

Kurztext

Sarah Schocke

Zuckerfrei für Kinder

128 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6939-6



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. 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). Der Ratgeber klärt deshalb darüber auf, wie viel Zucker Kinder brauchen, in welchen vermeintlich gesunden Lebensmitteln sich Zucker versteckt und wie man Süßigkeiten sinnvoll in den Alltag integriert und von Anfang an einen zuckerarmen Ernährungsalltag schafft. Am Ende schmeckt dem Menschen das, was er regelmäßig konsumiert, denn abgewöhnen ist schwerer als angewöhnen!