

# I.Family project – Danish Translation

**Du er, hvad du spiser, og hvordan du spiser det! *Undersøg og rapportér.***

Det er netop formålet med det EU-finansierede projekt *I.Family*, som skal identificere årsagerne til hvorfor unge i Europa spiser, som de gør, og hvilken betydning det har for deres helbred på sigt.

---

**Hvorfor spiser unge europæere, som de gør? Hvad ligger til grund for deres spisevaner og valg af mad?**

Mange faktorer er i spil. Tiden i familiens skød udfordres konstant af en moderne og uafhængig livsstil. Forarbejdede fødevarer, drikkevarer og snacks er lige ved hånden. Markedsføring og gruppepres får følgeskab af skærmaktiviteter, der erstatter fysiske aktiviteter. Alle disse faktorer spiller ind og understøttes af tillærte smagspræferencer og medfødte dispositioner. Baseret på data fra over 10.000 børn i IDEFICS-projektet, vil det EU-finansierede projekt *I.Family* skabe yderligere indsigt i, hvad der har størst indflydelse på Europas unge, deres livsførelse og deres spisevaner. Dette vil *I.Family* gøre ved at revurdere familier, hvis børn er på vej i puberteten og derved identificere de familier, som har et sundt forhold til mad og spisevaner, og de familier, som ikke har. Projektet vil hjælpe os med at forstå de biologiske, adfærdsmæssige, sociale og miljømæssige faktorer, der styrer børns kostadfærd op gennem teenageårene.

I henhold til en rapport fra 2000, har ernæringsrelaterede sygdomme trukket over 56 millioner år fra europæernes levealder, [\[1\]](#) så politiske beslutningstagere og sundhedspersoner har brug for viden om, hvordan de bedst kan støtte familierne i at opnå en sundere livsstil. Familier og enkeltpersoner vil også få gavn af den klarhed, som *I.Family*-projektet vil bringe. Resultaterne vil hjælpe dem med at etablere de grundprincipper, der kan lede til et længere og sundere liv.

[\[1\]](#) Food and Health in Europe: a new basis for action, WHO, Regional Publications: European series 96: p.7