollan mat. Sumir sögðu einnig að ef að hollu maturinn væri eini valkosturinn þá myndu þau borða hann, því ef þau fengu val myndu þau alltaf velja fitu- og sykurseiri kostinn (Neumark-Sztainer ofl. 1999).

Matarvenjur skapast snemma á lífsleiðinni og okkur finnst betra að borða mat sem við erum vön að borða. Foreldrar eru mikilvægasta fyrirmynd barnanna sinna, en þegar komið er yfir á unglíngsaldurinn eru vinir og félagar einnig mikilvægar fyrirmyndir. Í rannsókn Harel og samstarfsmanna (Harel ofl. 2000) kom í ljós að aðeins 21% unglínganna sögðu að foreldrar eða forráðamenn þeirra hefðu frætt þau um hollustu fískis. Vitneskja þeirra kom einnig frá bókum (21%), sjónvarpsþáttum (15%), vinum (14%) og skólahjúkrunarfræðingum (6%).

Ekki hafa verið gerðar miklar rannsóknir er varða fiskneyslu (þ.e. tegundir og afurðir), kauphegðun, smekk eða viðhorf ungs fólks og eru því ekki til margar ítarlegar upplýsingar um þetta efni né heldur um hvaða þættir eru mótandi, hvetjandi eða letjandi fyrir fiskneyslu. Á þessum aldri er smekkur og viðhorf fólks að mótast á mörgum sviðum og því mikilvægt að

skoða þennan aldurshóp sérstaklega m.t.t. markaðssetningar fiskafurða eða fiskrétta með það að markmiði að auka fiskneysluna.

Í yfirlitsgrein Shepherds (2006) er fjallað um hvað væri vitað um hindrandi og hvetjandi þætti varðandi neyslu á hollum mat meðal ungs fólks á aldrinum 11 til 16 ára. Rannsóknirnar sýndu að hindrandi þættir voru meðal annars lélegt aðgengi að hollum mat í skólum og auðvelt aðgengi af ódýrum skyndibitammat ásamt því að ungum krökkum finnst bragð af honum gott. Hvetjandi þættir voru m.a. stuðningur frá fjölskyldunni, meira úrval af hollum mat, löngunin til þess að líta vel út og viljastyrkur. Vinir og kennarar voru yfirleitt ekki sameiginleg uppspretta upplýsinga hjá þessu unga fólki. Þá skipti kyn máli varðandi áhrif íhlutana. Einnig skipti aldur máli varðandi áhrif íhlutana og urðu 15 og 16 ára fyrir meiri áhrifum heldur en 12 til 13 ára sem gefur það til kynna að til að íhlutanirnar skili sér til unga fólksins er mjög mikilvægt að sníða hverja íhlutun fyrir sig með tilliti til aldurs og kyns.

Markmið þessa verkefnis er að prófa leiðir til að bæta viðhorf íslenskra unglunga gagnvart fiski og auka fiskneyslu þeirra. Markmiðið er enn fremur að finna út hvaða aðgerðir geti skilað árangri þegar ná á til ungs fólks með það að sjónarmiði að bæta heilsu þess.

2. AÐFERÐ

Íhlutandi rannsókn var gerð á ungu fólki á aldrinum 16-20 ára þar sem skoðað var hvort fræðsla um fisk og meira aðgengi að honum mundi skila sér í aukinni fiskneyslu og jákvæðari viðhorfum gagnvart fiskinum. Rannsóknin fór fram á þeim nemendum Menntaskólans á Akureyri og Verkmenntaskólans á Akureyri sem bjuggu á nemendagörðunum Lundi. Samin var viðhorfs- og neyslukönnun í formi spurningalista með því að nota niðurstöður úr rýnihópavinnu (Kristín Erla Harðardóttir og Friðrik H. Jónsson 2005), viðtöl við fisksala og veitingamenn (Gunnþórunn Einarsdóttir ofl. 2006), spurningar úr neyslukönnun sem Rannsóknastofa í næringarfræði gerði með aðferð sem þróuð var m.a. með styrk frá AVS (Þórsdóttir, 2004), ásamt rannsókn úr SEAFOODplus ((2007a), Project 1.2, Health of young European families and fish consumption) og spurningum úr evrópskri viðhorfskönnun sem gerð var árið 2004 á vegum SEAFOODplus ((2007b), Project 2.1, Seafood Consumption: Explaining attitudes, preferences and eating habits across consumer segments in Europe).

2.1. Uppbygging spurningalista

Spurningalistanum má skipta upp í sjö hluta: 1. Viðhorf til heilsu og fæðuflokka; 2. Fiskneysla og neysla ýmissa matvæla; 3. Smekkur fyrir fiskréttum; 4. Þættir sem hafa hvetjandi eða letjandi áhrif á fiskneyslu; 5. Forsendur fiskneyslu þ.e. hvetjandi og letjandi þættir; 6. Utanaðkomandi áhrifavaldar; 7. Þekking varðandi næringargildi og meðhöndlun fisks.

2.2. Forpróf á mælitæki

Spurningalistinn var prófaður á tveimur hópum ungs fólks, einum bekk (30 manns - 18 til 19 ára) nemenda í Menntaskólanum í Reykjavík og 70 nemendum í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands. Metið var hvort spurningalistinn væri auðskilinn, hversu auðvelt það væri fyrir fólkið að fylla hann út og hvort að spurningar svöruðu rannsóknarmarkmiðum. Ýmsar gagnlegar ábendingar komu fram og voru þær notaðar til að fullgera listann.

2.3. Framkvæmd

Viðhorfs- og neyslukönnunin var lögð fyrir nemendurna á netformi. Sama könnunin var lögð fyrir tvisvar sinnum þ.e. bæði fyrir og eftir íhlutunina. Fyrst var hún lögð fyrir 20.-27. september 2006. Fengust 225 nemendur af u.þ.b. 300 (75% svörun) til þess að svara henni. Eftir að könnunin hafði verið lögð fyrir var fiskneyslan í mötuneytinu aukin um helming eða úr tvisvar sinnu í viku í fjórum sinnum í viku, þ.e. tvisvar sinnum í hádeginu og tvisvar sinnum á kvöldin. Haldnir voru fræðslufyrirlestra fyrir nemendur á vistinni um mikilvægi þess að borða fisk heilsunnar vegna, og almenn fræðsla um hvernig eigi að meðhöndla hann. Erfitt reyndist að koma fræðslunni fyrir á skólatíma og því voru fyrirlestrar haldnir utan stundatöflu skólanna. Rúmlega 80 nemendur komu á fræðslufyrirlestrana af u.þ.b. 300 (27% mæting). Fyrirlestrarnir voru svo aðgengilegir öllum nemendum á heimasíðu beggja skólanna. Óvíst er hve margir nýttu sér heimasíðuna. Að íhlutun lokinni var könnunin aftur lögð fyrir nemendurna 19.-23. mars 2007 til þess að athuga hvort hún hefði skilað tilætluðum árangri, 220 nemendur svöruðu í seinna skiptið (73% svörun). Svarhlutfall var gott og vel fullnægjandi til að gefa marktækar niðurstöður. Tímabilin tvö sem valin voru eru sambærileg hvað varðar birtustig og sama ráðlegging um lýsisneyslu sem gildir, því ætti það ekki að hafa áhrif á lýsisinntökuna.

2.4. Úrvinnsla niðurstaðna

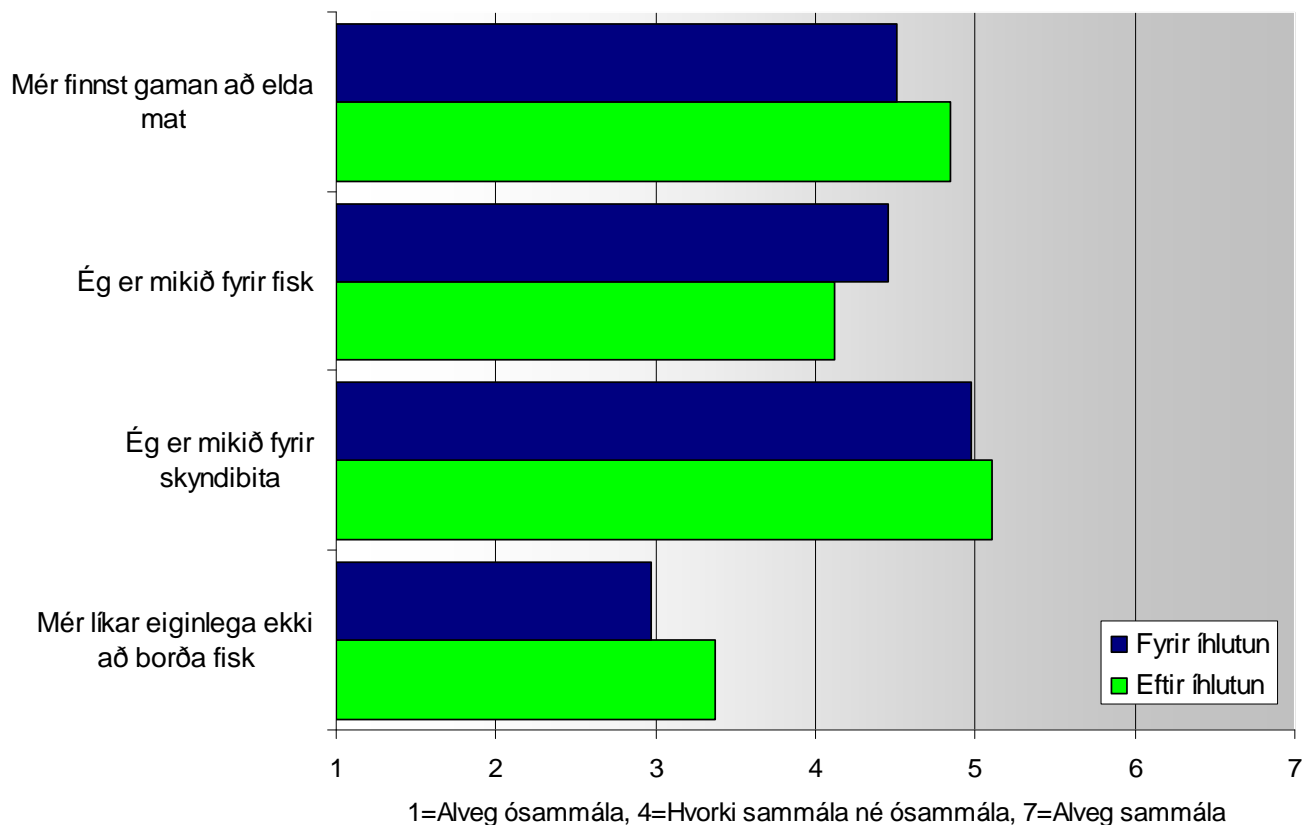
Allar spurningarnar voru greindar með tilliti til kyns. Marktektarpróf í tölfræðiforritinu SPSS voru notuð til að meta hvort tölfræðilegur marktækur munur væri á meðaltölum fyrir og eftir íhlutun. Í niðurstöðunum er aðeins fjallað um mun sem er tölfræðilega marktækur, $p < 0,05$.

