

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