

Gesunde Kindergerichte: Verbraucherzentralen schlagen Alarm!

Eine Untersuchung zeigt ungesunde Trends in Kinderspeisekarten deutscher Restaurants. Experten fordern mehr Vielfalt und Gemüse.



Deutschland - Immer mehr Eltern fragen sich, wie gesund die angebotenen Kinderspeisen in Restaurants wirklich sind. Eine aktuelle Untersuchung der Verbraucherzentralen beleuchtet die häufige Einseitigkeit und Unausgewogenheit der Kindermenüs. Von 456 analysierten Gerichten, die aus 100 Restaurants in Deutschland stammen, zeigt sich ein besorgniserregendes Bild: Zwei Drittel der Kinderspeisekarten bieten vor allem Schnitzel, häufig nur begleitet von Pommes. Dies führt zu dem Fazit, dass die Vielfalt in der Kinderernährung stark zu wünschen übrig lässt, während gesunde Alternativen rar sind. „**op-online**“ berichtet, dass fast 40 Prozent der angebotenen Gerichte vegetarisch sind, jedoch oft nur aus frittierten Beilagen bestehen.

Ein weiteres auffälliges Ergebnis der Untersuchung ist die hohe Beliebtheit von Nudeln: Rund 50 Prozent der Restaurantquellen bieten auch diese Speise für Kinder an. Gemüse und Vollkornprodukte hingegen sind selten Teil der Menüs. In der Tat wird die dreivierteil Mehrheit der Kindergerichte als neutral oder unausgewogen bewertet. Nur etwa ein Viertel der Gerichte erhält eine positive Bewertung und umfasst Optionen wie Gemüse oder Vollkornprodukte, was die Forderung nach mehr gesunden Alternativen lautstark unterstützt. Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg betont, dass das Angebot an Gemüseoptionen für Kinder dringend verbessert werden muss.

Die Dominanz von Frittiertem

Der Marktcheck stößt auf die kritische Erkenntnis, dass frittierte Klassiker die Speisekarten dominieren. Häufig zusehen gibt es paniertes Schnitzel mit Pommes und Champignon-Rahm-Soße, die laut der Studie die schlechteste Bewertung erhielten. Auch der Besonddienst, den Neun von 100 Restaurants anbieten – der „Räuberteller“, ein leerer Teller für Kinder, um von den Tellern ihrer Eltern zu essen – wird als positive Lösung wahrgenommen. Das Konzept ermöglicht es Eltern, die Kontrolle über die Ernährung ihrer Kinder zu behalten und die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass Kinder neue Geschmäcker entdecken.

Während die Gastronomie oft den Eindruck vermittelt, Kinder seien ein „notwendiges Übel“, gilt es zu erkennen, dass Restaurantbesuche eine großartige Gelegenheit bieten, den Geschmackshorizont der Kinder zu erweitern. Tipps von der Verbraucherzentrale, die auf ihrer Webseite bereitgestellt werden, regeln etwa die Wahl des Restaurants oder die Entscheidung des Gerichts durch das Kind selbst. So wird die Vorfreude erhöht und Selbstwirksamkeit gefördert. Ein kinderfreundliches Restaurant sollte darüber hinaus eine ruhige Atmosphäre, geeignete Ausstattung sowie die Möglichkeit bieten, neue Lebensmittel auszuprobieren.

Tipps für den Restaurantbesuch mit

Kindern

Auf der Webseite von **Verbraucherzentrale** werden praktische Ratschläge für einen stressfreien Restaurantbesuch mit Kindern bereitgestellt. Eltern wird geraten, große Portionen für Kinder zu vermeiden und stattdessen nährstoffreiche Hauptgerichte zu wählen. Zudem wird empfohlen, Details zu den Gerichten zu hinterfragen, um Missverständnisse zu vermeiden. Die Wahl an Getränken sollte ebenfalls bedacht werden, wobei kinderfreundliche Optionen wie verdünnte Fruchtsäfte oder Leitungswasser bevorzugt werden sollten.

Insgesamt zeigt die Untersuchung auf, dass es in der Gastronomie an der Zeit ist, die Bedürfnisse der kleinen Gäste ernst zu nehmen. Ein Umdenken hin zu mehr Vielfalt und gesunden Alternativen könnte schließlich nicht nur den Eltern, sondern auch den Kindern zugutekommen, wenn sie beim Restaurantbesuch neue Erfahrungen sammeln und ihren Geschmack erweitern können.

Für weitere Informationen und spezifische Tipps können Eltern die Webseite der Verbraucherzentralen besuchen, die praktische Ratschläge bieten, wie man den Restaurantbesuch für Kinder angenehmer und gesünder gestalten kann.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Deutschland
Quellen	• www.op-online.de • www.verbraucherzentrale-sachsen.de • www.verbraucherzentrale.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net