3. NIÐURSTÖÐUR

Greint er frá niðurstöðum viðhorfs- og neyslukönnunar þannig að súlurit er sett fram sem sýnir yfirlit yfir dreifingu marktækra svara. Þá er fjallað um marktækan mun svara fyrir og eftir íhlutunina, aðeins er fjallað um mun sem er tölfræðilega marktækur, $p < 0,05$ (yfirlit dreifingu allra svaranna er að finna í töflum¹ í viðauka).

3.1. Viðhorf til heilsu og fæðuflokka

Þessar spurningar mæla viðhorf til heilsu og matar. Spurningarnar voru fengnar úr könnun SEAFOODplus Baseline study (2007b) og voru settar fram sem staðhæfingar sem viðmælandi tekur afstöðu til á sjö eininga mælistiku. Spurning er orðuð svo: *Hér á eftir eru nokkrar fullyrðingar. Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum.* Valmöguleikar voru sjö og voru öfgamöguleikar merktir með *Alveg ósammála* (1) og *Alveg sammála* (7)

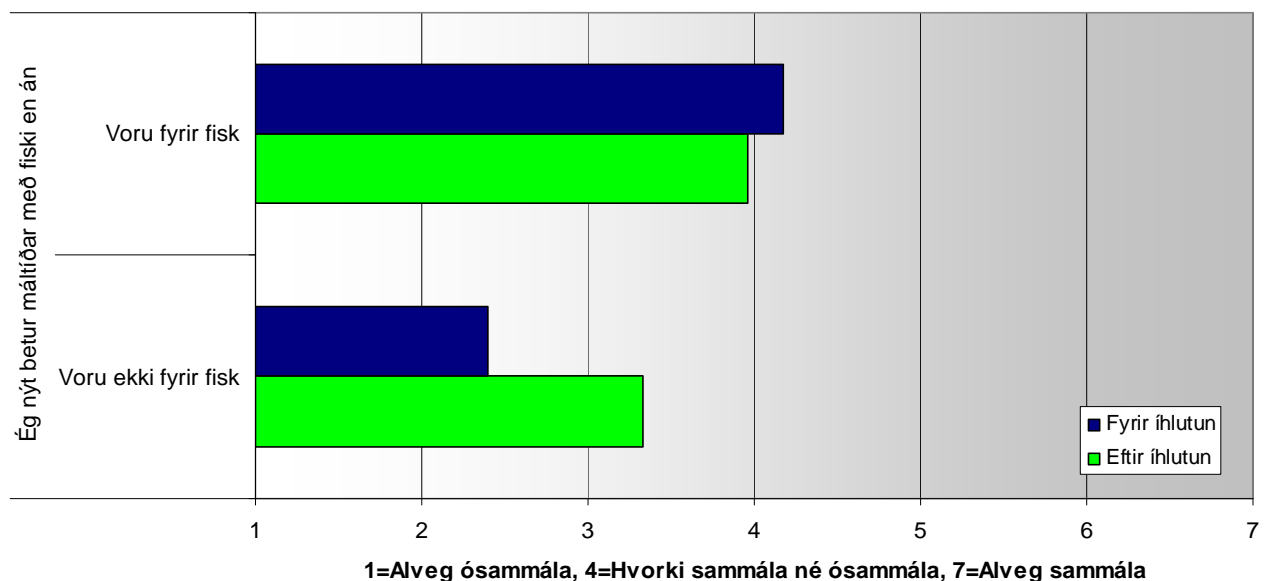


Mynd 1. Meðalskor fyrir afstöðu viðmælanda til staðhæfinga um heilsu og mat

¹ Þar sem munur á hópum er tölfræðilega marktækur miðað við $p < 0,05$ er það gefið til kynna með stjörnumerkingu (*), miðað við $p < 0,01$ er merkt (**), miðað við $p < 0,001$ er merkt (***)

Á mynd 1 má sjá þær fjórar spurningar sem marktækur munur mældist á fyrir og eftir íhlutun. Þátttakendum fannst meira gaman að elda mat eftir íhlutunina heldur en fyrir. Eftir íhlutun minnkaði áhuginn á fiskinum og þá aðallega hjá stelpunum. Hvað varðar skyndibita þá jókst áhuginn á honum og voru það aðallega strákar sem lýstu þar meiri áhuga. Spurningin “Mér líkar eiginlega ekki að borða fisk” var notuð til samræmingar við spurningu “Ég er mikið fyrir fisk” og eins og mynd 1 sýnir þá var samræmi í gögnunum þar sem báðar spurningarnar sýndu að áhuginn á fiskinum minnkaði eftir íhlutun og samkvæmt báðum spurningunum minnkaði hann meira hjá stelpunum.

Nemendunum var skipt upp í tvo hópa eftir því hversu mikið þeir voru fyrir fisk fyrir íhlutunina. Þeir sem svöruðu á skalanum 5 til 7 voru sammála um að vera fyrir fisk og þeir sem svöruðu á skalanum 1 til 3 voru ósammála um að vera fyrir fisk. Við þessa skiptingu kom í ljós samvirkni milli hópanna í spurningunni “Ég nýt betur máltíðar með fiski en máltíðar án fisks”.

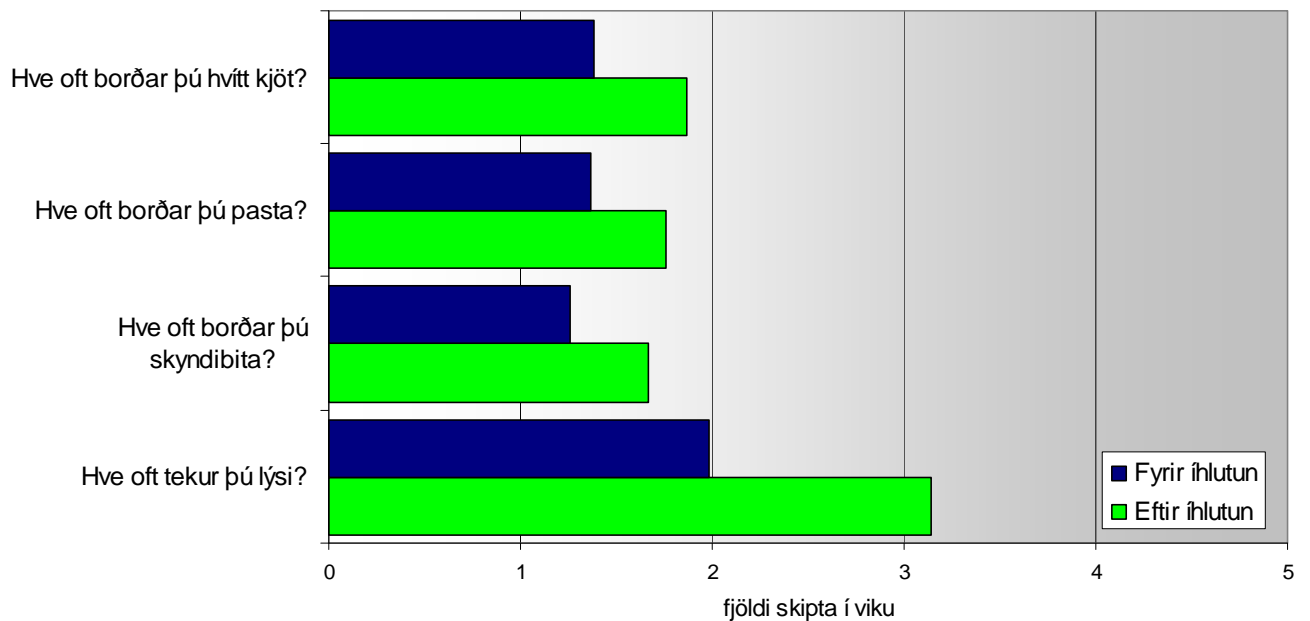


Mynd 2. Samvirkni milli hópa fyrir og eftir íhlutun

Mynd 2 sýnir að hópurinn sem var fyrir fisk fyrir íhlutun bætti ekki marktækt við sig, þ.e. þau nutu ennþá jafnmikið máltíðar með fiski heldur en án hans. En sjá mátti að hópurinn sem var ekki fyrir fisk fyrir íhlutun nýtur nú máltíðar með fiski betur eftir íhlutun. Þessi niðurstaða undirstrikar það að íhlutunin skilaði sér til nemendana.

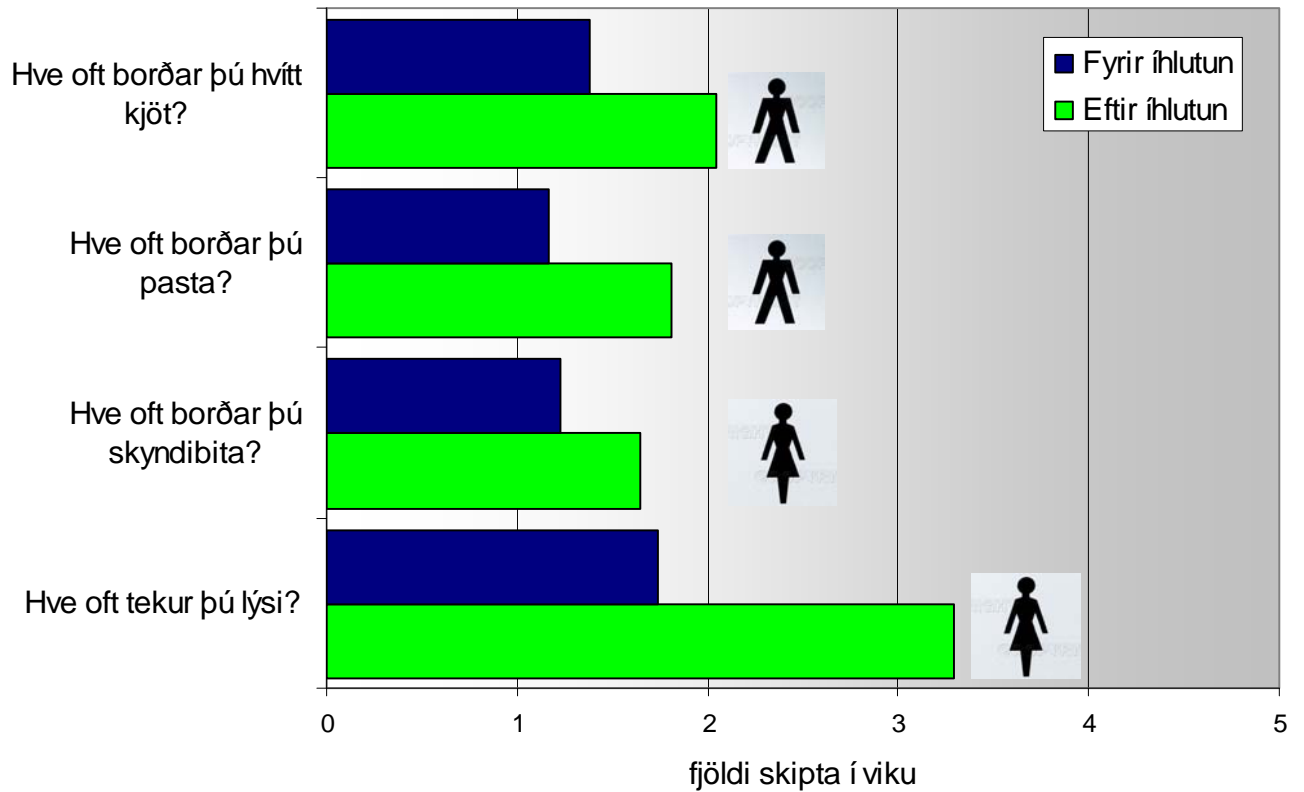
3.2. Fiskneysla og neysla ýmissa matvæla

Í eftirfarandi spurningum var kannað hversu oft fólk borðaði fisk og önnur matvæli. Lýðheilsustöð og sérfræðiráð víða í heiminum ráðleggja fisk a.m.k tvisvar í viku (Lýðheilsustöð 2006; Nordic Nutrition Recommendations 2004; Steingrimsdottir ofl. 2003; WHO 2003a; WHO 2003b). Spurningin var orðuð svo: *Hve oft borðar þú eftirfarandi að jafnaði?* Mælistíkan bauð upp á níu valkosti sem voru merktir: *Aldrei; Sjaldnar en einu sinni í mánuði; Einu sinni til þrisvar í mánuði; Fjórum til sex sinnum í mánuði; Tvisvar í viku; Þrisvar í viku; Fjórum til sex sinnum í viku; Á hverjum degi og Veit ekki.*



Mynd 3. Meðaltalsfjöldi neyslu á viku

Á mynd 3 má sjá hversu oft unga fólkið var að borða tiltekin matvæli í viku. Marktæk breyting var á þessum spurningum fyrir og eftir íhlutun. Meira var borðað af hvítu kjöti, pasta og skyndibita eftir íhlutun. Mesti munurinn sést á lýsisinntökunni en hún jókst mjög mikið.

