

Liebe Familien,

letzte Woche war das Thema Fasten dran. Vielleicht sind Sie schon ins Grübeln gekommen, ob es auch etwas für Sie sein könnte, mal eine Weile auf ein bestimmtes Lebensmittel zu verzichten. Eine Möglichkeit wäre es, mal eine Weile auf Zucker zu verzichten, doch das erscheint auf den ersten Blick gar nicht so einfach. Wir wollen dabei helfen und setzen deswegen unsere Reihe zum Thema "gesunde Ernährung" fort. Diese Woche mit dem Thema:



Gesunde Ernährung - Zuckeralternativen

Aber mal zurück zum Alltag. Irgendwie wissen wir ja alle, dass Zucker nicht gerade gesund ist. Zucker ist schlecht für die Zähne und isst man zu viel, könnten Krankheiten wie Diabetes die Folge sein. Nun, Hand aufs Herz - wir naschen alle gerne. Und besonders die Kinder können oft nur schwer verstehen, wieso süße Leckereien eher die Ausnahme sein sollten. Muss es denn also wirklich ganz ohne Zucker funktionieren? Der folgende Artikel zeigt auf, wie viel Zucker okay ist und auch, wo versteckte Zuckerfallen lauern.

Link zum Artikel: [Wie viel Zucker darf mein Kind essen?](#)

Einige Tipps, um den Zuckerkonsum etwas einzuschränken haben wir nun schon. Aber kann man Zucker eigentlich auch ersetzen? Beim Gang durch den Supermarkt fallen einem immer mehr Produkte ins Auge, die bewerben, viel gesünder, als Industriezucker zu sein. Aber ist das wirklich so oder sind manche Produkte doch nur eine Werbefalle? Das folgende Video klärt über einige Fakten zum Thema Zucker und auch über Zuckeralternativen auf.

Link zum Video: [Sind Zuckeralternativen wirklich besser?](#)

Okay, schade, es gibt also kein Wundermittel, welches süß wie Zucker aber komplett gesund ist. Zusammen mit der Familie können wir aber trotzdem überlegen, wo es vielleicht nicht schwer fällt, Zucker einzusparen. Denn gerade in den ersten Jahren passiert in der Entwicklung der Kinder so viel und vielen Menschen fällt es später leichter, weniger Zucker zu konsumieren, wenn man sich in der Kindheit noch nicht an eine ständige Zuckeraufnahme gewöhnt hat. Ein paar Tipps hierfür hält der folgende Podcast bereit.

Link zum Podcast: [Familienalltag ohne Zucker mit Linda Haane](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Beim Backen für die Kleinen ist es ohnehin gut, den Zucker noch wegzulassen. Passend dazu gibt es heute ein Rezept für Bananenbrot, das ganz ohne industriellen Zucker auskommt und trotzdem der ganzen Familie schmeckt. Wer weiter auf Zucker verzichten möchte, nicht aber auf ein süßes Frühstück, für den sind die Mandel Pancakes genau das Richtige.

Link zum Rezept: [Bananenbrot ohne Zucker für Groß und Klein](#)

Link zum Rezept: [Zuckerfreie Mandel-Pancakes Rezept](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Zu einer gesunden Ernährung passt es gut, öfter mal eine Unternehmung an der frischen Luft zu planen. Da der Frühling gerade vor der Tür steht, passt das besonders gut.

Also, packen Sie sich Ihr zuckerfreies Bananenbrot für unterwegs ein und testen Sie eine der im Artikel vorgeschlagenen Unternehmungen.

Link zum Video: [21 ziemlich gute Tipps für den Frühling in Berlin](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Ich habe jeglichen Zucker aus dem Haushalt entfernt um abzunehmen.

Am nächsten Morgen stand er wieder im Regal.

War raffinierter Zucker...

Also, passen Sie auf ! ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**