

## Fra Sommerlejren 2008

### Især til de "søde" børns forældre.

Jeg håber, at I alle har det godt og at I nyder sommeren og hinandens selskab i fulde drag.

Sommerlejren ligger nu bag os og forhåbentlig har den givet alle deltagere gode og dejlige minder.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at udtrykke min beundring. Min beundring for især de yngste deltagere på lejren. Det er en temmelig intens oplevelse at være på træningslejr og især når man ikke er så gammel. Børnene var stort set i gang fra kl. 7.00 til omkring kl. 21.00. At være fysisk aktiv så mange timer og mentalt skulle rumme så mange nye indtryk og lærdom, det tager selvfølgelig på kræfter og overskud. Så midt på dagen var der hvilepause hvor alle børnene tog en lur i deres køjer. Dette skete selvfølgelig under store protester og især fordi de så absolut ikke var trætte. *Right!* :o)

Og selvfølgelig kan det være svært at forstå at man skal hvile, når nu man er allerbedst i gang, men allerede anden dagen var det uden sure miner, da de allerede her havde fundet lejrens faste rytme. Instinktivt mærkede de også hvor godt det var at hvile, da det gav ro i kroppen, men måske især mentalt, da hovedet jo blev fyldt godt op med nye indtryk og ny lærdom.

Jeg ved, at mange forældre undrer sig over, at de ofte får en ultra kort udgave af lejren fra deres børn - når de spørger hvordan det er gået og hvad de har lavet. Men børnene har jo ikke voksnes livserfaring og evne til at strukturere så mange begivenheder på så kort tid, så svaret bliver tit kort og nærmest undvigende, da de ikke selv har helt styr på det. Så lad dem få tid til at lade det synke ind og jeg er sikker på, at når vi mødes til træning efter sommerferien, så går snakken løs.

Mht. børnenes energi niveau på lejren, så har jeg lige et par tanker til Jer omkring sukker. Fra morgenen blev der lagt en god bund i form af et godt måltid. Havregryn og cornflakes var det som de fleste spiste. (Ingen hvidt brød). Når de så havde spist en god portion, så var der rugbrød med pålæg. (Ingen ost og ingen pålægschokolade). Lars styrede mælken og juicen og jeg tog ansvar for sukker på havregrynene. Det gik fint og måske kræver det sortbælte at have dette ansvar! :o)

Men uanset, så dalede sukkerforbruget radikalt på lejren og mange af børnene sagde til sidst, at de ikke behøvede sukker på morgenmaden. Fantastisk!

Desværre så bliver stort set alle vores dagligvarer fyldt med sukker, som i virkeligheden er ganske unødvendigt og problemet er bl.a., at vores smagsløg bliver forsødet, så vi gerne vil have det mere og mere sødt. Hvilket i sig selv jo er problematisk.

Sukker er roden til mange problemer omkring børn og deres adfærd og et tjek i familien af og til mht. forbrug kan godt anbefales.

Tit giver sukkeret ro i en kort tid, hvis børnene er "overgearede", men deres adfærd bliver kun forstærket (til det værre) efterfølgende. Så kan man dæmpe forbruget - kan jeg kun varmt anbefale det og i øvrigt sørge for at børnene får et solidt og gennemtænkt

morgenmåltid. Desværre er der mange forældre, der ikke selv spiser om morgenen og det påvirker tit børnene i deres opfattelse af hvad man gør og ikke gør.

## **SUKKERFRIE PRODUKTER**

Til sidst tillader jeg mig, at komme med en oplysning vedr. light- og sukkerfrie produkter. I dag drukner man nærmest i informationer og det at skulle forholde sig til det alt sammen - kan være en udfordring, men denne her er VIGTIG, synes jeg.

Personlig kan jeg godt huske da de alternative sødemidler kom på markedet. Jeg var i 80'erne i USA og kan huske, at der var meget tale om hvorvidt de kunne forsvares at blive brugt i vores fødevarer og hvorvidt de var blevet analyseret godt nok inden det blev "godkendt". Jeg ved jo at mange mennesker i dag køber lightprodukter i god tro og synes at jeg bør dele den information som kritikere i dag har omkring dette emne.

## **FAKTA OM ASPARTAM**

Før i tiden stod Aspartam på Pentagons liste over kemiske våben. I dag er det en integreret del af vores moderne kost. Under kommercielle dæksnavne, som Nutrasweet og Canderel, findes Aspartam i mere end 5000 forskellige fødevarer som for eksempel light sodavand, tyggegummi, sødemidler, slanke og diabetikerkost, morgenmadsprodukter, marmelade, slik, vitaminpiller, håndkøbsmedicin samt receptpligtige præparater.

Alene i Europa sælges der årligt 2000 tons af dette sødemiddel. Dette gør det sandsynligt at du og din familie er blandt de to tredjedele af den voksne befolkning og de 40 % af børn, som regelmæssigt indtager dette dødelige kunstige sødemiddel.

Uafhængige forskere mener nemlig, at Aspartam kan medføre en lang række foruroligende sygdomstilstande hos dig og din familie, blandt andet :

**Kræft - Hovedpine - Migræne - Hukommelsestab - Humørsvingninger - Slagtilfælde - Sklerose - Parkinson's lignende symptomer - Svulster.**

Bekymringerne omkring Aspartams giftighed betød, at US Food and Drug Administration (FDA) i otte år nægtede at godkende det og effektivt holdt det ude af markedet. Dette var baseret på overvældende bevismateriale, frembragt af fremragende forskere, sagførere og forbrugergrupper, der vidste at Aspartam medførte alvorlige skader på centralnervesystemet og medførte cancer hos forsøgsdyr.

Faktisk mente 3 ud af 5 forskere i FDA, at Aspartam skulle forbydes. De, der mente, at Aspartam skulle forbydes, blev udskiftet med mere "aspartamvenlige" forskere. Til sidst vandt politisk magt og PENGE over de videnskabelige beviser, og Aspartam blev godkendt til levnedsmidler i 1981.

**Aspartam eller E951 er altså kemisk 100 % og fremstillet af aspartic acid, plenylalanin og methanol. Ingen kender langtidsvirkningerne, men faktum er at aspartam groft sagt bliver omdannet til bl.a. træsprit og formaldehyd i kroppen. (kilde Alun Biggart)**

Kære forældre - alternativet er jo ikke sukker og hvad skal søde børn egentlig med sukker? :o)

På vegne af Den Danske Karateskoles instruktører og bestyrelse ønskes I alle en dejlig sommer og på gensyn i august.

Christa Koldin  
Ansvarshavende instruktør for børn og unge.