

## Populärvetenskaplig sammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig sammanfattning ska lämnas inom 2 månader efter anslag har beviljats.

Diarienummer:	2015-4
Projekttitel:	Unga vuxnas övergång till växtbaserad ekologisk mat som självterapeutisk process
Anslagsmottagare:	Elisabeth von Essen Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi Sveriges Lantbruksuniversitet Box 88 230 53 Alnarp
Projektledare/Kontaktperson:	Elisabeth von Essen
Projektstart:	160101
Projektslut:	170630
Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel:	820 000 kr

Sammanfattning: (max 150 ord)

Matens roll som hälsofaktor är väldokumenterad och goda matvanor hos unga är viktigt för att motverka livsstilsrelaterad kronisk sjukdom. En övergång till mer växtbaserad mat kan vara en nyckelfaktor ur folkhälsosynpunkt. Bland unga vuxna utvecklas idag olika alternativa kosthåll och strategier där de använder mat för att försöka förbättra sin hälsa och sitt välbefinnande. Syftet med studien är att bidra till kunskap som underlättar en individs övergång till växtbaserad mat där maten på ett mer aktivt sätt kan bidra till individens hälsa och välbefinnande. Studien är kvalitativt och bygger på semistrukturerade intervjuer och en resursdagbok. Den har ett inslag av intervention då processen utarbetas för att stödja och stärka individens förmåga till förändring i den önskade riktningen. Resultaten skall bidra till kunskap som kan underlätta individers och verksamheters omläggning till växtbaserad kosthållning.