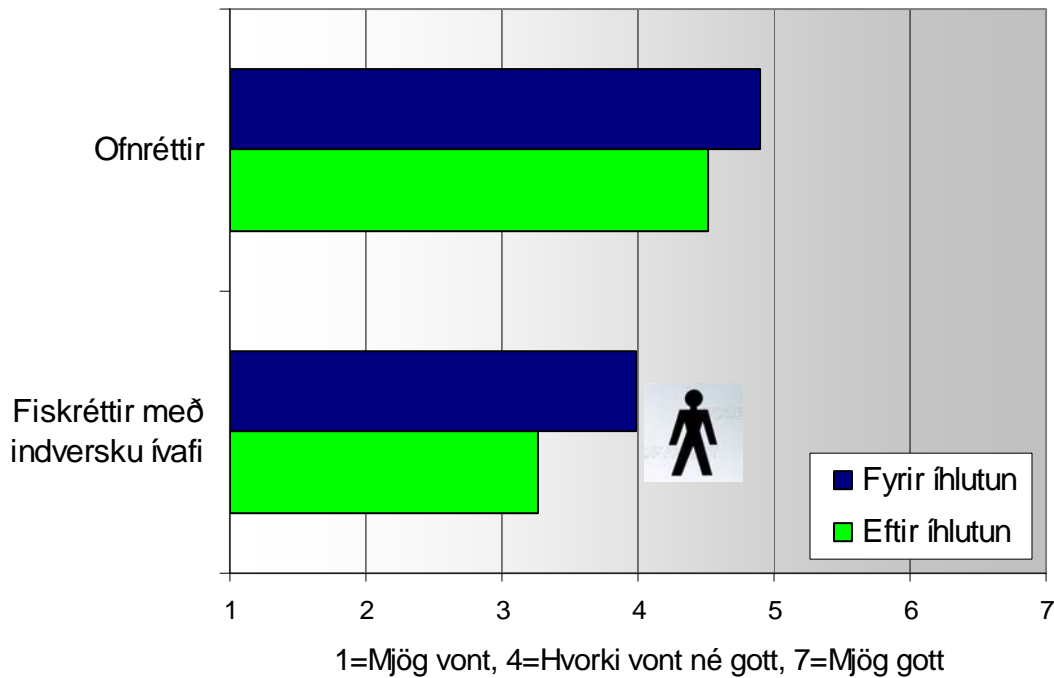


Mynd 4. Meðaltalsfjöldi neyslu á viku eftir kynjum

Á mynd 4 má sjá hvaða fjórar breytur voru marktækar eftir að hópnum var skipt niður eftir kyni. Neysla á hvítu kjöti og pasta jókst hjá strákunum eftir íhlutunina. Aftur á móti jókst skyndibita- og lýsisinntakan hjá stúlkunum. En lýsisneyslan varð næstum tvisvar sinnum meiri hjá stúlkunum eftir íhlutunina.

3.3. Uppáhalds fiskréttirnir

Í þessari spurningu var afstaða fólks til ólíkra fiskréttanna könnuð. Spurningin var orðuð svo: *Hverskonar fiskréttir finnast þér góðir?*. Afstaða var mæld á sjö eininga mælistiku og voru öfgarnir merktir *Mjög vont (1)* og *Mjög gott (7)*.

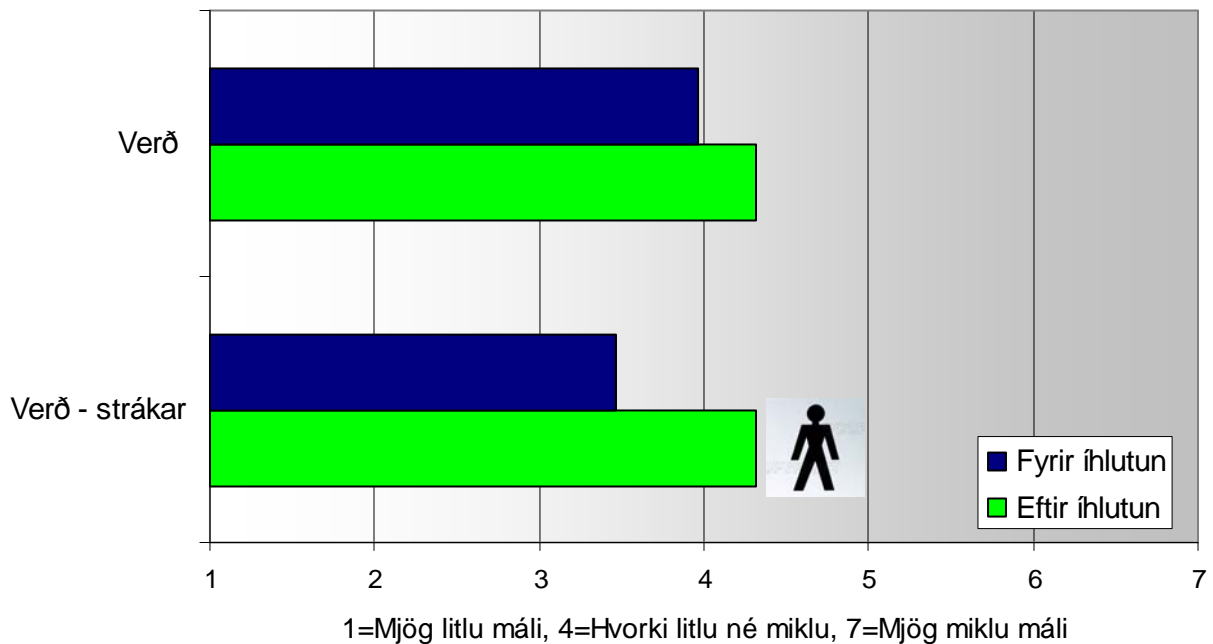


Mynd 5. Uppáhalds fiskréttir ungs fólks

Mynd 5 sýnir marktækan mun sem fannst á tveimur réttum. Ofnréttum annars vegar, en vinsældir hans minnkuðu aðeins eftir íhlutunina meðal hópsins í heild sinni, og hins vegar fiskréttum með indversku ívafi, en áhuginn á honum dvínaði einnig nokkuð en aðallega meðal strákanna eftir íhlutunina.

3.4. Þættir sem hafa áhrif á fiskneyslu

Þessar spurningar meta hve miklu máli ýmis atriði skipta varðandi fisk og fiskvörur. Spurningin var orðuð svo: *Hversu miklu máli skipta eftirfarandi atriði þig varðandi fisk?* Valmöguleikar voru sjö og öfgamöguleikar voru merktir með *Mjög litlu máli* (1) og *Mjög miklu máli* (7)

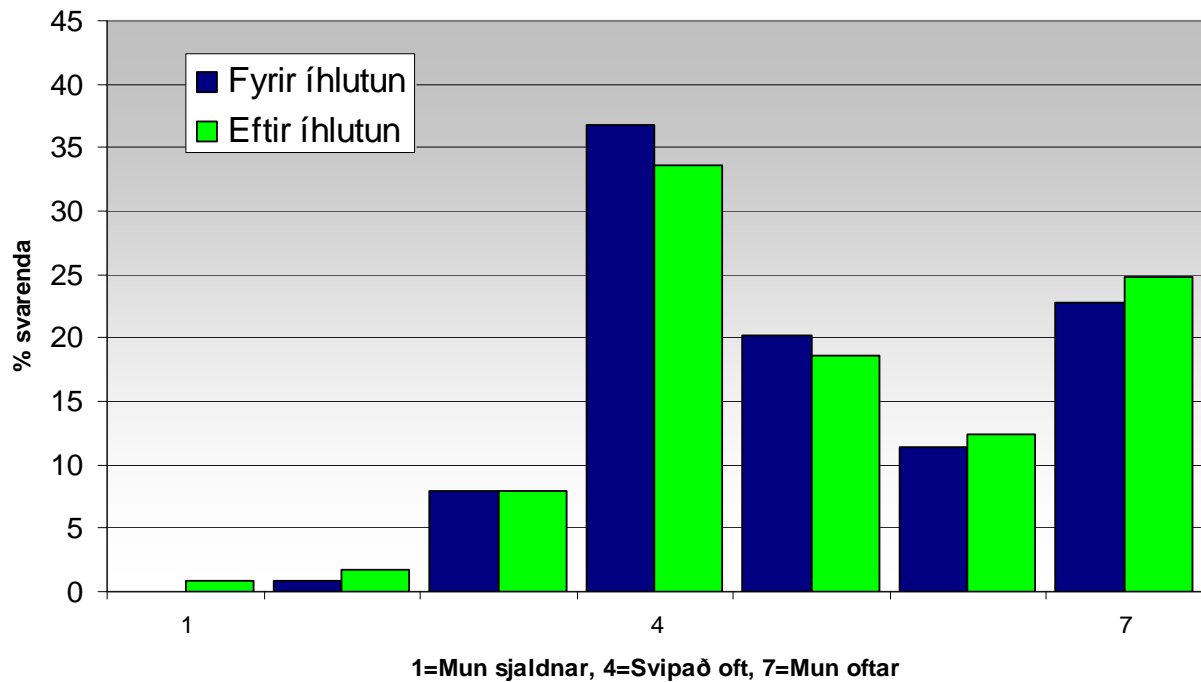


Mynd 6. Atriði sem skipta máli varðandi fisk

Mynd 6 sýnir einu breytuna sem marktækur munur var á fyrir og eftir íhlutunina. Eftir íhlutunina fannst unga fólkinu verðið á fiskinum skipta meira máli en áður og munurinn var meiri hjá strákunum.

