



# Gesunde und ausgewogene Kindermenüs

in der Gastronomie

Mehr Genuss –  
weniger CO<sub>2</sub>



Stadt Zürich

**Gemeinsame Mahlzeiten spielen eine wichtige Rolle im Leben einer Familie, dazu gehören auch Restaurantbesuche. Allerdings bieten Restaurants oft dieselben, mehrheitlich ungesunden Gerichte für Kinder an. Dabei bietet Auswärtsessen Kindern auch die Möglichkeit, neue Gerichte zu entdecken und ihren Geschmackssinn zu erweitern.**

**Das Potenzial für die Gastronomie ist dabei gross: Mit wenig Aufwand können Sie als Gastronom\*in Kindermenükarten gesünder und abwechslungsreicher gestalten und Familien als treue Gäste gewinnen.**

## Eintönig und nährstoffarm?

Die klassischen Kindermenüs wie Schnitzel, Poulet-Nuggets, Pommes frites oder Omeletten beinhalten viel Fett, Salz oder Zucker. Sie sind oft hochverarbeitet und enthalten nur wenige Vitamine und Mineralstoffe. Mit einer eintönigen Menükarte wird die Auswahl für Kinder eingegrenzt. Vor dem Hintergrund, dass Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern weltweit zunehmen, wächst auch die Bedeutung von Restaurants als Inspirationsquelle für abwechslungsreiche Menüs zu Hause.

## Warum sind abwechslungsreiche Kindermenüs wichtig?

- Eltern liegt die Gesundheit ihrer Kinder am Herzen. Erfüllen Sie mit attraktiven und abwechslungsreichen Kindermenüs die Bedürfnisse und Wünsche von Kindern und Eltern.
- Übernehmen Sie die Verantwortung für die Gesundheit ihrer jungen Gäste und fördern Sie gesunde Essgewohnheiten.
- Positionieren Sie sich mit einer attraktiven Kindermenükarte als familienfreundliches Restaurant und heben Sie sich von der Konkurrenz ab.
- Profitieren Sie von kostenloser Mund-zu-Mund-Propaganda: Familien tauschen sich über positive Restaurant-Erlebnisse aus.
- Binden Sie Kund\*innen: Gäste von morgen fühlen sich schon heute willkommen.

## Was gibt es zu beachten?

### Angebot und Vielfalt

Die ideale Kindermenükarte bietet vegetarische Gerichte sowie Gerichte mit Fleisch oder Fisch an, damit Kinder aus vielfältigen Angeboten auswählen können. Bieten Sie auch gesunde Snacks als Vorspeise an. Dadurch verkürzen Sie den Kindern das Warten aufs Essen und ermöglichen es den Eltern, ebenfalls eine Vorspeise zu geniessen.

### Zutaten und Zubereitung

Kreieren Sie ausgewogene, einfache Gerichte mit einem hohen Anteil an Gemüse und Früchten. Als Faustregel gilt: je weniger verarbeitet, desto mehr gesunde Nährstoffe und Vitamine sind enthalten. Achten Sie auf eine schonende Zubereitung.

## Einfache Tipps und Ideen

### Roh oder gekocht?

Viele Kinder mögen lieber rohes als gekochtes Gemüse, zum Beispiel Kohlrabi, Karotten, Peperoni, kleine Tomaten und Gurken. Geniessen Kinder eine Portion Gemügesticks vorweg, haben sie eine gesunde Portion Nährstoffe und Vitamine schon vor dem Hauptgericht gegessen.

### Mit oder ohne Sauce?

Manche Kinder müssen sich an neue Speisen gewöhnen. Ausserdem bevorzugen es viele von ihnen, wenn Beilagen oder Saucen nicht alle auf dem gleichen Teller sind. Servieren Sie diese auf Wunsch separat, das kommt gut an.

### Bieten Sie Optionen

Kinder wissen genau, was sie mögen – und was nicht. Das kann sehr individuell ausfallen. Bieten Sie deshalb verschiedene Gemüsebeilagen zur Auswahl an. Indem Sie den Kindern Gemüse von der regulären Speisekarte offerieren, halten sie ihren Aufwand gering. Alternativ bieten Sie ihren jungen Gästen einfach kleinere Portionen der regulären Speisekarte an. So essen und fühlen sich die Kinder bei Ihnen «wie die Grossen».

