



## Zuckerbombe Quetschie

Ein ungesunder Trend hat Kitas und Schulen erobert: Die sog. Quetschies, Fertig-Smoothies für Kinder in kleinen Aluminiumbeuteln, sind momentan überall zu sehen. Oft wird die tägliche Obst-Ration ganz durch das Industrieprodukt Quetschie ersetzt. Leider zum Nachteil für die Zahngesundheit unserer Kleinsten. Denn: Die industriell hergestellten Fruchtbreie sind wahre Zuckerbomben.

Aber wie geht das, wo doch „ohne Zuckerzusatz“ draufsteht?

**Ganz einfach: Quetschies enthalten natürlichen Fruchtzucker und der greift die empfindlichen Milchzähne genauso an wie Kristallzucker.**

Das heißt: Regelmäßiges Nuckeln an Quetschies kann Karies verursachen, denn dabei werden die Zähne intensiv vom Fruchtpüree umspült. Hinzu kommt, dass die Kaumuskulatur und damit die Sprachentwicklung von Kleinkindern gefördert werden, wenn sie an gesunden Obststückchen knabbern.



### Tipps für Eltern:

- Quetschies sollten wie Süßigkeiten eine Ausnahme sein. Sie ersetzen nicht die tägliche Ration Obst.
- Kinder sollten Quetschies nicht zur Beruhigung und zum Nuckeln bekommen.
- Kinderzähne sollten vom ersten Milchzahn an nach den Mahlzeiten mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste geputzt werden.