3.5. Fullyrðingar um fiskneyslu

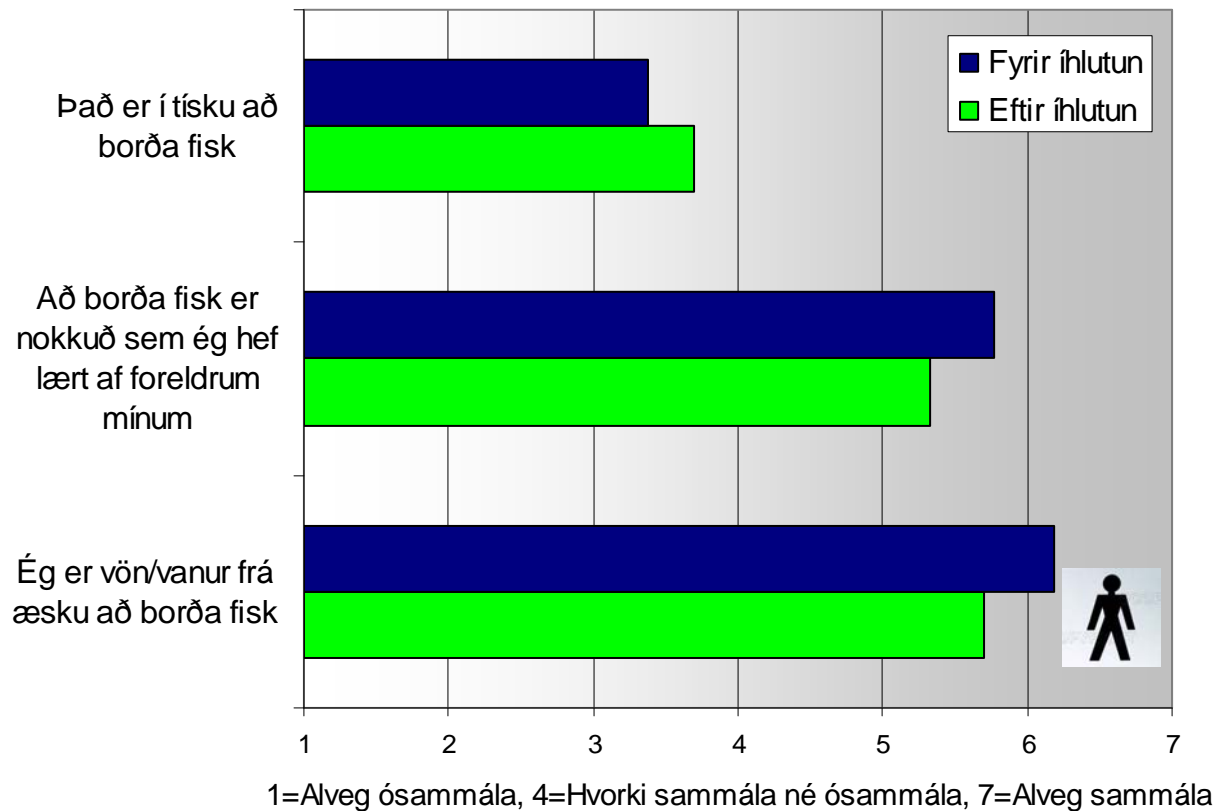
Hér var verið að meta hvort fiskneysla hafði aukist eða minnkað hjá ungu fólki. Spurningin var orðuð svo: *Vinsamlegast svaraðu spurningunni hér á eftir um fiskneyslu þína sem barn, miðaðu við það sem hún er í dag. Þegar ég var barn borðaði ég fisk...* Boðið var upp á sjö eininga mælistiku og voru endapunktur merktir *Mun sjaldnar (1)* og *Mun oft (7)*.



Mynd 7. Yfirlit um neyslu á fiski sem barn miðað við nú

Á mynd 7 má sjá svör unga fólksins fyrir og eftir íhlutunina en enginn marktækur munur var á þessari spurningu eftir íhlutun. Langflestir (90%) borðuðu sjaldnar eða álíka oft fisk í dag, miðað við það sem þeir gerðu sem börn. Aðeins tíundi hluti unga fólksins borðaði oft fisk í dag heldur en þeir gerðu í barnæsku.

Í þessum hluta voru einnig kannaðir ýmsir aðrir þættir sem gátu mótað fiskneyslu fólks. Spurningin var fengin úr SEAFOODplus Baseline study. Spurning er orðuð svo: *Hér á eftir koma nokkrar fullyrðingar um fiskneyslu. Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum?* Valmöguleikar voru sjö og voru öfgamöguleikar merktir með *Alveg ósammála (1)* og *Alveg sammála (7)*

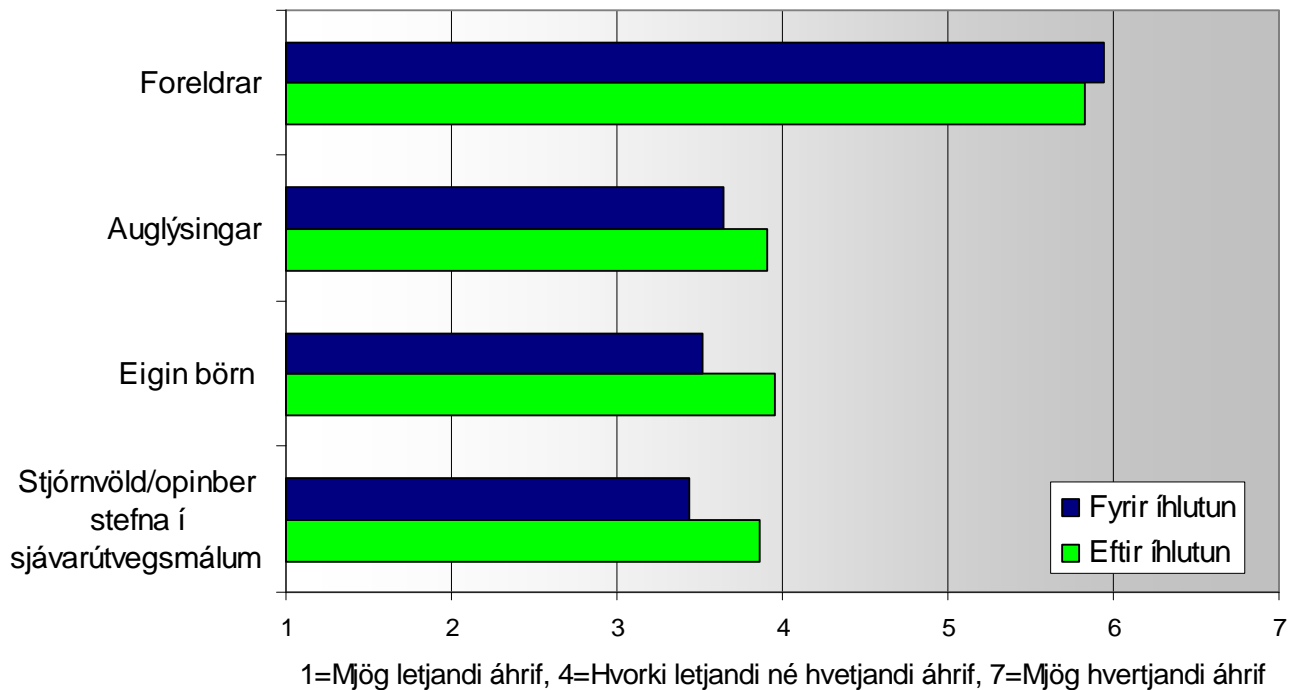


Mynd 8. Þættir sem móta fiskneyslu ungs fólks

Mynd 8 sýnir þær þrjár spurningar sem marktækur munur mældist á fyrir og eftir íhlutun. Ungu fólkið taldi það meira í tísku eftir íhlutunina að borða fisk heldur en fyrir íhlutun. Einnig kom í ljós að þeim fannst síður að foreldrar sínir höfðu kennt þeim að borða fisk eftir íhlutun. Ennfremur töldu strákarnir síður að þeir væru vanir því frá æsku að borða fisk eftir íhlutunina.

3.6. Utanaðkomandi áhrifavaldar

Hér var reynt að draga fram þá þætti sem viðmælendur töldu að hefðu áhrif á fiskneyslu þeirra. Notaður var listi með þrettán atriðum, einungis fjögur þeirra voru marktæk eftir íhlutun, og áttu viðmælendur að meta líklegan áhrifamátt hvers þeirra. Spurningin var: *Að hve miklu leyti telur þú að eftirfarandi hafi áhrif á fiskneyslu þína?* Hvert atriði var metið á sjö eininga mælistiku sem náði frá *Mjög letjandi (1)* til *Mjög hvetjandi (7)*.



Mynd 9. Meðalskor fyrir atriði sem geta haft áhrif á fiskneyslu

Á mynd 9 má sjá þær spurningar sem marktækur munur mældist á fyrir og eftir íhlutun. Ungu fólkið taldi að foreldrar hefðu minni áhrif á fiskneyslu sína eftir íhlutun heldur en fyrir, samt sem áður voru foreldrar ennþá sterkustu áhrifavaldarnir eftir íhlutunina. Hins vegar töldu þau að auglýsingar og eigin börn hefðu meiri áhrif á fiskneyslu þeirra eftir íhlutun. Stjórnvöld/opinber stefna í sjávarútvegsmálum hafði einnig meiri áhrif á unga fólkið eftir íhlutun og þá aðallega á strákana.

Í þessum hluta voru aðrir áhrifaþættir fiskneyslu einnig metnir með því að láta viðmælendur taka afstöðu til 18 staðhæfinga um fisk, þar af voru fimm marktækar eftir íhlutun. Staðhæfingarnar voru fengnar úr SEAFOODplus Baseline study (2007b) og má skipta þeim í tvo meginflokka. Annars vegar eru staðhæfingar um það sem hvetur til fiskneyslu og hins vegar atriði sem letja fiskneyslu. Spurningin var orðuð svo: *Hér á eftir koma nokkrar fullyrðingar sem tengjast fiskneyslu. Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum. Afstaða til hvernar staðhæfingar var gefin til kynna á sjö eininga mælistiku og voru öfgarnir merktir Alveg ósammála (1) og Alveg sammála (7).*

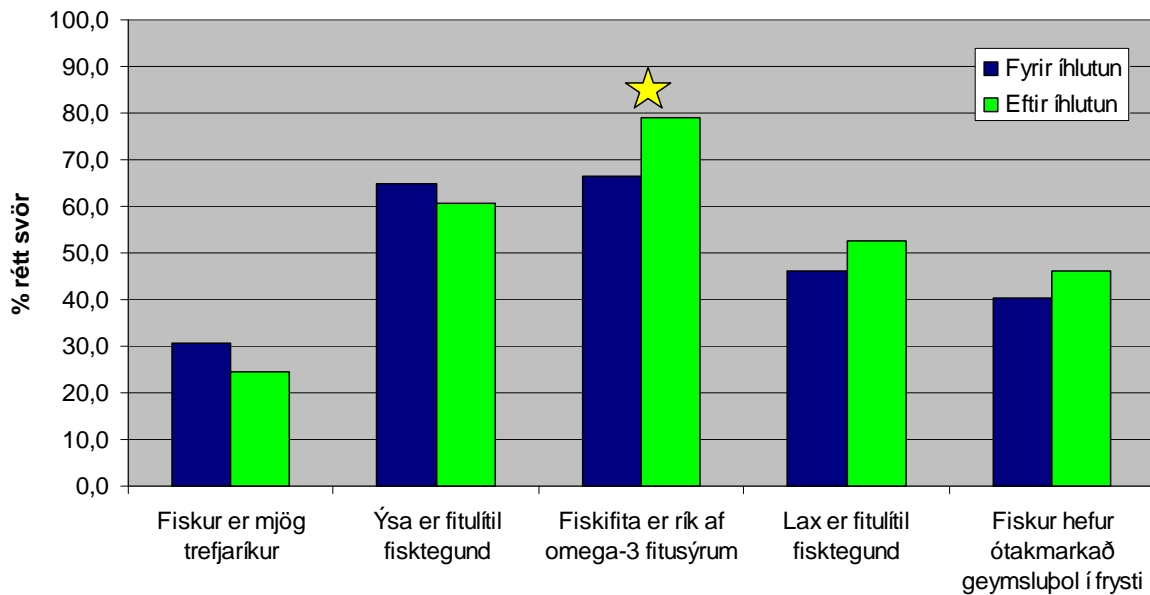


Mynd 10. Meðalskor fyrir staðhæfingar um atriði sem hvetja til eða letja fiskneyslu

Mynd 10 sýnir marktækan mun sem fannst eftir íhlutun. Ungu fólkinu fannst síður gott bragð af fiski eftir íhlutun og þá aðallega strákonum. Einnig fannst þeim leiðinlegra að borða fisk. Eftir íhlutunina taldi ungu fólkinn ennfremur að heimilisfólki sínu finndist fiskur ekki góður og þá sérstaklega stelpunum. Strákunum fannst geymslutími fisks síður of stuttur eftir íhlutunina. Eins fannst þeim að þeir ættu auðveldara eftir íhlutun að útbúa ljúfenga fiskmáltíð.