### Klassiker aufwerten

Sie möchten beliebte Angebote wie Burger, Spaghetti und Pommes frites beibehalten? Das ist verständlich – aufwerten können Sie die Gerichte dennoch, z.B. indem Sie:

- den Anteil an Gemüse erhöhen oder eine Gemüsebeilage anbieten
- Weissmehl- durch Vollkornprodukte ersetzen
- fettärmere Alternativen anbieten (z. B. im Ofen gebackene Pommes oder Gemüse)
- selbstgemachte Dips statt Mayonnaise servieren
- Fleischalternativen anbieten wie Vegi-Burger
- eine Ketchup-Variante ohne Zucker wählen

### Fantastische Namen

Ansprechende Namen und eine fantasievolle Gestaltung der Speisekarte sprechen nicht nur Kinder an. Nutzen Sie die Tricks der Werbung und servieren «Prinzessinnenerbsen», «Popeye-Spinat» oder «Zauberrüebli» statt einer

«Gemüsebeilage». Indem Sie die Gerichte bunt und kinderfreundlich anrichten, können Sie ebenfalls punkten.

### Das Beste zum Schluss – Kinderdesserts mit weniger Zucker

Gut zu wissen: Bei vielen Desserts wie Kuchen oder Cremes können Sie gut 30 % des Zuckers weglassen, ohne dass die Desserts an Süsse verlieren. Kombinieren Sie Joghurt, Quark oder eine kleine Kugel Glacé mit süssen saisonalen Früchten und sparen Sie zusätzlichen Zucker ein.

## Inspirationen für Menüs

### Snacks / Vorspeisen:

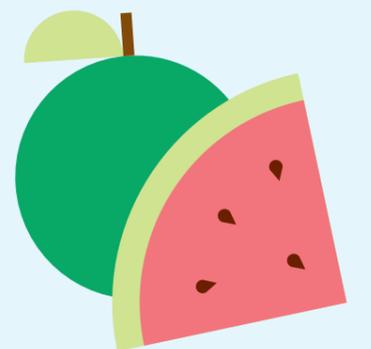
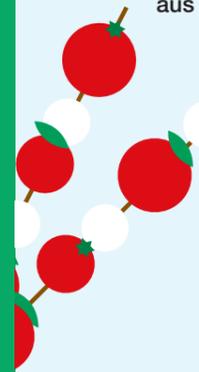
- Geröstete Kichererbsen mit Paprika
- Gemügesticks mit Dip, Kräuterquark, Hummus oder Cocktailsauce auf Quarkbasis
- Gemüsechips (aus dem Ofen) aus Federkohl oder anderem Blattgemüse
- Gemüse-Mozzarella-Spiessli

### Hauptspeisen:

- Vegi-Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus
- Crêpes mit Kürbis oder mit Tomaten, Gurken und Frischkäse
- Falafelbällchen mit zwei Saucen
- Süsskartoffel-Pommes mit Ofengemüse und Dip
- Spaghetti mit Tomatensauce und Gemüse von der Karte
- Kartoffelstock mit Bratensauce, Erbsen und Meatballs (50 % Hackfleisch, 50 % grüne Linsen)

### Desserts:

- Fruchtspiesse
- Süssmostcreme
- Rüeblikuchen
- Quark mit Beeren
- Crêpes mit Bananen und Erdbeeren
- Mini-Glacés



Stadt Zürich  
Umwelt- und Gesundheitsschutz  
Ernährung und Konsum  
Eggbühlstrasse 23  
Verwaltungszentrum Eggbühl  
8050 Zürich

+41 44 412 11 74  
[ugz-ernaehrung@zuerich.ch](mailto:ugz-ernaehrung@zuerich.ch)  
[stadt-zuerich.ch/nachhaltige-gastronomie](http://stadt-zuerich.ch/nachhaltige-gastronomie)

Idee und Text im Auftrag der Stadt Zürich  
[vitamintexte.ch](http://vitamintexte.ch)  
[ml@vitamintexte.ch](mailto:ml@vitamintexte.ch)