Verbraucherzentrale
Hamburg

Kindermenüs in Restaurants: Wenig Abwechslung auf der Speisekarte

Welche Auswahl haben Kinder auf Speisekarten? Die Verbraucherzentralen haben bundesweit 100 Restaurants geprüft – mit ernüchterndem Ergebnis. Viel zu oft stehen frittierte Standardgerichte und unausgewogene Mahlzeiten auf dem Plan, während frische, gesunde und abwechslungsreiche Alternativen fehlen.



© istock.com/yacobchuk

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Nur 1 von 4 Kindergerichten in Restaurants erhält eine positive Bewertung der Verbraucherzentrale.

2. Standardgerichte sind Schnitzel, Nudeln, Nuggets und Pommes – wenig Gemüse oder Vollkorn.
3. Schon kleine Änderungen können Kindergerichte ausgewogener machen, etwa mit mehr Gemüse zum Auswählen statt Einheitsbeilagen.
4. Die Verbraucherzentralen fordern mehr Gemüse, Vollkorn und Vielfalt auf Kinderspeisekarten.
5. **Kostenloser Online-Vortrag: „Kinderlebensmittel: Sinn oder Unsinn?** Jetzt anmelden

Stand: 14.05.2025

Die Verbraucherzentralen haben 456 Kindergerichte aus 100 Restaurants untersucht. Ergebnis: Die Speisekarten bieten durchschnittlich vier bis fünf Kindergerichte – fast immer Schnitzel und Pommes (63 Restaurants), Pasta (46 Restaurants) oder Nuggets (41 Restaurants). Nur ein einziges Restaurant bot alle regulären Gerichte auch in einer kindgerechten, kleineren Variante an.

- Vollständiger Bericht zum Marktcheck von Kinderspeisekarten in Restaurants (2025)



Kinderspeisekarten im Check: Was landet auf dem Kinderteller?

© Verbraucherzentralen

Pommes sind die häufigste Beilage

Zwar waren knapp 40 Prozent der Gerichte vegetarisch – oft handelte es sich jedoch um einen Teller Pommes. Nur zwei Gerichte enthielten Vollkornprodukte. Hülsenfrüchte wie Edamame oder andere Bohnen fanden sich lediglich in sechs Fällen.

Kleine Veränderungen können bereits Abwechslung auf den Teller bringen, wie zum Beispiel bunte Beilagen mit Gemüse oder Rohkost. Im Marktcheck gab es allerdings bei 39 Prozent der Gerichte Pommes als Beilage. Nur jedes zehnte Gericht enthielt eine Gemüsebeilage wie Möhren, Erbsen, Rotkraut oder anderes Gemüse der Saison.



39 Prozent vegetarische Gerichte klingt gut, doch meist gibt es Pommes für den Nachwuchs.

© Verbraucherzentralen



Nur 11 Prozent der Gerichte im Marktcheck hatten eine Gemüsebeilage, 89 Prozent waren ohne Gemüse.

© Verbraucherzentralen

Extras für die Kleinen oft keine gute Überraschung

Ein Teil der Restaurants bot seine Kindergerichte mit zusätzlichen kleinen Überraschungen oder Zugaben in den Speisekarten an. Zu einigen Kindermenüs gehörten beispielsweise Eis zum Nachtisch, Fruchtzwerge, eine Tüte Gummibärchen oder andere Süßigkeiten. Diese Extras treiben – ebenso wie Softdrinks – den Zuckerkonsum der Kinder unnötig in die Höhe.

Speisekarten mit Ausmalbildern, kleinen Rätseln oder Spielzeug können dagegen die Wartezeit mit einer kreativen Beschäftigung überbrücken.

Kreative Namen und „Räuberteller“ fallen positiv auf

Viele Kinderspeisen trugen kreative, kinderfreundliche Namen wie „Leuchtturmwärter“, „Schneewittchen“, „Heldenschmaus“ oder „Sag‘s nicht der Zahnfee“. Für mehr Transparenz lieferten alle Restaurants außerdem detaillierte Beschreibungen der Gerichte.

Ein weiterer Pluspunkt war der „Räuberteller“, der immerhin in neun Restaurants angeboten wurde: Ein leerer, kostenloser Teller, der es Kindern ermöglicht, Portionen von den Tellern der Eltern zu „räubern“ und damit zu probieren. Auch die Möglichkeit, alle regulären Gerichte in einer kindgerechten Variante zu bestellen, erweitert das Kinderangebot auf einfache Weise – zumindest ein Restaurant setzte dies um.



So könnte eine empfehlenswerte Speisekarte für Kinder aussehen.