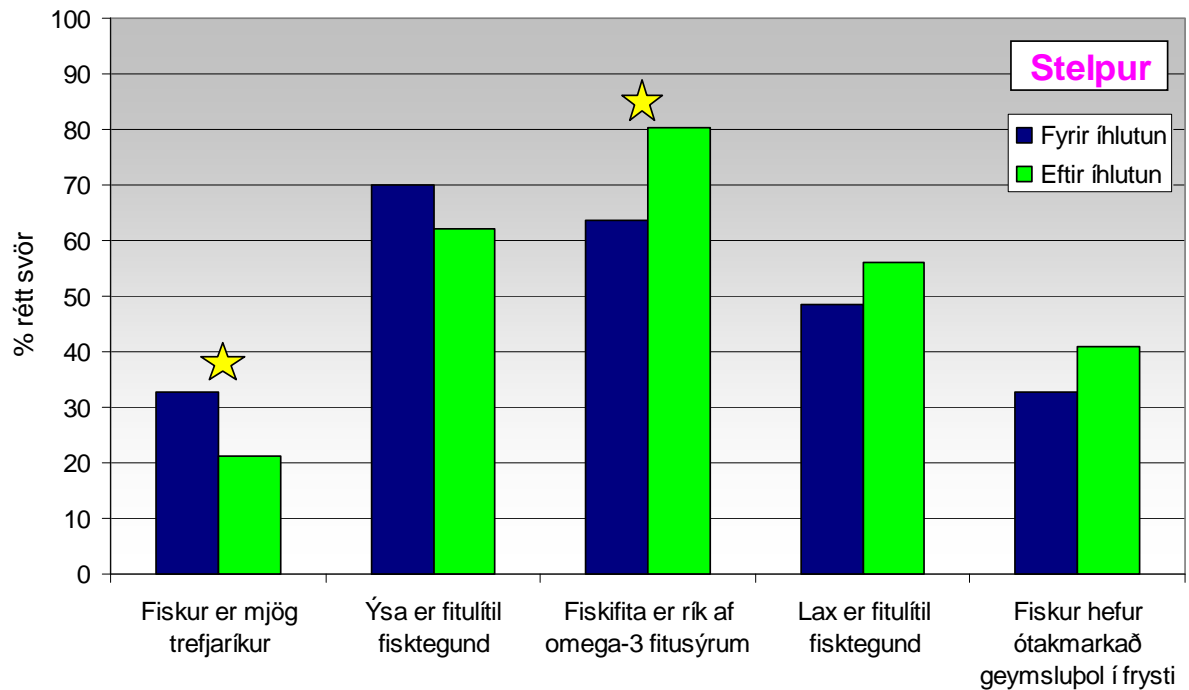
3.7. Þekking varðandi næringargildi og meðhöndlun fisks

Eftirtaldar spurningar voru um þekkingu viðmælenda á fiski. Notaðar voru fimm staðhæfingar og átta viðmælendur að gefa til kynna fyrir hverja þeirra hvort hún væri rétt eða röng. Spurningin var orðuð svo: *Hér á eftir eru nokkrar fullyrðingar um fisk. Vinsamlegast gefðu til kynna hvort þær eru réttar eða rangar.* Staðhæfingarnar sem viðmælendur tóku afstöðu til er að finna í mynd 11. Svarmöguleikar við hvert atriði voru þrír, *Rétt, Rangt og Veit ekki.*



Mynd 11. Hlutfall réttra svara við þekkingarspurningum

Mynd 11 sýnir hlutfall réttra svara við þekkingarspurningunum en aðeins fannst marktækur munur á einni spurningu þ.e. “Fiskifita er rík af omega-3 fitusýrum”. Þar sást að unga fólkið virtist vera vissara á því eftir íhlutun að fiskifitan væri rík af omega-3 fitusýrum, hlutfall réttra svara fór úr 66% upp í 79%.



Mynd 12. Hlutfall réttra svara hjá stelpunum við þekkingarspurningum

Mynd 12 sýnir okkur niðurstöðurnar þegar spurningarnar voru skoðaðar eftir kyni og voru niðurstöður stelpnanna sýndar hér. Þar mældist marktækur munur á tveimur af spurningunum þ.e. “Fiskur er mjög trefjaríkur” og “Fiskifita er rík af omega-3 fitusýrum”. Samkvæmt þessum niðurstöðum mátti sjá að stelpurnar voru vissari á því að fiskifitan væri rík af omega-3 fitusýrum eftir íhlutun, hlutfall réttra svara fór úr 64% í 80%. Hins vegar mátti einnig sjá að þær voru mjög óvissar á því hvort að fiskurinn væri mjög trefjaríkur og svöruðu því oftast “Rangt” eða “Veit ekki” þar, hlutfall réttra svara fór úr 33% niður í 21%.

4. UMRÆÐA OG ÁLYKTANIR

Ungt fólk er fjölbreyttur hópur og erfitt getur verið að ná til allra. Fáir mættu til að hlusta á fræðslufyrirlestrana þar sem þeir voru haldnir utan skólatíma og erfitt getur reynst að ná til ungmenna utan skólatíma, þar sem margir eru uppteknir við ýmis konar tómsundur. Fræðsla sem nær til allra í skólakerfinu og hefðbundnir réttir í skólamötuneytum eru nauðsynlegir þættir til að ná til stærri fjölda ungmenna.

Áhuginn fyrir fisknum dvínaði eftir íhlutunina og þá aðallega hjá stelpunum. Erfitt er að segja til af hverju þetta gerðist og þá sérstaklega af hverju munur var á kynjunum en það getur verið að unga fólk sé viðkvæmt fyrir svona áreiti og verði neikvæðara ef því finnst sem verið sé að ráðskast með það. Viðhorf nemenda til fisks varð neikvæðara eftir íhlutun en þrátt fyrir það minnkaði fiskneysla þeirra ekki eftir íhlutunina. Einnig sýndu niðurstöðurnar að þegar nemendunum var skipt upp í tvo hópa eftir því hversu mikið þeir voru fyrir fisk fyrir íhlutunina að samvirkni var á milli þessara tveggja hópa í spurningunni “Ég nýt betur máltíðar með fiski en máltíðar án fisks”. Íhlutunin hafði áhrif á hópinn sem var minna fyrir fisk fyrir íhlutun, hópurinn naut betur máltíðar með fisk heldur en án hans eftir íhlutun. Hins vegar sýndi það sig að hópurinn sem var fyrir fisk fyrir íhlutun stóð í stað, þ.e. þau nutu ennþá jafn mikið máltíðar með fiski en án hans. Þessi niðurstaða undirstrikar það að íhlutunin skilaði sér til nemendanna og þá sérstaklega til þeirra sem höfðu minni áhuga fyrir fiskinum.

Að meðaltali borðaði unga fólk fisk sem aðalrétt 1,8 sinnum í viku fyrir íhlutun en 1,9 sinnum í viku eftir íhlutun, eða að meðaltali 47g á dag. Ekki fannst marktækur munur á aukningu eftir íhlutun. Hugsanleg skýring fyrir því að unga fólk á heimavistinni borðar oft fisk heldur en meðaltal sýndi í landsúrtakinu (1,3 sinnum í viku) er að nemendurnir voru búnir að greiða mötuneytinu fyrirfram matinn í heila önn, og að meðaltali var boðið upp á fisk tvisvar sinnum í viku. Stelpurnar borðuðu ívið oft fisk eða 1,91 sinnum í viku miðað við strákana sem borðuðu fisk 1,83 sinnum í viku. Einn skammtur af fiski er 150 g fyrir konur og 200 g fyrir karla eða að meðaltali 175 g samkvæmt gildum frá Rannsóknastofu í næringafræði. Samkvæmt þessari rannsókn borða stelpur því um 41g af fiski á dag en strákar um 52g af fiski á dag. Fiskneysla þeirra er ekki langt frá ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um tvær fiskmáltíðir í viku (Lýðheilsustöð, 2006).

Heilsa virðist hins vegar ekki vera ofarlega í huga unga fólksins, þar sem m.a. áhugi fyrir skyndibita jókst eftir íhlutunina, þá aðallega hjá strákunum og neyslan á skyndibita jókst aðallega hjá stelpunum. Það sem gæti útskýrt aukinn áhuga á skyndibita og óbreyttri fiskneyslu eftir íhlutun er tímasetning þessara tveggja kannanna. Sú fyrri var haldin í september þegar skólinn var að byrja og fólk oft að fara inn í haustið á fullum krafti en þekkt er að fólk hugsar meira um heilsuna og mataræðið í byrjun hausts eftir sumarið. Seinni könnunin var framkvæmd í lok mars, stuttu eftir árshátíðir og ýmsar aðrar skemmtanir og nemendurnir voru jafnframt að undirbúa sig fyrir lokaprófin. Heilsa er hugsanlega ekki ofarlega í huga fólks við þessar kringumstæður. Þrátt fyrir þetta minnkaði fiskneysla ekki á þessum tíma og má leiða að því líkur að svo hefði orðið ef ekki hefði komið til íhlutun fyrr á skólaárinu. Jákvæðar breytingar sáust meðal unga fólksins og þá aðallega meðal stelpnanna, en lýsisinntaka jókst um helming eftir íhlutunina. Fleiri ungmenni neyttu lýsis daglega eftir íhlutunina eða 32% en aðeins 22% fyrir íhlutunina. Ennfremur neyttu 38% lýsis 4-7 sinnum í viku eftir íhlutunina en aðeins 28% fyrir íhlutun. Fyrirlestrarnir sem haldnir voru fjölluðu mikið um lýsi og hvað það gerir fyrir heilsuna. Það virðist því sem stúlkurnar hafi meðtekið upplýsingarnar varðandi lýsi betur en strákarinn eða tileinki sér að minnsta kosti frekar nýja þekkingu. Þrátt fyrir að aukinn fjöldi neyti lýsis reglulega eru margir sem neyta ekki lýsis eða gera það óreglulega.

