

## Kostdemokrati - naturligtvis!



**Med riktig mat i magen orkar man mer**

**Barnen ska ha rätt att välja fet mjölk och smör eller Bregott**, med naturliga animaliska fettsyror och alla de vitaminer som följer med dem.

I många studier är det just mjölkfettet som visats ha samband med minskad fetma och sjukdomsrisk, medan överviktiga barns kost innehåller mindre fett.

## Vem bestämmer om skolmaten?



**Rektor**

**Livsmedelsindustrin och Livsmedelsverket** försöker via kommunernas kostchefer på olika sätt tvinga på skolorna de eländiga lightprodukterna, lättmargarin och lättmjölk.

**Men rektor på varje skola har ansvaret** och kan välja bort denna kostdiktatur och istället välja att genomföra kostdemokrati på sin skola och låta barnen få möjlighet att själva välja det hälsosamma alternativet: **smör eller Bregott och helmjölk.**

## VAD VILL KOSTDEMOKRATI?

**Modern forskning** visar att det är snabba kolhydrater som gör människor feta och att margariner och kolhydrater tillsammans har en stor skuld i de senaste decenniernas skenande ökning av olika kostrelaterade sjukdomar som övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, Alzheimers, ADHD, Damp m.m.

**Vi verkar för att elever och lärare ska förklaras myndiga** att tillsammans kunna bestämma om man vill välja bort det av myndigheterna föreslagna lightalternativet och istället välja ett sundare alternativ med riktig mat, som ger eleverna energi och ork för krävande skoldagar.

**Bli medlem i Kostdemokrati** (gratis) och delta i diskussionen och läs vårt **nyhetsbrev** om hur vi kan åstadkomma en kostdemokrati på skolor och äldreboenden. Dela erfarenheter med andra och gå samman med personer från just din ort!

## KOSTDEMOKRATI

<http://kostdemokrati.se>

[info@kostdemokrati.se](mailto:info@kostdemokrati.se)

## KOSTDEMOKRATI

<http://www.kostdemokrati.se>

## Rädda våra barns hjärnor!

**När vi lärt dem allt vi kan, så är det barnen som ska ärva jorden**

Många skolor och förskolor väljer lättprodukter, i form av lättmargariner och mjölk med låg fetthalt.



Det är en god tanke, en snäll tanke, för många många barn är överviktiga och det är lätt

att tänka att fett i maten leder till fett på kroppen.

Men det är också en felaktig och farlig tanke

## Snabbfakta

### Fett verkar aptitreglerande

Det påverkar hormonsystemet så att det totala energiintaget blir mindre. Det triggas också fettförbränningen så att kroppen kommer åt kroppsfettet.

### Fetter som skadar

Lättmargariner består - liksom alla margariner - av omestrade eller delvis härdade fetter med transfettsyror. När barnens kroppar byggs med undermåligt fett och protein blir de sjuka.

### Syntetiska vitaminer

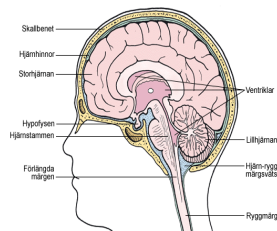
Margariner och magra mjölkprodukter är rensade från de vitaminer och antioxidanter, som finns rikligt och naturligt i smör och fet mjölk, bundna till själva fettet.

I efterhand tillsatta vitaminer är inte identiska med och ger inte samma skyddseffekt som vitaminerna i sin naturliga miljö.

Ett exempel är D-vitamin, som finns i feta mjölkprodukter och som många barn lider brist på!

### Hjärnans viktiga fetter

Hjärnan är vår fettrikaste kroppsdel. Den består till 60 % av fett, där 10 % ska vara omega3-fett och 10 % omega6-fett



### Margariner ger allergi

Barn som äter margariner blir allergiska i högre grad än barn som äter smör. Barnen med lägst intag av totalfett blir allra mest allergiska.

### Inflammationer, diabetes och fetma

Transfetter och omestrade fetter ger inflammationer, ett tillstånd som ligger till grund för hjärt- och kärlsjukdomar och många andra sjukdomar.

Likaså leder de till försämrad insulinkänslighet, vilket är första steget mot diabetes och fetma.

### Margariner ger fel fett i hjärnan!

Margarinernas höga innehåll av instabila och inflammationsdrivande fleromättade omega6-fetter skadar den känsliga balansen mellan omega3-fett och omega6-fett och minskar halten av stabilt mättat fett, vilket dramatiskt försämrar immunförsvaret och ger fel fett i barnens hjärnor.

### ADHD, Damp, Dyslexi, Autism

Studier visar, att de s.k. bokstavsbarne, d.v.s. de som fått diagnosen ADHD, DAMP, dyslexi, dyspraxi, autism o.s.v., har underskott på omega3-fett (som finns mest i fisk och fiskolja, men även i kött från gräsbetande djur).

### Ge barnen riktig mat!

Människan har under årmiljoner anpassat sig till i huvudsak animalisk föda. Den nuvarande trenden att tvinga barnen att äta undermåliga vegetabiliska fetter och proteiner och dessutom stora mängder kolhydrater, skadar hela deras utveckling, både den kroppsliga och den intellektuella.

Inget barn ska tvingas äta mat som barn och föräldrar anser är skadlig!

Skolan serverar idag specialmat för olika önskemål, till exempel vegetarisk mat till vegetarianer, laktosfria alternativ till laktosintoleranta, glutenfria alternativ till glutenintoleranta osv.

Är det då inte märkligt, att myndigheterna använder all tänkbar kraft och alla tänkbara argument för att förhindra att man väljer annat än lightprodukter när det gäller fettinnehållet i skolmaten?