

# Quetschies Schlechte oder gute Alternative?

*“Als Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung spreche ich mich ganz klar gegen Quetschies aus.*

*Mit kindgerechter Ernährung hat dies nur wenig zu tun. Das Argument “praktisch für unterwegs” lasse ich hier nicht gelten. Ein Apfel ist auch schnell vorbereitet und eingepackt.*

*Im Koki- Kurs “Workshop- Beikost und Familienkost” zeige ich dir viele gesündere und günstigere Alternativen”*

*Tina Habermeier, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung und Kinderkrankenschwester*



## **Argumente gegen Quetschies:**

- enthalten viel Zucker und Säure, die die Zähne beim Nuckeln umspülen und vor allem dem Zahnschmelz dadurch dauerhaft schaden
- deutlich teurer als frisches Obst oder Fruchtputee im Glas
- Zufuhr vieler Kalorien in kurzer Zeit (püriertes Obst ist vom Volumen geringer als im Originalzustand)
- produzieren viel Müll, kaum recyclebar
- in einigen Produkten wurden in der Vergangenheit immer wieder Pestizidrückstände festgestellt (siehe ökotest)
- durch die Zugabe von Saftkonzentraten etc, schmecken Quetschies deutlich süßer, Kinder gewöhnen sich so an verarbeitete Lebensmittel statt an naturbelassenes Obst und Gemüse
- kauen ist wichtig für die Sprachentwicklung von Kleinkindern, das hier durch das Saugen wegfällt