Foreldrar virðast, sem áður, vera mjög hvetjandi en af einhverjum ástæðum minnkuðu áhrif þeirra á unga fólk eftir íhlutun, þau voru samt sem áður ennþá sterkustu áhrifavaldarnir. Mögulega hefur umræðan um fiskneyslu gert það að verkum að unga fólk hafi tekið betur eftir umræðum um fisk og sjávarútveg þar sem þeim fannst verðið á fisknum skipta meira máli eftir íhlutun og þá aðallega strákunum. Einnig fannst þeim fiskurinn vera meira í tísku eftir íhlutun heldur en fyrir.

Þekking unga fólksins um fisk fyrir íhlutun var ekki mikil samkvæmt svörum við spurningum sem lagðar voru fyrir það. Fyrirlestrar voru haldnir fyrir unga fólk þar sem þau voru frædd um næringargildi og meðhöndlun fisks. Umfjöllunin um lýsið virtist hafa skilað sér best til unga fólksins því eftir íhlutun vissu fleiri að fiskifitan er rík af omega-3 fitusýrum og voru það aðallega stelpurnar sem svöruðu þessu rétt. Erfitt er að þó að segja til um það af hverju stelpurnar svöruðu því oftast rangt að “fiskur sé trefjaríkur” eftir íhlutun. Þessar niðurstöður benda eindregið til þess að fræðsla er eitthvað sem skilar sér til unga fólksins og því mikilvægt að koma inn fræðslu um næringargildi og meðhöndlun fisks og matvæli almennt

inn í skólakerfið. Að kunna skil á undirstöðuatriðum er snúa að næringu matvæla er nauðsynlegt og mun koma þjóðfélaginu til góða í framtíðinni. Kannanir hafa sýnt að offita er vaxandi vandamál hér á landi. Nýjar niðurstöður frá Rannsóknastofu í næringafræði úr verkefninu SEAFOODplus og 6. rammaáætlun Evrópusambandsins, sem fjallar um neyslu sjávarfangs og heilsu ungra fjölskyldna, sýna jákvæð áhrif á heilsuna. Niðurstöðurnar eru athyglisverðar, sérstaklega hvað varðar magran fisk sem inniheldur tiltölulega lítið af omega-3 fitusýrum, en neysla hans virðist auðvelda þyngdartap hjá ungu fullorðnu fólki sem þarf að létta sig, einnig var tilhneiging til lækkunar á ákveðnum gerðum blóðfitu og aukningu á andoxunarríki borið saman við viðmiðunarhópinn (Gunnarsdóttir og fleiri, 2008, Ramel og fleiri, 2008, Thorsdóttir og fleiri, 2008, Thorsdóttir og fleiri, 2007)

Aukin fræðsla skilar sér í aukinni þekkingu en það getur tekið lengri tíma fyrir ungmennin að tileinka sér nýja þekkingu til heilsueflingar en eitt skólaár. Það má til að mynda draga þann lærdóm af þessari íhlutun að langir spurningalistar og mikið áreiti á fólk á þessum aldri utan skólatíma sé ekki alltaf vænlegt til árangurs til að bæta viðhorf gagnvart fiskneyslu. Mikilvægt er að leita leiða til að auka fiskneyslu ungs fólks og af þessari íhlutun má sjá að aukið aðgengi ásamt fræðslu skilar einhverjum árangri en vitundavakning um mikilvægi fisks í hollu mataræði skiptir engu að síður máli og líklegt er að aukin fræðsla inn í skólakerfið myndi hafa góð áhrif til langs tíma.

5. LOKAORÐ

Íhlutun sem fól í sér aukið aðgengi að fiski gegnum skólamötuneyti, opna fræðslufyrirlestra og kynningu á vefnum skilaði betri þekkingu á fisknum og lýsisneyslan jókst um nær helming og meir hjá stúlkum en stráku. Viðhorf nemenda til fisks varð neikvæðara eftir íhlutun en þrátt fyrir það minnkaði fiskneysla þeirra ekki eftir íhlutun. Þeim sem ekki voru fyrir fisk fyrir íhlutun geðjaðist betur að honum eftir íhlutun. Þessi niðurstaða undirstrikar það að íhlutunin skilaði sér til nemendanna. Eins og minnst var á í inngangi hafa ýmsar aðferðir verið rannsakaðar hvernig best sé að fræða fólk á þessum aldri. Í þessari rannsókn var meðal annars erfitt að ná til unga fólksins jafnvel þó fræðsluefni væri sett á netið. Æskilegt væri að leita leiða til að ná til allra, líka þeirra sem eru minna áhugasöm. Aðalnámskrá grunnskólanna hefur nýlega verið breytt og er næringarfræði orðinn hluti af náttúrufræðinámi. Næsta skref væri jafnvel að koma á skyldunámskeiði í næringarfræði fyrir alla fyrstu bekinga framhaldsskóla og myndi það auka þekkingu ungs fólks á næringu og hollustu almennt.

6. ÞAKKARORÐ

Höfundar skýrslunnar þakka AVS rannsóknasjóði í sjávarútvegi fyrir veittan styrk til verkefnisins. Þá þökkum við aðstandendum verkefnis 2.1. í SEFOODplus fyrir að fá afnot af hluta af spurningarlista þeirra.

Sérstaklega þökkum við öllum þátttakendum könnunarinnar, skólameisturum framhaldsskólanna á Akureyri og síðast en ekki síst Garðari Hólmi Stefánssyni, bryta í Lundi nemendagörðum MA og VMA, sem gerði það kleift að íhlutunin átti sér stað. Að lokum þökkum við fyrirtækjunum Flugfélagi Íslands, Greifanum, Borgarbíói og Vaxtarræktinni Akureyri sem styrktu verkefnið með glæsilegum vinningum til þátttakenda könnunarinnar.

7. HEIMILDIR

Birgisdóttir BE, Kiely M, Martinez JA & Thorsdóttir I (2008). Validity of a food frequency questionnaire to assess intake of seafood in adults in three European countries. *Food Control*. 19, 648–653.

Casazza K & Ciccazzo M (2007). The method of delivery of nutrition and physical activity information may play a role in eliciting behavior changes in adolescents. *Eating Behaviors*. 8, 73-82.

Croll JK, Neumark-Sztainer D og Story M (2001). Healthy eating: what does it mean to adolescents? *J Nutr Educ*. 33, 193-8

De Deckere EAM, Korver O, Verschuren PM & Katan MB (1998). Health aspects of fish and n-3 polyunsaturated fatty acids from plant and marine origin. *European Journal of Clinical Nutrition* 52, 749-53.

Gunnarsdóttir I, Tomasson H, Kiely M, Martínéz JA, Bandarra NM, Morais MG & Thorsdóttir I (2008). Inclusion of fish or fish oil in weight-loss diets for young adults: effects on blood lipids. *Int J Obes*. May 20 [Epub ahead of print]

Gunnþórunn Einardóttir, Kolbrún Sveinsdóttir og Emilía Martinsdóttir (2006). Upplýsingar frá fiskbúðum og veitingahúsum: Viðhorf og fiskneysla ungs fólks, Bætt ímynd sjávarafurða. AVS áfangaskýrsla.

Harel Z, Riggs S, Vaz R, white L & Menzies AG (2000). Omega-3 polyunsaturated fatty acids in adolescents: Knowledge and consumption. *J Adoles Health*. 28, 10-15

Kristín Erla Harðardóttir og Friðrik H. Jónsson (2005). Niðurstöður úr rýnihópum: Viðhorf og fiskneysla ungs fólks, Bætt ímynd sjávarafurða. AVS áfangaskýrsla.

Lanerolle P og Atukorola S (2006). Nutrition education improves serum retinol concentration among adolescent school girls. *Asia Pac J Clin Nutr*. 15, 43-9

Laufey Steingrímsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Anna S. Ólafsdóttir (2003). Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2002, Rannsóknir Manneldisráðs Íslands V, Reykjavík 2003.

Neumark-Sztainer D, Stoy M, Perry C & Casey MA (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc*. 99, 929-37

Nordic Nutrition Recommendations, 2004. Integrating nutrition and physical activity. Alexander J, Anderssen S, Aro A, Becker B, Fogelholm M, Lyhne N, Meltzer HM, Pedersen AN, Pedersen JI, Thorsdóttir I (4th volume). Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2004.

Prell HC, Berg MC, Jonsson LM og Lissner L (2005). A school-based intervention to promote dietary change. *J Adolesc Health*. 36, 529

Ramel A, Jonsdóttir MT & Thorsdóttir I. Consumption of lean fish and weight loss in young overweight and obese adults on an energy reduced diet for eight-weeks.

Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. Lýðheilsustöð. 2006.

Sandvik C, Bourdeaudhuij ID, Due P, Brug J, Wind M, Bere E, Pérez-Rodrigo C, Wolf A, Elmadfa I, Thórsdóttir I, Almeida MD,VD, Yngve A, Klepp K-I (2005) Personal, social and environmental factors regarding fruit and vegetable intake among schoolchildren in nine European countries. *Ann. Nutr. Metab.* 49, 255-266.

SEAFOODplus (2007a). Project 1.2. Health of young European families and fish consumption. http://www.seafoodplus.org/Project_1_2_YOUNG.40.0.html Sótt 13.03.07

SEAFOODplus (2007b) Seafood Consumption: Explaining attitudes, preferences and eating habits across consumer segments in Europe. Project 2.1 Consumer survey http://www.seafoodplus.org/Project_2_1_CONSUMERSU.55.0.html Sótt 13.03.07

Shephard J, Harden A, Rees R, Brunton G, Garcia J, Oliver S, Oakley A, (2006) Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Educ. Res.* 21, 239-257.

Steingrimsdóttir L, Thorsgeirsdóttir H, Olafsdóttir AS (2003): The Diet of Icelanders. Dietary Survey of The Icelandic Nutrition Council 2002, Main findings. Research of Icelandic Nutrition Council V, Reykjavik.

Thorsdóttir I, Birgisdóttir BE, Halldorsdóttir S, Geirsson RT. (2004). Association of Fish and Fish Liver Oil Intake in Pregnancy with Infant Size at Birth among Women of Normal Weight before Pregnancy in a Fishing Community. *Am J Epidemiol.* 160; 460-5.

WHO 2003a. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916. Joint FAO/WHO Expert Consultation. World Health Organization. Geneva, 2003.

WHO 2003b. Food based dietary guidelines in the WHO European Region. EUR/03/5045414. Nutrition and Food Security Programme. WHO regional. Office for Europe, Denmark, 2003.

8. VIÐAUKI

Hér á eftir koma nokkrar fullyrðingar. Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þeim.

