

Presseinformation

Sarah Schocke

Zuckerfrei für Kinder

Gesunde Alternativen und Strategien für den Alltag

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 80 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6939-6

Erscheinungsdatum: August 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Das einzige Buch, das Lösungsstrategien zum Zuckerkonsum von Kindern bietet

Kinder lieben Süßigkeiten! Kinder zuckerfrei zu ernähren, scheint eine nahezu unlösbare Aufgabe zu sein. Die Süßfallen lauern überall: an der Supermarktkasse, auf dem Spielplatz, im Kindergarten in anderen Brotboxen. Für Eltern ist es deshalb kein leichtes Unterfangen, ihren Kindern Alternativen anzubieten, die gesund sind und auch noch schmecken. Ernährungsexpertin Sarah Schocke plädiert für ein gesundes Maß im Umgang mit Zucker, denn aktuelle Studien zeigen: Kinder, deren Eltern Zuckerhaltiges limitieren, nehmen weniger Zucker zu sich als Kinder von Eltern, die Zucker komplett verbieten (American Society for Nutrition). **Zuckerfrei für Kinder** klärt darüber auf, wie viel Zucker Kinder brauchen, in welchen vermeintlich gesunden Lebensmitteln sich Zucker versteckt und wie man das richtige Maß an Süßem findet, um von Anfang an einen zuckerarmen Ernährungsalltag zu schaffen. Kreative Rezeptideen, die ohne Industriezucker auskommen und als leckerer Süßigkeitenersatz dienen, machen die Zuckerreduktion zum Kinderspiel.

- Trendthema zuckerfrei jetzt auch für Kinder
- kindgerechte Rezepte für Frühstück, Getränke, Süßigkeiten & Co
- tolle Extras: kleines Zucker-ABC, Zucker-Quiz, Zuckertagebuch

Sarah Schocke ist Ökotrophologin und arbeitete mehrere Jahre als Redakteurin für einen renommierten deutschen Ratgeberverlag im Bereich gesunde Ernährung, bevor sie sich als Fachjournalistin und Kochbuchautorin selbstständig machte. Heute schreibt und kocht sie zu den Themen gesunde Ernährung und Genussküche mit besonderem Fokus auf Vegetarisch und Familienküche. Sie wurde bereits zweimal mit der GAD-Silbermedaille ausgezeichnet, ist seit 25 Jahren Vegetarierin und hat ebenso viele Bücher veröffentlicht. Sie hält Vorträge, gibt Workshops und Coachings und lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Frankfurt am Main.