

10 einfache Tipps, mehr gesunde Kindergerichte anzubieten. Ein Gastronomie Trend 2012

Mehr und mehr Menschen gehen auswärts Essen. Familien gehen heute 15 % häufiger in Restaurants als noch vor 20 Jahren. Du befindest Dich mit Deinem Restaurants in einer einzigartigen Position, Du kannst helfen indem Du Gerichte anbietest die gesund sind. Dazu gehören auch gesunde Kindergerichte.



Ein Bereich den insbesondere Restaurants verbessern können sind gesunde Alternativen zum Schnitzel mit Pommes für ihre jüngsten Gäste, die Kinder.

Mahlzeiten die Auswärts eingenommen werden, enthalten im allgemeinen tendenziell höhere Anteile an gesättigten Fettsäuren und Natrium als Gerichte, welche Familien zu Hause essen. Mehr als 75 % der Kinder konsumieren heute mehr als die täglich empfohlene Menge an gesättigten Fettsäuren und zuwenig ungesättigte Fette. Die Verbindung zwischen der zunehmenden Adipositas-Epidemie bei Kindern und dem Essen was Restaurants servieren ist nicht zu leugnen. Dies betrifft nicht nur Fast Food Ketten.

Die gute Nachricht ist, Restaurants können das Essverhalten positiv beeinflussen und somit auch die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Gäste. Gesunde Änderungen in Kindermenüs einzuführen, ist einer der einfachsten Wege zu beginnen. Viel ändern kannst Du bereits, indem Du gesunde Kindergerichte denen deiner Erwachsene Gäste anpasst.

Vergiss nicht, gesunde Kindergerichte sind einer der **Top Restaurant Trends kommender Jahre**. Hinzu kommt, dass die Zahl der [Allergiker](#) und der Menschen die an [Glutenunverträglichkeit](#) (Zöliakie) oder [Laktoseintoleranz](#) leiden, ständig steigt. Für diese Menschengruppen ein Angebot zu haben, kann Dir zusätzliche Gäste bringen, sobald Du dafür bekannt bist, dass Du diesen Gästen etwas anbietest was sie bedenkenlos konsumieren können.

Hier nun unsere 10 Tipps um Kindergerichte gesünder zu gestalten.



Frische Salate.

Wir essen zuerst mit unseren Augen und Kinder sind dabei keine Ausnahme. Frische grüne Salat aus dem Garten, helle rote Tomaten und orangene Karotten gepaart mit einem fettarmen oder fettfreiem Dressing ist ein ausgezeichnetes Mittagessen oder Abendessen. Eine weitere Möglichkeit für Kinder ist Gemüse als Fingerfood, serviert auf einer Platte mit Rohkost, wie z. B. rote und grüne Paprika, Karotten, Zucchini oder anderes frisches Gemüse. Gesunde Kindergerichte ohne Obst oder Gemüse gibt es nicht.



Frisches Obst.

Viele Restaurants garnieren Tellergerichte mit frischem Obst wie Erdbeeren, Orangen oder Wassermelone. Diese frisch geschnittenen Früchte sind auch eine perfekte Beilage für Kindergerichte. Dieses frische Obst kann einen Teil oder auf Wunsch sogar die ganze Pommes-frites Beilage ersetzen. Du kannst sogar die Kinder fragen, welches Obst sie am liebsten essen. Obwohl frisches Obst bestimmt teurer ist als Pommes, du sparst immerhin fett für deine Friteuse.



Fruchtsaft.

Viele Restaurants haben Orange und andere Säfte für Mischgetränke zur Hand. Halte eine Auswahl individueller Säfte für den Offenausschank oder in Flaschen als Alternative zu Cola und anderen überzuckerten Getränken bereit. Vor allem der Offenausschank der viele Gaststätten nur für Limonaden und Wasser anbieten, ist eine echte Alternative. Stelle sicher, dass Du 100 % Saft einkaufst. Wenn Du Säfte in verschliessbaren Tetrapacks einkaufst, sparst du zudem noch Geld und kannst diese im Kühlschrank auch offen länger lagern. Die kleinen Fruchtsaftflaschen sind meist recht teuer. Biete auch kindgerechte Mengen an. Müssen es wirklich immer mindestens 2dl oder 3 dl sein? Spezielle Mengen und spezielle Kindergetränke gehören übrigens auf eine Kinderkarte oder Du fügst eine spezielle Kategorie Kindergetränke in Deine Getränkekarte mit ein.