Heilsa mín er mér mjög mikilvæg

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	6,28	1,34	115
Eftir íhlutun - 2007	6,27	1,44	115

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	6,00	1,53	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	6,04	1,59	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,46	1,16	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	6,42	1,33	67

Ég er mikið fyrir mat

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,78	1,40	114
Eftir íhlutun - 2007	5,81	1,41	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,76	1,58	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,98	1,47	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,78	1,28	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,67	1,38	67

Mér finnst gaman að elda mat

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	4,57	1,73	113
* Eftir íhlutun - 2007	4,90	1,70	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,43	1,64	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,80	1,76	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,67	1,81	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,97	1,68	66

Ég er mikið fyrir hollan mat

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,77	1,38	114
Eftir íhlutun - 2007	4,85	1,42	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,51	1,41	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,53	1,43	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,94	1,33	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,08	1,39	66

Ég er mikið fyrir fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	4,49	1,62	114
** Eftir íhlutun - 2007	4,11	1,53	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,17	1,67	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,09	1,72	47
*** Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,70	1,56	66
*** Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,12	1,40	66

Ég er mikið fyrir hvítt kjöt (kjúkling ofl.)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,24	1,59	113
Eftir íhlutun - 2007	5,26	1,62	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,83	1,74	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,96	1,73	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,52	1,43	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,46	1,52	65

Ég er mikið fyrir rautt kjöt (nautakjöt ofl.)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,24	1,77	115
Eftir íhlutun - 2007	5,30	1,76	115

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,62	1,94	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,74	1,62	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,97	1,61	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,01	1,81	67

Ég er mikið fyrir grænmeti

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,81	1,77	115
Eftir íhlutun - 2007	4,69	1,83	115

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,32	1,58	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,13	1,81	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,12	1,82	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,04	1,75	67

Ég er mikið fyrir pastarétti

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,22	1,50	113
Eftir íhlutun - 2007	5,30	1,51	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,74	1,60	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,96	1,61	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,58	1,35	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,58	1,37	66

Ég er mikið fyrir skyndibita (t.d. pizzu, hamborgara)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	4,98	1,44	112
* Eftir íhlutun - 2007	5,25	1,33	112

Kyn

* Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,20	1,63	45
* Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,73	1,45	45
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,85	1,29	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,94	1,15	66

Ég nýt betur máltíðar með fiski en máltíðar án fisks

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,53	1,38	113
Eftir íhlutun - 2007	3,57	1,24	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,36	1,41	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,36	1,47	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,65	1,36	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,71	1,04	65

Mér líkar eiginlega ekki að borða fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	2,99	1,84	114
** Eftir íhlutun - 2007	3,40	1,92	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,30	1,98	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,68	2,10	47
* Kona - Fyrir íhlutun - 2006	2,80	1,71	66
* Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,23	1,79	66

Mér líkar eiginlega ekki að borða kjöt (rautt kjöt, hvítt kjöt)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	2,09	1,80	114
Eftir íhlutun - 2007	2,15	1,60	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	1,79	1,74	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	2,00	1,78	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	2,32	1,83	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	2,26	1,48	66

Hér á eftir eru nokkrar spurningar um fiskneyslu þína. Hversu oft borðar þú fisk?

Hve oft borðar þú fisk sem aðalrétt

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	1,79	0,87	112
Eftir íhlutun - 2007	1,88	1,35	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	1,78	0,68	45
Karl - Eftir íhlutun - 2007	1,83	0,88	45
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	1,78	0,98	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	1,91	1,61	66

Fisk sem brauðalegg eða forrétt (t.d. reyktan lax, rækjusalat, kavíar, síld)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	0,57	0,66	107
Eftir íhlutun - 2007	0,78	1,37	107

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	0,64	0,66	42
Karl - Eftir íhlutun - 2007	0,90	0,96	42
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	0,53	0,66	64
Kona - Eftir íhlutun - 2007	0,71	1,60	64

Harðfisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	0,79	1,19	113
Eftir íhlutun - 2007	0,73	1,51	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	0,84	1,10	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	0,68	1,37	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	0,75	1,27	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	0,75	1,62	66

Sushi

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	0,03	0,20	110
Eftir íhlutun - 2007	0,23	1,24	110

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	0,02	0,08	45
Karl - Eftir íhlutun - 2007	0,29	1,38	45
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	0,04	0,25	64
Kona - Eftir íhlutun - 2007	0,19	1,15	64

Skelfisk, rækjur, humar

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	0,23	0,37	112
Eftir íhlutun - 2007	0,52	1,69	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	0,37	0,50	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	0,69	1,89	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	0,13	0,19	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	0,41	1,56	65

Rautt kjöt (nautakjöt ofl.)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	2,12	1,33	111
Eftir íhlutun - 2007	2,08	1,86	111

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	2,51	1,39	43
Karl - Eftir íhlutun - 2007	2,85	1,95	43
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	1,87	1,25	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	1,62	1,65	67

Hvít kjöt (kjúklingur ofl.)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	1,38	0,72	111
** Eftir íhlutun - 2007	1,87	1,81	111

Kyn

* Karl - Fyrir íhlutun - 2006	1,36	0,77	44
* Karl - Eftir íhlutun - 2007	2,04	2,05	44
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	1,38	0,70	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	1,76	1,65	66

Pasta

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	1,37	0,93	110
* Eftir íhlutun - 2007	1,76	1,79	110

Kyn

* Karl - Fyrir íhlutun - 2006	1,17	0,95	45
* Karl - Eftir íhlutun - 2007	1,81	2,06	45
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	1,51	0,89	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	1,74	1,60	65

Grænmeti

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,50	2,57	114
Eftir íhlutun - 2007	4,67	2,69	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,93	2,41	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,00	2,65	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,85	2,62	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,09	2,65	67

Skyndibitammat

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	1,26	0,72	112
** Eftir íhlutun - 2007	1,67	1,48	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	1,34	0,79	45
Karl - Eftir íhlutun - 2007	1,73	1,30	45
* Kona - Fyrir íhlutun - 2006	1,23	0,65	66
* Kona - Eftir íhlutun - 2007	1,65	1,60	66

Lýsi

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
*** Fyrir íhlutun - 2006	1,98	2,90	114
*** Eftir íhlutun - 2007	3,14	3,34	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	2,36	3,05	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,00	3,24	47
*** Kona - Fyrir íhlutun - 2006	1,74	2,80	66
*** Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,29	3,44	66

Hverskonar fiskréttir finnast þér góðir

Soðinn fiskur

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,56	1,86	115
Eftir íhlutun - 2007	4,50	1,79	115

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,60	2,01	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,51	1,80	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,51	1,76	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,48	1,80	67

Fiskibollur

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,58	1,66	114
Eftir íhlutun - 2007	4,56	1,78	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,34	1,65	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,72	1,63	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,76	1,67	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,44	1,90	66

Fiskur í raspi/Steiktur fiskur

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,42	1,66	113
Eftir íhlutun - 2007	5,24	1,67	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,33	1,55	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,11	1,37	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,48	1,75	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,33	1,86	66

Plokkfiskur

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,10	2,05	115
Eftir íhlutun - 2007	4,02	1,88	115

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,09	1,83	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,94	1,70	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,07	2,20	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,04	2,00	67

Ofnréttir með fiski

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	4,91	1,53	114
* Eftir íhlutun - 2007	4,56	1,67	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,51	1,57	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,28	1,58	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,17	1,44	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,79	1,71	66

Djúpsteiktur fiskur (t.d. Fish & chips)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,66	1,79	113
Eftir íhlutun - 2007	4,60	1,73	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,79	1,52	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,79	1,64	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,57	1,98	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,49	1,79	65

Sjávarréttar-/Fiskisúpur

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,53	1,98	112
Eftir íhlutun - 2007	3,40	1,97	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,89	1,96	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,98	1,90	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,27	1,97	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,00	1,93	66

Grillaður fiskur

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,91	1,80	114
Eftir íhlutun - 2007	4,78	1,77	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,23	1,58	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,00	1,47	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,65	1,91	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,61	1,95	66

Fiskréttir með þykkri sósu t.d. majónessósu, rjómasósu ostasósu

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,67	1,71	111
Eftir íhlutun - 2007	3,64	1,57	111

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,96	1,40	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,94	1,59	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,44	1,90	63
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,41	1,54	63

Fiskréttir með marineringu (t.d. kryddjurtir, olíum)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,88	1,50	114
Eftir íhlutun - 2007	3,66	1,48	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,15	1,37	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,85	1,55	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,68	1,58	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,53	1,44	66

Fiskréttir með suðrænu ívafi (t.d. ítölsku, spænsku, grísku)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,45	1,67	114
Eftir íhlutun - 2007	3,43	1,65	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,83	1,59	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,60	1,77	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,21	1,67	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,33	1,56	66

Fiskréttir mexíkósku ívafi

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,43	1,54	112
Eftir íhlutun - 2007	3,38	1,62	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,85	1,56	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,78	1,70	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,12	1,47	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,12	1,50	65

Fiskréttir með Thailensku/Kínversku ívafi (t.d. súrsætri/curry/soja sósum)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,46	1,77	114
Eftir íhlutun - 2007	3,39	1,69	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,85	1,60	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,57	1,75	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,21	1,83	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,26	1,66	66

Fiskréttir með indversku ívafi (t.d. Tandoori, curry)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,61	1,71	113
Eftir íhlutun - 2007	3,29	1,61	113

Kyn

* Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,98	1,47	47
* Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,26	1,55	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,31	1,82	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,34	1,66	65

Fiskréttir með japönsku ívafi (t.d. sushi, sashimi)

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	2,55	1,52	112
Eftir íhlutun - 2007	2,52	1,53	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	2,87	1,67	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	2,83	1,73	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	2,35	1,37	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	2,32	1,35	65

Hversu miklu máli skipta eftirfarandi atriði þig varðandi fisk?

Ferskleiki

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	6,27	1,27	112
Eftir íhlutun - 2007	6,13	1,35	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	6,09	1,47	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,98	1,47	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,40	1,10	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	6,25	1,26	65

Verð

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	4,00	1,82	112
* Eftir íhlutun - 2007	4,38	1,81	112

Kyn

** Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,47	1,88	47
** Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,32	1,88	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,44	1,65	64
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,47	1,76	64

Bragð

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	6,71	0,65	112
Eftir íhlutun - 2007	6,54	1,06	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	6,64	0,71	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	6,53	0,91	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,77	0,61	64
Kona - Eftir íhlutun - 2007	6,55	1,17	64

Hollusta

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,38	1,60	112
Eftir íhlutun - 2007	5,27	1,69	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,94	1,80	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,96	1,82	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,67	1,37	64
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,50	1,58	64

Auðvelt að nálgast

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,31	1,57	113
Eftir íhlutun - 2007	4,94	1,67	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,04	1,81	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,77	1,86	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,51	1,37	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,06	1,53	65

Fljótlegt að elda

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,76	1,62	113
Eftir íhlutun - 2007	4,62	1,58	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,60	1,72	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,53	1,83	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,89	1,55	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,69	1,39	65

Vinsamlegast svaraðu spurningunn hér á eftir um fiskneyslu þína sem barn, miðað við það sem hún er í dag.

Þegar ég var barn borðaði ég fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,02	1,35	112
Eftir íhlutun - 2007	5,02	1,44	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,98	1,51	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,91	1,38	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,02	1,22	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,06	1,48	65

Hér á eftir koma nokkrar fullyrðingar um fiskneyslu.
Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum.

