

# INHALT

## I VERMEINTLICH GESUND:

»Kinderlebensmittel« und die gesundheitlichen Folgen  
frühen Zuckerkonsums **7**

## II EINE KLEBRIGE LOBBY:

Wie sich die Zuckerindustrie in Kinderhirne schleicht  
und warum sie niemand daran hindert **17**

## III SO UMSCHIFFT MAN SPIELERISCH DAS WEIBE GIFT **25**

Ein paar Ernährungstipps im Schnell-Überblick **42**

SOS im Supermarkt **45**

10 Lifehacks in Sachen Zucker & Kids **47**

## IV DIE REZEPTE

Allgemeine Hinweise **51**

Frühstück **53**

Hauptgerichte **75**

Kindergeburtstag **119**

Brote und Aufstrich **67**

Snacks **97**

Weihnachten **129**

## ANHANG

Top 10 der größten Zuckerfallen **139**

Zucker-Bezeichnungen (Updated) **140**

Rezeptindex **141**