



überreicht durch die Kreisarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege im Kreis Segeberg

Infos für Kitas, Kindertagespflege und Eltern

Wie gesund sind Quetschies?

Obst im Quetschbeutel – Kinder lieben die fruchtigen Trendprodukte in bunten Verpackungen. Pürierte Bananen, Äpfel, Mangos – ganz ohne Zuckerzusatz. Was soll daran schlecht sein? Leider Einiges:

➤ Nicht gut für die Zähne

Fruchteigener Zucker und Fruchtsäuren aus Obstpüree können Karies verursachen. Dauernuckeln am Quetschbeutel greift die empfindlichen Milchzähne mit **Zucker und Säuren** an.

➤ Nicht gut für die Sprachentwicklung

Die ersten Zähne kommen im 1. Lebensjahr. Essen von weichem, frischem Obst ist jetzt schon gut möglich. Kauen trainiert die Mundmuskulatur und fördert die Mundmotorik. Das Sprechen lernen wird dadurch erleichtert. Dieser Effekt bleibt beim Saugen von püriertem Obst völlig aus.

➤ Zu viel Zucker

Quetschies sind Zuckerbomben. Das Obst landet zum Teil ohne Schale in der Presse. Dadurch sind weniger Vitamine und Ballaststoffe enthalten. Zusätzlich zum Fruchtzucker stecken in vielen Quetschies Fruchtmark oder Fruchtsaftkonzentrate. Der Zuckergehalt schießt dadurch in die Höhe.

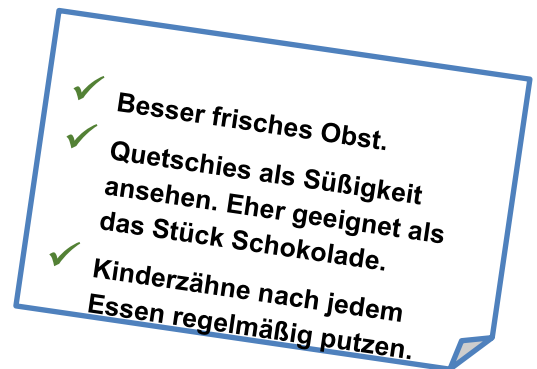
Ca. 12 Gramm Zucker, umgerechnet **vier Zuckerwürfel**, enthält ein Quetschie.

➤ Zu teuer

Obstbrei aus dem Gläschen kostet durchschnittlich 0,35 EUR pro 100 g, ein Apfel (ca. 150 g) etwa 0,30 EUR. Quetschies sind damit doppelt so teuer wie ein Gläschen und etwa **vier- bis fünfmal teurer** als ein Apfel.

➤ Zu viel Müll

Quetschies sind beliebt. Handliche Tüten eignen sich hervorragend als Snack für unterwegs. Doch die kleine Tüte ist schnell geleert – die **Verpackung aus Aluminium und Plastik** wandert in den Müll – auch hier ist frisches Obst deutlich von Vorteil.



Quellen

- Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V. (Hrsg.): Der Quatsch mit den Quetschies, im Internet unter: www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de (Zugriff 05.12.2016)
- ÖKO-TEST Verlag GmbH (Hrsg.): Obstbrei in Tüten, im Internet unter: www.oekotest.de (Zugriff 05.12.2016)