Vollkornbrot.

Verabschiede Dich heute von Weissbrot. Stelle um auf frisches Vollkornbrot, Vollkorn oder Mehrkornbrot für Sandwiches, oder den Burger, ist eine einfache Möglichkeit, Kindergericht zu verbessern. Viele kommerzielle Bäckereien bieten erschwingliche, leckere Vollkornbrote an die im Einklang stehen mit Deinen Kosten.



Vollkorn Teigwaren.

Spaghetti mit Fleischbällchen oder Makkaroni und Käse sind Bestandteile vieler Kindermenüs. Ein Wechsel zur Vollkornnudeln ist eine andere einfache und kostengünstige Möglichkeit Ernährung Kindern zu verbessern.



Fettarmer Joghurt.

Wie frisches Obst, ist fettarmes oder fettfreies Joghurt eine gesunde Beilage, sie ist arm an Kalorien und hat einen hohen Anteil an Kalzium. Das ist gut für den Aufbau der Knochen. Ein Vorteil von vorgefertigten Joghurt ist, dass es ziemlich lange haltbar ist und wenig kostet.



Truthan (Pute) Würstchen.

Hot Dogs sind seit Jahren ein Favorit auf Kinder-Karten. Nur gehören Würstchen nicht gerade zu den Favoriten in Sachen gesunder Ernährung. Wenn Du nicht bereit bist, auf den Hot Dog auf Deiner Karte zu verzichten, wechsele zu den fettarmen Geflügel Würstchen und ersetze das Weizenbrötchen mit einem Voll- oder Mehrkornbrötchen.



Gegrilltes Hähnchen. (Poulet)

Viele Restaurants servieren gegrilltes Hähnchen (Poulet) als Teil von Salaten, Sandwiches und anderem. Streifen von gegrilltem Hähnchenfleisch sind ideal für Kinder. Es reduziert den Fettanteil oder gibt deinen Kinder-Salaten einen Schub an Proteinen.



Lebensmittel aus der Umgebung.

Durchschnittlich reisen Obst und Gemüse Europa über 1000 Kilometer. AUTSCH!! Aus diesem Grund sind industriell angebaute Obst und Gemüse so gezüchtet, dass sie diese Reisen über grössere Entfernungen auch überstehen. Lokal angebaute Lebensmittel Reisen einen Bruchteil dieser Distanz. Sie sind immer frischer und enthalten mehr Geschmack- und Nährstoffe. Dein Angebot wird saisoneller und Du kannst Werbung machen wenn Du Deine frischen Lebensmittel lokal einkaufst. Der Einkauf von lokal angebauten und produzierten Lebensmittel ist übrigens der TOPP Trend der nächsten Jahre. Verpasse diesen Zug nicht und liess auch den speziellen Blog Artikel über den Trend Lebensmittel Einkauf um die Ecke.



Gesundes Schnitzel oder "das was Mami hat".

Klar, du wirst nicht drum herum kommen, Dein Schnipo (Schnitzel mit Pommes frites) auf der Karte zu lassen. Aber Du kannst dieses Schnitzel bestimmt gesünder zubereiten. Verwende Hähnchen oder Truthanfleisch, stelle selber aus deinen alten Vollkornbrötchen dein Paniermehl her.. Verwende zum Braten Öl mit viel ungesättigten Fettsäuren und verwende weniger Fett. Pommes können auch im Backofen oder Konvektomaten gemacht werden. Biete alternative Beilagen an oder ersetze einen Teil der Pommes mit Obst oder Gemüse. (Meine Kinder lieben Blumenkohl und Brokoli) Oft sind Erwachsenen-Gerichte gesünder zusammengestellt. Biete Kindern doch an das gleiche zu Essen wie, Mami oder Papa aber in einer Kindgerechten Portion zu einem attraktiven Preis für die Eltern. Dein Arbeitsaufwand sinkt und viele Kinder fühlen sich Vollwertiger, wenn sie das gleiche Essen dürfen.

[Hier findest du ein paar Interessante Bücher und CD's zum Thema Kindergerichte](#)