



1



Hållbar relation mellan människa & måltid

Elisabeth von Essen, fil. Dr. forskare, Institutionen
människa och samhälle,
Sveriges Lantbruksuniversitet Alnarp

2



3

**Processer som främjar
motståndskraft och välmående**

- stärker samspelet mellan individ och måltid
- ger förmåga till dynamisk flexibilitet.
- upprätthåller funktion och en god mathållning trots olika hinder och motgångar.

4

Positiva matminnen från barndomen bidrar till hållbarhet

Genom:

- Vardagshändelser som ger emotionella positiva minnen från tidig barndom, (kontinuitet och stabilitet).
- Rätter, vanor eller händelser som är starkt förknippade med en varm atmosfär och trygghet, fungerar som broar mellan dåtid och nutid.

von Essen, E., & Mårtensson, F. (2017). Young adults' use of emotional food memories to build resilience. *Appetite*, 112, 210-218. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.036>

Photo: © Elisabeth von Essen

5



Photo: © Cecilia Lindgren & Elisabeth von Essen

Vad är *Ditt* bästa matminne?

Hur har det påverkat dina måltidsvanor?

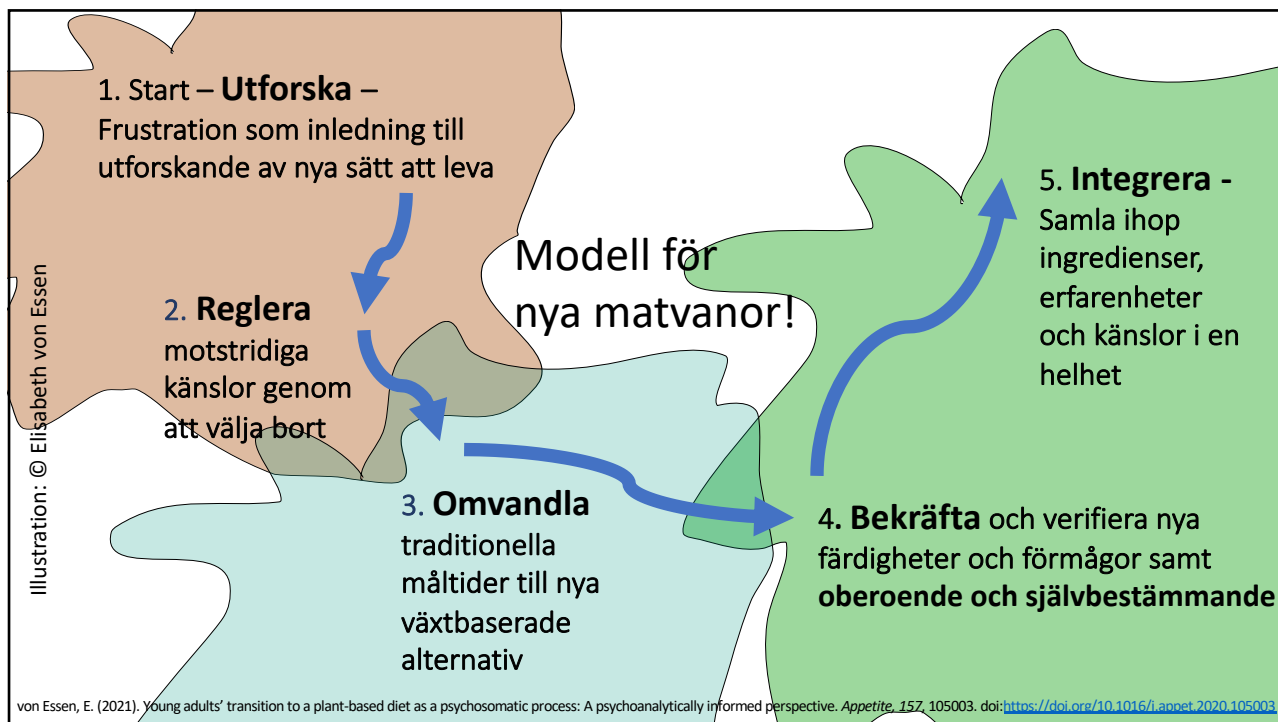
6



7



8



9



10

- von Essen, E. (2021). Young adults' transition to a plant-based diet as a psychosomatic process: A psychoanalytically informed perspective. *Appetite*, 157, 105003.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105003>
- von Essen, E. (2015). *Organic food and mental health. Young people's existential relationship to food as a strategy for well-being*. (PhD). SLU.
- von Essen, E., & Englander, M. (2013). Organic food as a healthy lifestyle: A phenomenological psychological analysis. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 8. doi:10.3402/qhw.v8i0.20559
- von Essen, E., & Mårtensson, F. (2014). Young adults' use of food as a self-therapeutic intervention. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9:23000, 1-9. doi:10.3402/qhw.v9.23000
- von Essen, E., & Mårtensson, F. (2017). Young adults' use of emotional food memories to build resilience. *Appetite*, 112, 210-218.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.036>



11

Kontakta mig
gärna

elisabeth.von.essen@slu.se



12