Það er hollt að borða fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	6,57	1,17	114
Eftir íhlutun - 2007	6,53	1,07	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	6,53	1,23	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	6,40	1,16	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,59	1,14	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	6,61	1,01	66

Það er óhætt að borða fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	6,36	1,37	112
Eftir íhlutun - 2007	6,31	1,34	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	6,41	1,33	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	6,02	1,64	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,31	1,41	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	6,51	1,05	65

Ég tel að fiskur sé megrunarfæði

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,63	1,54	112
Eftir íhlutun - 2007	4,94	1,51	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,57	1,47	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,87	1,60	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,67	1,60	64
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,00	1,47	64

Það er í tísku að borða fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	3,36	1,63	113
* Eftir íhlutun - 2007	3,76	1,53	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,52	1,59	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,91	1,80	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,24	1,67	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,65	1,33	66

Ég borða fisk til að fá fjölbreytni í fæðuna

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,73	1,60	110
Eftir íhlutun - 2007	4,73	1,43	110

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,78	1,51	45
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,67	1,72	45
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,70	1,69	64
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,78	1,22	64

Mér líður vel eftir að hafa borðað fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,98	1,61	114
Eftir íhlutun - 2007	4,85	1,45	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,98	1,58	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,62	1,66	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,00	1,65	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,02	1,28	66

Ég er von/vanur að borða fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,96	1,47	112
Eftir íhlutun - 2007	5,68	1,50	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,87	1,52	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,50	1,59	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,00	1,46	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,82	1,45	65

Ég borða fisk af því að sá sem sér um matseld á heimilinu eldar fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,62	1,63	112
Eftir íhlutun - 2007	5,46	1,45	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,74	1,56	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,41	1,53	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,55	1,69	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,48	1,40	65

Að borða fisk er nokkuð sem ég hef lært of foreldrum mínum

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	5,86	1,50	111
** Eftir íhlutun - 2007	5,46	1,51	111

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,84	1,36	45
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,38	1,50	45
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,86	1,60	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,51	1,53	65

Að borða fisk er nokkuð sem ég hef alltaf gert

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	6,11	1,60	113
Eftir íhlutun - 2007	5,83	1,64	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	6,06	1,67	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,64	1,52	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,12	1,57	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,95	1,72	65

Þegar ég var barn fannst mér fiskur góður

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,40	1,93	114
Eftir íhlutun - 2007	5,18	1,78	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,43	1,90	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,94	1,76	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,36	1,97	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,35	1,79	66

Ég borða aðallega samskonar fiskrétti núna og ég gerði í æsku

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	5,02	1,74	114
Eftir íhlutun - 2007	4,87	1,64	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,06	1,57	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,60	1,62	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,97	1,86	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,06	1,64	66

Ég er vön/vanur frá æsku að borða fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	6,19	1,46	113
Eftir íhlutun - 2007	5,91	1,44	113

Kyn

* Karl - Fyrir íhlutun - 2006	6,19	1,33	47
* Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,70	1,37	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,17	1,57	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	6,06	1,50	65

Að hver miklu leyti telur þú að eftirfarandi hafi áhrif á fiskneyslu þína?

Foreldrar

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	6,11	1,18	111
* Eftir íhlutun - 2007	5,86	1,37	111

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	6,02	1,09	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,77	1,24	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,17	1,24	64
Kona - Eftir íhlutun - 2007	5,92	1,46	64

Maki

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,01	1,58	110
Eftir íhlutun - 2007	4,13	1,38	110

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,94	1,39	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,15	1,40	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,06	1,72	63
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,11	1,38	63

Vinir

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,80	1,41	113
Eftir íhlutun - 2007	3,94	1,29	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,60	1,17	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,74	1,17	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,94	1,55	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,08	1,36	66

Eigin börn

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	3,76	1,42	106
* Eftir íhlutun - 2007	4,09	1,17	106

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,63	1,27	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,07	1,14	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,87	1,52	60
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,12	1,20	60

Auglýsingar

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	3,67	1,29	113
* Eftir íhlutun - 2007	3,96	1,07	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,55	1,25	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,87	0,97	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,76	1,33	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,03	1,14	66

Verðlag á fiski

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,75	1,31	113
Eftir íhlutun - 2007	3,97	1,14	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,85	1,08	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,98	0,90	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,68	1,46	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,97	1,29	66

Aðgengi að fiski

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,57	1,40	111
Eftir íhlutun - 2007	4,37	1,31	111

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,63	1,27	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,22	1,15	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,52	1,49	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,48	1,40	65

Stjórnvöld/Opinber stefna í sjávarútvegsmálum

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	3,52	1,37	111
** Eftir íhlutun - 2007	3,95	1,00	111

Kyn

*** Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,46	1,28	46
*** Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,20	0,91	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,57	1,44	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,77	1,03	65

Fiskiðnaðurinn

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,90	1,46	112
Eftir íhlutun - 2007	4,01	1,13	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,85	1,46	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,23	1,13	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,94	1,47	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,85	1,11	65

Næringarfræðingar

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,65	1,56	112
Eftir íhlutun - 2007	4,75	1,37	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,57	1,65	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,60	1,30	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,71	1,50	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,86	1,41	65

Læknar

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,38	1,62	111
Eftir íhlutun - 2007	4,49	1,29	111

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,24	1,69	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,37	1,18	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,48	1,58	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,57	1,36	65

Tískustraumar

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,42	1,31	113
Eftir íhlutun - 2007	3,71	1,19	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,47	1,28	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,68	1,13	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,39	1,33	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,73	1,24	66

Matreiðsluþættir í sjónvarpi

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,30	1,41	113
Eftir íhlutun - 2007	4,32	1,33	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,30	1,27	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,06	1,24	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,30	1,51	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,50	1,36	66

Hér á eftir koma nokkrar fullyrðingar sem tengjast fiskneyslu.
Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum.

Það er vond lykt of fiski

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,99	1,85	112
Eftir íhlutun - 2007	4,09	1,55	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,94	1,98	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,96	1,60	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,03	1,76	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,18	1,51	65

Fiskur á að vera án beina

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	6,14	1,34	113
Eftir íhlutun - 2007	6,03	1,26	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,89	1,42	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	5,83	1,32	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	6,32	1,26	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	6,17	1,21	66

Geymslutími fisks er of stuttur

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,27	1,28	113
Eftir íhlutun - 2007	4,22	1,30	113

Kyn

* Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,51	1,30	47
* Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,00	1,12	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,11	1,24	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,38	1,40	66

Ég þekki ekki hvernig á að greina ferskleika fisks

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,87	2,06	112
Eftir íhlutun - 2007	4,04	1,75	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,66	1,95	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,00	1,67	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,02	2,15	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,06	1,81	65

Það er gott bragð af fiski

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	5,09	1,55	109
** Eftir íhlutun - 2007	4,70	1,64	109

Kyn

* Karl - Fyrir íhlutun - 2006	5,07	1,54	46
* Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,59	1,88	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,11	1,57	63
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,78	1,45	63

Heimilisfólki mínu finnst fiskur ekki góður

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	1,69	1,22	112
** Eftir íhlutun - 2007	2,27	1,73	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	1,94	1,34	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	2,40	1,64	47
** Kona - Fyrir íhlutun - 2006	1,51	1,11	65
** Kona - Eftir íhlutun - 2007	2,17	1,80	65

Fiskur er of dýr

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,21	1,38	112
Eftir íhlutun - 2007	4,21	1,27	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,89	1,37	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,19	1,30	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,45	1,35	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,22	1,26	65

Verðlag á fiski er lágt miðað við verð á kjöti

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,13	1,09	112
Eftir íhlutun - 2007	3,99	1,19	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,15	1,25	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,09	1,19	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,12	0,97	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,92	1,19	66

Það er leiðinlegt að borða fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
* Fyrir íhlutun - 2006	3,27	1,73	113
* Eftir íhlutun - 2007	3,69	1,73	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,53	1,78	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,96	1,88	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,09	1,68	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,50	1,61	66

Að borða fisk er peninganna virði

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,70	1,39	112
Eftir íhlutun - 2007	4,44	1,36	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,60	1,38	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,36	1,24	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,77	1,40	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,49	1,45	65

Ég kann ekki nægilega vel að elda fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,95	1,88	113
Eftir íhlutun - 2007	4,69	1,69	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,91	1,92	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,51	1,64	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,97	1,86	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,82	1,73	66

Það er fljótlegt fyrir mig að fara og kaupa fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,37	1,59	112
Eftir íhlutun - 2007	4,19	1,36	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,38	1,53	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,23	1,46	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,35	1,65	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,15	1,29	65

Mér finnst auðvelt að útbúa ljúfenga fiskmáltíð

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,38	1,62	112
Eftir íhlutun - 2007	3,50	1,64	112

Kyn

* Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,09	1,49	47
* Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,68	1,59	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,58	1,70	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,37	1,67	65

Mér finns erfitt að hreinsa og útbúa fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,33	1,95	113
Eftir íhlutun - 2007	4,07	1,93	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,23	1,70	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,74	1,78	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,39	2,13	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,30	2,01	66

Það er auðvelt að finna góðar uppskriftir að fiskréttum

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,88	1,42	112
Eftir íhlutun - 2007	4,88	1,34	112

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,61	1,51	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,74	1,29	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,06	1,33	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,98	1,38	66

Það tekur of langan tíma að elda fisk

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	3,42	1,27	113
Eftir íhlutun - 2007	3,59	1,12	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	3,51	1,21	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	3,60	1,12	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	3,36	1,32	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	3,59	1,14	66

Mér finnst gaman að prófa nýjar tegundir af fiski og fiskréttum

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,46	1,62	111
Eftir íhlutun - 2007	4,32	1,61	111

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,59	1,65	46
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,50	1,63	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	4,37	1,61	65
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,20	1,60	65

Úrval af fiski og fiskréttum er gott

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	4,94	1,36	113
Eftir íhlutun - 2007	4,80	1,27	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	4,85	1,38	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	4,70	1,35	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	5,00	1,35	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	4,86	1,21	66

Hér á eftir eru nokkrar fullyrðingar um fisk.
Vinsamlegast gefðu til kynna hvort þær eru réttar eða rangar.

Fiskur er mjög trefjaríkur

	Rétt (%)	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	30,7	114
Eftir íhlutun - 2007	24,6	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	27,7	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	29,8	47
* Kona - Fyrir íhlutun - 2006	32,8	67
* Kona - Eftir íhlutun - 2007	21,2	66

Ýsa er fitulítill fisktegund

	Rétt (%)	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	64,9	114
Eftir íhlutun - 2007	60,5	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	57,4	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	59,6	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	70,1	67
Kona - Eftir íhlutun - 2007	62,1	66

Fiskifita er rík of omega-3 fitusýrum

	Rétt (%)	Fjöldi
** Fyrir íhlutun - 2006	66,4	113
** Eftir íhlutun - 2007	78,9	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	70,2	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	78,7	47
** Kona - Fyrir íhlutun - 2006	63,6	66
** Kona - Eftir íhlutun - 2007	80,3	66

Lax er fitulítill fisktegund

	Rétt (%)	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	46,0	113
Eftir íhlutun - 2007	52,6	114

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	42,6	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	48,9	47
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	48,5	66
Kona - Eftir íhlutun - 2007	56,1	66

Fiskur hefur ótakmarkað geymsluþol í frysti

	Rétt (%)	Fjöldi
Fyrir íhlutun - 2006	40,4	114
Eftir íhlutun - 2007	46,0	113

Kyn

Karl - Fyrir íhlutun - 2006	51,1	47
Karl - Eftir íhlutun - 2007	54,3	46
Kona - Fyrir íhlutun - 2006	32,8	37
Kona - Eftir íhlutun - 2007	40,9	66