

Mat och välbefinnande med familjen i fokus

Det är precis vad man kommer att titta på i EU-projektet **I.Family** vars syfte är att identifiera orsakerna till varför barn och ungdomar i Europa äter som de gör och hur detta påverkar hälsan under resten av deras liv.

Varför äter barn och ungdomar i Europa som de gör? Vad ligger bakom deras kostvanor?

Det finns flera bidragande faktorer. Samvaro med familjen och familjens inverkan utmanas av dagens förändrade livsstil. Halv- och helfabrikat, drycker och snacks finns tillgängliga överallt. Marknadsföring och press från jämnåriga i kombination med skärmunderhållning som ersätter fysisk aktivitet spelar också roll, uppbackad av inlärd smakpreferenser och genetiska anlag.

Utifrån data som samlades in om över 10 000 barn i den stora studien IDEFICS kommer man i projektet **I.Family** att samla in fördjupad information om de främsta faktorerna som påverkar barn och ungdomar i Europa, deras livsstil och kostvanor. Man kommer att göra detta genom att undersöka familjerna på nytt då barnen växer upp till ungdomar och identifiera vilka familjer som har ett hälsosamt förhållande till mat och vilka familjer som inte har det. Projektet kommer hjälpa oss att förstå de biologiska, beteendemässiga, sociala och miljörelaterade faktorer som styr kostvanorna under uppväxten.

Eftersom människorna i Europa förlorar 56 miljoner friska år till följd av kostrelaterade sjukdomar, enligt en rapport från 2000¹, måste beslutsfattare och hälso- och sjukvårdsexperter skaffa sig kunskap om hur de på bästa sätt kan hjälpa familjer att uppnå en hälsosam livsstil. Studiens resultat kan hjälpa både individer och familjer att etablera hälsosamma vanor för att därmed kunna njuta av ett längre och friskare liv.

¹ Food and Health in Europe: a new basis for action, WHO, Regional Publications: European series 96: sid. 7