



Presse-Information

"Das 'Zuckerfrei-Kochbuch für Kinder' zeigt, dass gesunde Ernährung für Kinder super lecker sein und Spaß machen kann. Mein Sohn ist kein leichter Esser und ich habe viele Tricks, die bei ihm super funktionieren, mit einfließen lassen." (Cathy Hummels)

Mehr als jedes siebte Kind in Deutschland ist zu dick oder gar fettleibig. Das geht aus einer Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen des Robert-Koch-Instituts (RKI) hervor.



Cathy Hummels
**Das Zuckerfrei-Kochbuch
für Kinder**
ca. 176 Seiten, Hardcover
Format 18,8cm x 24cm
€ 22,99 (D) / € 23,70 (A)
ISBN 978-3-96584-026-3

Erscheint: 03. April 2020

Kinder lieben Süßes, trotzdem sollte Zucker für sie besser tabu sein, denn übermäßiger Konsum führt schnell zu **"Überzuckerung"** – und die ist nicht nur **verantwortlich für Karies und Übergewicht**, sondern kann auch das Verhalten beeinflussen und im schlimmsten Fall bereits **in jungen Jahren zu Diabetes führen**. Aber wie macht man Kindern Gesundes schmackhaft, wenn sie Gummibärchen und Schokoriegel, Gemüse oder Vollkorn vorziehen? Diese Frage hat sich auch Cathy Hummels gestellt, für die gesunde Ernährung seit der Geburt ihres Sohnes Ludwig noch mehr an Bedeutung gewonnen hat.

Um anderen jungen Müttern zu zeigen, welche **Auswirkungen zu viel Zucker** hat und wie man **ganz einfach für die Kleinen zuckerfrei kochen** kann, hat sie sich Verstärkung geholt: Kinderärztin Dr. med. Antonia Gavazzeni und Christina Wiedemann, eine erfahrene Ökotrophologin.

Gemeinsam haben die drei über **50 zuckerfreie Rezepte** entwickelt, die das Zeug zum Lieblingsessen haben und auch im stressigen Mama-Alltag auf Anhieb gelingen. Zudem verrät Cathy Hummels viele Tipps und Tricks – und Persönliches aus ihrer Küche und Ludwigs Kinderzimmer.

++ Persönliche Erfahrung und fachliche Kompetenz: der ultimative Ratgeber für eine gesunde Kinderküche! ++



© Lisa Walther

Cathy Hummels ist Moderatorin, Buchautorin und bekannt durch regelmäßige Auftritte in TV-Shows sowie als Gesicht zahlreicher Mode- und Beauty-Kampagnen (Thomas Sabo, Bare Minerals). In den sozialen Netzwerken folgen der erfolgreichen Influencerin über 500.000 begeisterte Fans. Sie praktiziert und lehrt Yoga und kocht auf Instagram für ihre Follower. Den gesunden Lifestyle, den sie und ihr Mann, der Fußballprofi Mats Hummels, leben, will die bekennende Vollzeitmama auch an Sohn Ludwig weitergeben – mit viel Bewegung und einer gesunden Kinderküche.