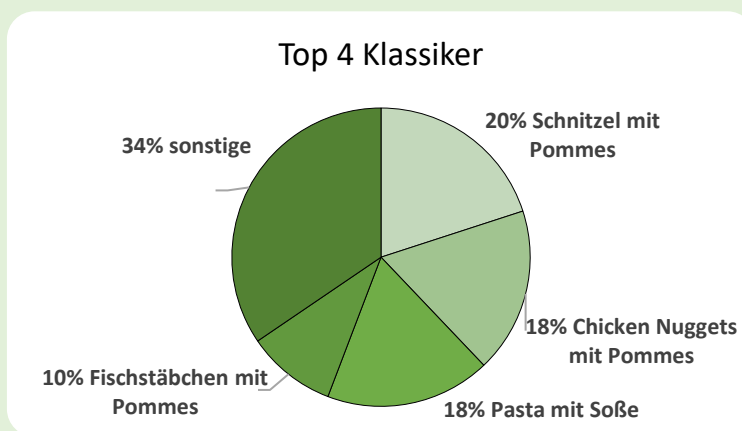


## Kindermenüs in Restaurants

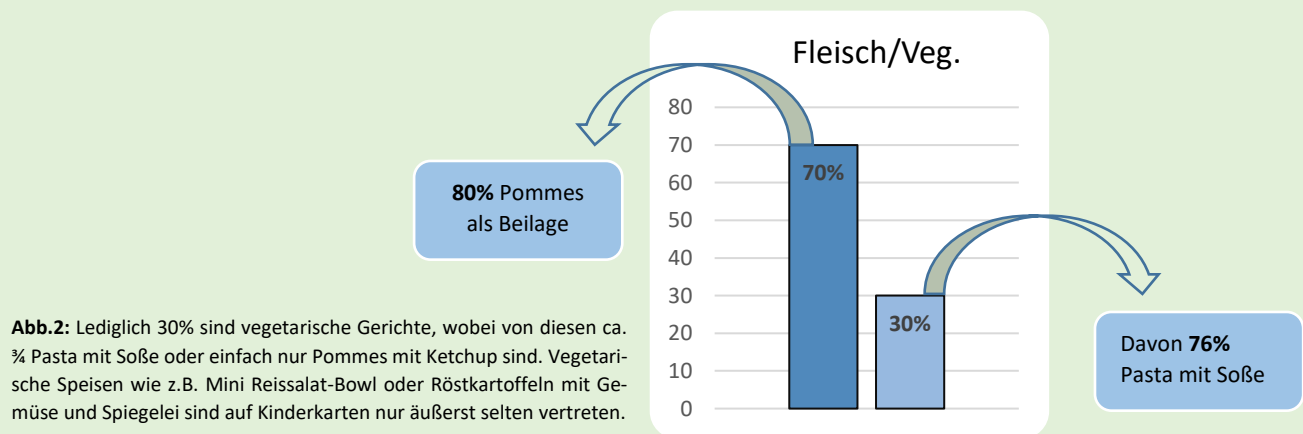
### Stichprobenanalyse 2023 der Auswahlmöglichkeiten für Kinder im Landkreis Mainz-Bingen

Eine ausgewogene Ernährung ist ein Grundpfeiler für gesundes Aufwachsen. Für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern ist eine bedarfsgerechte, altersgemäße Menge an Nährstoffen durch abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung wichtig<sup>1</sup>. Laut dem Kinder- und Jugendgesundheitsbericht (KIGGS Welle 2, 2014-2017) sind 15,9% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland von Übergewicht betroffen, 5,9% leiden unter Adipositas<sup>2</sup>. Die Gründe für ein erhöhtes Körpergewicht können sehr unterschiedlich sein: individuelle körperliche Veranlagung, Bewegungsmangel sowie der Konsum und das Überangebot an energiereicher Nahrung bzw. eine Kombination aus diesen Faktoren. Die Verbesserung der Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen stellt daher eine wichtige Präventionsmaßnahme dar, um Folgeerkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Erkrankungen der Gefäße und Diabetes Typ II vorzubeugen.

Um einen Einblick in die Auswahl an Gerichten für Kinder in Restaurants zu erlangen, wurden in Anlehnung an die Studie von Schneider et al.<sup>3</sup> Kindermenüs im Landkreis Mainz-Bingen stichprobenweise im Hinblick auf Auswahl und Vielfalt analysiert. Insgesamt wurden so 25 Kinderspeisekarten mit insgesamt 82 Gerichten geprüft.



**Abb.1:** Es handelt sich bei der Mehrheit der angebotenen Gerichte (66%) um „Klassiker“. Bis auf die Pasta mit Tomatensoße beinhalten diese „Klassiker“ panierte Fleischgerichte kombiniert mit z. T. frittierten oder fettig zubereiteten Kartoffelvarianten.



**Abb.2:** Lediglich 30% sind vegetarische Gerichte, wobei von diesen ca. ¼ Pasta mit Soße oder einfach nur Pommes mit Ketchup sind. Vegetarische Speisen wie z.B. Mini Reissalat-Bowl oder Röstkartoffeln mit Gemüse und Spiegelei sind auf Kinderkarten nur äußerst selten vertreten.

Insgesamt zeigt sich, dass das Angebot auf Kinderspeisekarten sehr einseitig ist und es sich dabei meist um typische Gerichte der Außer-Haus-Verpflegung bei Kindern handelt. Eine größere Auswahlmöglichkeit abseits dieser Klassiker ist wünschenswert, damit Kinder die Möglichkeit erhalten, neue und leckere Speisen zu erkunden und für sich zu entdecken. Vor allem pflanzenbasierte Gerichte, abseits von Spaghetti mit Tomatensoße oder Pommes mit Ketchup, sind aktuell noch stark unterrepräsentiert und sollten Kinderkarten sinnvoll ergänzen. Auch die Bundesregierung plant mit ihrer bundesweiten Ernährungsstrategie eine Verbesserung der Ernährungssituation für Kinder und Jugendliche. Dabei sollen Gesundheit und Wohlbefinden unter anderem durch eine pflanzenbetonte Ernährungsweise, gepaart mit Klimaschutz, Biodiversitäts- und Nachhaltigkeitsgründen, gefördert werden.

<sup>1</sup> IN FORM: Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung: DGE- Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas.

<sup>2</sup> Sven Schneider, Jennifer Hilger-Kolb and Lisa Rüsing *Obesity à la carte? Children's meal options in German full-service restaurants*: Public Health Nutrition: 23(1), 102–111.

<sup>3</sup> Schienkiewitz A, Brettschneider AK, Damerow S et al.: *Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KIGGS Welle 2 und Trends*. Journal of Health Monitoring (2018) 16 - 23.