



Snacks im Test Zweifelhafte Chips

Chips sind ungesund, das weiss heute jedes Kind. Und trotzdem lieben wir sie heiss. Gibt es vertretbare Alternativen?

Aus vier Gründen gehören Chips nicht auf unseren täglichen Speisezetteln: Sie haben 1. zu viel Fett, 2. zu viel Salz, 3. zu viele gruselige Zusatzstoffe und sind 4. derart stark verarbeitet, dass ihr Vitamin- und Mineralstoffgehalt gegen null tendiert.

Diese vier Punkte treffen – leider – zum Teil auch auf die Chips- und Snacks-Alternativen zu, die sich einen gesünderen Anstrich geben. Ihr Fettgehalt ist oftmals ähnlich hoch und besteht grösstenteils aus den problematischeren gesättigten Fettsäuren. Auch gesalzen wird bei vielen Produkten kräftig, allerdings bei Bio-Snacks meist mit Meersalz. Ob dies dem Speisesalz überlegen ist, darüber herrscht Uneinigkeit. Klar ist: Kinder unter drei Jahren sollten maximal zwei Gramm Salz pro Tag zu sich nehmen, für ältere Kinder gilt dasselbe wie für Erwachsene: fünf Gramm pro Tag.

Positiv: Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, deren Unbedenklichkeit in Studien weder belegt noch dementiert werden konnte, enthalten nicht alle Produkte. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich also. Doch Vorsicht: Geschmacksverstärker verbergen sich auch hinter Begriffen wie Dinatriumguanylat oder Hefeextrakt.

Wegen des hohen Verarbeitungsgrads macht es laut Schweizerischer Gesellschaft SGE für Ernährung keinen grossen Unterschied, ob das Ausgangsprodukt Kartoffeln, Gemüse, Hirse oder Mais ist. Snacks und Chips stehen an der Spitze der Ernährungspyramide. Das heisst, Kinder sollten pro Tag nicht mehr als eine Portion davon essen, also gerade mal 20 Gramm. Nicht schaden kann es, wenn die Bio-Variante gewählt wird; diese enthält zumindest Rohstoffe, die pestizidfrei produziert wurden.

Pro Tag nicht mehr als eine Portion

Veronica Bonilla Gurzeler



Alnatura Hirsebällchen ungarisch

Geschmack Beliebt bei manchen Kindern, ziemlich künstlich und gewöhnungsbedürftig. **Inhalt** Hirse 78 %, Sonnenblumenöl, Würzmischung (roter Spitzpaprika, Knoblauch, Zwiebel, Kümmel, schwarzer Pfeffer), Meersalz. **Foodfacts** 100g enthalten 20,7g Fett, 1,5g Salz. **Positiv** Alle Zutaten ausser Salz aus biologischer Landwirtschaft. **Preis** Fr. 1.70/75g. **Erhältlich** Migros. **Fettgehalt:** ●●●● **Geschmack:** ●○○○ **Preis:** ●●●●



Smelties Mais-Flips

Geschmack Erinnern an dezent aromatisierten Styropor, angenehm fad. **Inhalt** Maisgriess, Rapsöl, Vitamin B1. **Foodfacts** 100g enthalten 2,4g Fett, 0,0g Salz. **Positiv** Salz- und glutenfrei, vegan, nicht genveränderte, nur natürliche Zutaten. Krümeln und bröseln nicht, für Kleinkinder geeignet. **Preis** Ab Fr. 3.50/50g. **Erhältlich** Apotheken, Drogerien. **Fettgehalt:** ●●●● **Geschmack:** ●○○○ **Preis:** ●○○○



Fine Food Vegetable Chips

Geschmack Gemüse eindeutig erkennbar, zum Teil leicht süsslich. **Inhalt** Gemüse 64% (Pastinaken, Karotten, Rinden, Süsskartoffeln), Sonnenblumenöl, Meersalz. **Foodfacts** 100g enthalten 35g Fett, 1,3g Salz. **Positiv** Knusprig wie Chips sein sollen. Machen Kinder mit dem Geschmack von Rinden oder Pastinaken vertraut. Ohne Zusatzstoffe. **Preis** Fr. 4.30/100g **Erhältlich** Coop. **Fettgehalt:** ●○○○ **Geschmack:** ●●●○ **Preis:** ●○○○



Chirpies Kale Chips Cool Dill

Geschmack Dill, Zitrone und Grünkohl – interessante Kombi. **Inhalt** Grünkohl 45%, Cashewkerne, Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Weinessig, natürliches Aroma, Erdnussbutter, Verdickungsmittel (E410, E413) Sonnenblumenkerne, Dill, Zwiebeln, Speisesalz. **Foodfacts** 100g enthalten 44,1g Fett, 1,6g Salz. **Positiv** Grünkohl hat eine angenehm feine Textur. Tiefer Anteil an gesättigten Fettsäuren, weil Chips getrocknet und nicht frittiert sind. **Preis** Fr. 3.90/58g. **Erhältlich** Globus. **Fettgehalt:** ●○○○ **Geschmack:** ●●○○ **Preis:** ●○○○

Migros Kartoffel Chips bio

Geschmack Wie richtige Paprika-Chips. **Inhalt** Kartoffeln, Sonnenblumenöl, Gewürzzubereitung (Paprika, Meersalz, Hefeextrakt, Rohrohrzucker, Zwiebeln, Kartoffelstärke, Knoblauch, Paprikaextrakt). **Foodfacts** 100g enthalten 32g Fett, 1,4g Salz. **Positiv** Migros-Bio-Qualität. **Preis** Fr. 2.80/140g **Erhältlich** Migros. **Fettgehalt:** ●○○○ **Geschmack:** ●●●○ **Preis:** ●●●○



Coop Naturaplan Tortilla Chips

Geschmack Körnig, unaufdringlich. **Inhalt** Mais, Sonnenblumenöl, Meersalz. **Foodfacts** 100g enthalten 19g Fett, 0,9g Salz. **Positiv** Bio-Knospen-Qualität. Enthalten deutlich weniger Fett und weniger Salz als andere Chips. **Preis** Fr. 3.10/150g **Erhältlich** Coop. **Fettgehalt:** ●●●○ **Geschmack:** ●●●○ **Preis:** ●●●○



Die Babynahrung der neuen Generation

JETZT AUF BABYNES.COM



JETZT SCANNEN UM DAS SYSTEM ZU ENTDECKEN

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Informieren Sie sich beim Fachpersonal, falls Ihr Kind eine Zusatznahrung benötigt oder Sie nicht stillen.

Digitales Baby-Produkt. Bitte die Anweisungen sorgfältig lesen. © Migros 2016. Alle Rechte vorbehalten. Migros ist ein eingetragenes Warenzeichen der Migros AG. Migros ist ein eingetragenes Warenzeichen der Migros AG. Migros ist ein eingetragenes Warenzeichen der Migros AG.