Liebe Eltern,

Obst und Gemüse sind gesund. Das weiß inzwischen jedes Kind. Aber ist der Fruchtsauger ein praktisches Hilfsmittel, um an Obst zu gewöhnen?

Was sind Fruchtsauger?

Der Fruchtsauger sieht aus wie ein großer Schnuller. Er hat einen Behälter aus durchlässigem Silikon. In diesen wird kleingeschnittenes, rohes oder gedünstetes Obst gegeben. Mit dem Fruchtsauger sollen Kleinkinder verschiedene **Geschmacksrichtungen kennenlernen**. Die Kinder können den Saft herausnuckeln, ohne direkt mit Obst in Berührung zu kommen. So können sie sich nicht verschlucken. Der Fruchtsauger wird damit beworben, dass Kinderhände sauber bleiben und die Umstellung auf Beikost leichter fällt.

Mit allen Sinnen erleben

Riechen, Anfassen und **mit den Händen zerdrücken** – auf diese Weise lernt das Kleinkind, seine Umwelt zu begreifen.

Frisches Obst **in altersgerechten Stücken** kann angefasst, befühlt, gekaut und geknabbert werden.

Kommen Kleinkinder nur durch Fruchtsauger mit Obst in Kontakt, fehlen diese wichtigen Erfahrungen.

Wofür ist Kauen und Knabbern wichtig?

Kauen und Knabbern ist wichtig für

- die Mund- und Zungenmotorik,
- die fehlerfreie Sprachentwicklung und
- die Speichelproduktion.

Speichel schützt die Zähne.

Dauernuckeln schadet

Fruchtzucker und Fruchtsäure **können** beim Saugen **die Zähne schädigen**. Andauerndes Nuckeln kann im ungünstigsten Fall zur Verformung des Kindergebisses führen. Außerdem kann das richtige Schlucken so nicht gelernt werden.

Fazit

Aus zahnmedizinischer Sicht, aber auch im Hinblick auf die frühkindliche Entwicklung, kann der Gebrauch von **Fruchtsaugern nicht empfohlen** werden. Die Nachteile überwiegen gegenüber den möglichen Vorteilen.

Übrigens: An Quetschies wird ebenfalls gesaugt - mit ähnlichen Folgen für das Gebiss.

Obst und Gemüse angewöhnen

Trainieren Sie die **Kaumuskulatur** Ihres Kindes **von weich nach hart**. Starten Sie z.B. mit Banane und gedünstetem Brokkoli, machen Sie mit Gurkenscheiben und Birne weiter und enden Sie mit rohen Möhren.

Obst-Gemüse-Muffel überzeugen

Kinder mögen häufig die **süßen Sorten**, z.B. Möhren, rote Paprika, Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Kaki, Mango oder Weintrauben. Hiermit können Sie starten. Greifen Sie auch selber zu, dann fällt es Ihrem Kind leichter.

Abwechslungsreiches Angebot

Geben Sie Ihrem Kind Obst und Gemüse mal roh, mal gegart, mal als Stifte, mal als Scheiben geschnitten. Kinder entwickeln zwischendurch ganz eigene Vorlieben.

Falls Sie das Gemüse doch lieber verstecken möchten, können Sie es in **Soßen oder Suppen** pürieren oder gerieben in anderen Speisen, wie Aufläufen, verarbeiten.

Bleiben Sie dran: Geschmäcker verändern sich. Essen muss bis zu 10-mal probiert werden, um festzustellen, ob es schmeckt oder nicht.

Impressum:

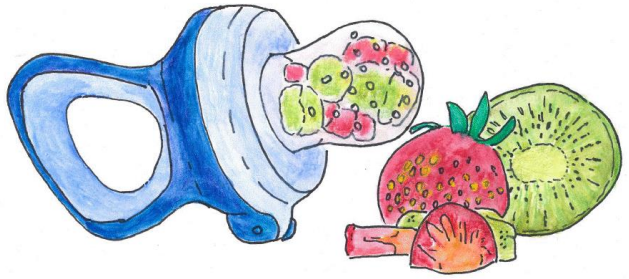
Arbeitskreis Zahngesundheit im Ennepe-Ruhr-Kreis
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
Mail: zahngesundheit@en-kreis.de

Besuchen Sie gerne die Homepage:

www.zahngesundheit-en.de

Fruchtsauger

Ja oder nein?



Elterninformation