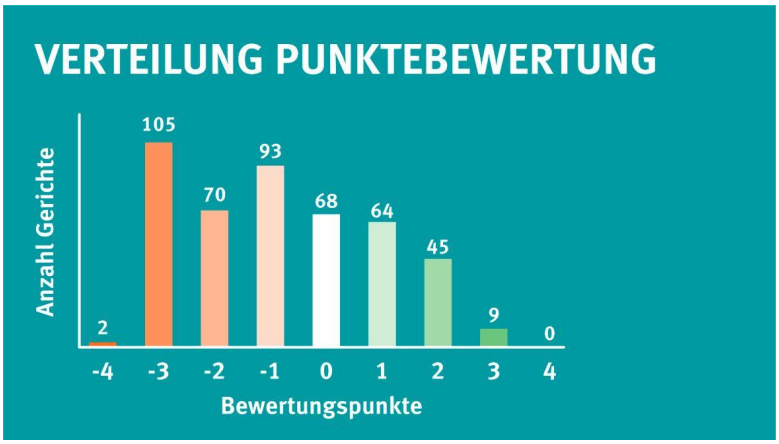
© Verbraucherzentralen

So wurden die Kinderspeisekarten bewertet

Frittierte Fleisch- und Fischprodukte, fettige oder frittierte Beilagen wie Pommes, sahnige Soßen, überbackene Gerichte sowie Gerichte ohne Obst oder Gemüse kamen in der Bewertung negativ weg. Süße Hauptspeisen wie Pancakes oder Milchreis wurden ebenfalls negativ bewertet.

Pluspunkte hingegen erhielten Speisen mit Obst oder Gemüsebeilage, magerem Fleisch oder Fisch ohne Panade, fettarmen Beilagen aus Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Drei Viertel aller Gerichte erhielten allenfalls eine neutrale bis negative Bewertung. So bekam auch der Klassiker „Schnitzel mit Pommes“ drei Minuspunkte, auch weil die Gemüsebeilage fehlte.



© Verbraucherzentralen

FORDERUNGEN DER VERBRAUCHERZENTRALEN

Kindergerichte brauchen mehr Vielfalt, um neue Lebensmittel auszuprobieren und den Geschmack zu erweitern. Die Verbraucherzentralen fordern daher für Kindermenüs.

- Mehr gesündere, ausgewogene und bedarfsgerechte Gerichte für Kinder in Restaurants. Jedes Kindergericht sollte mindestens eine ausgewogene Beilage beinhalten, welche die Nährstoffdichte erhöht.
- Weniger Frittiertes, mehr Speisen mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, ebenso wie mageres, gegrilltes Fleisch oder Fisch.

- Pommes frites sollten die Ausnahme, nicht die Regel sein.
- Die Möglichkeit, reguläre Gerichte in einer kindgerechten, kleineren Variante zu bestellen, sollte auf allen Speisekarten zu finden sein.
- Zuckerreiche Softdrinks (als obligatorische Ergänzung zum Kindermenü) sollten durch verdünnte Fruchtsäfte oder Wasser ersetzt werden.

Tipps für den Restaurantbesuch mit Kindern

Ein Restaurantbesuch mit Kindern kann eine Gelegenheit sein, neue Erfahrungen zu sammeln und ihren Geschmackshorizont zu erweitern. Darauf sollten Sie als Eltern achten.

- **Ein kinderfreundliches Restaurant wählen:** Die Wahl des Restaurants spielt eine wichtige Rolle. Ideal ist ein kinderfreundliches Lokal, mit einer ruhigen Atmosphäre, einer kindgerechten Ausstattung und einem entspannten Ambiente. Zusätzliche Ausstattungen wie Kinderstühle, Wickeltische, eine Spielecke oder sogar Toiletten für Kinder machen den Aufenthalt für alle angenehmer und entspannter.
- **Kinder selbst entscheiden lassen:** Ein wichtiger Aspekt beim Restaurantbesuch ist, dass Kinder selbst entscheiden können, was sie essen möchten. Dies fördert nicht nur ihre Selbstwirksamkeit, sondern steigert auch ihre Vorfreude auf das Essen. Oft sind Kinder bereit, neue Gerichte auszuprobieren, wenn sie das Gefühl haben, selbst entscheiden zu können.
- **Neue Lebensmittel und Gerichte ausprobieren:** Beim Restaurantbesuch können Kinder neue Lebensmittel und Gerichte probieren – auch über das Essen der Eltern.
- **Details des Gerichts erfragen:** Um böse Überraschungen zu vermeiden, ist es ratsam, bei der Bestellung nach Details zu fragen. Wird das Gemüse in einer Sauce serviert? Enthalten die Saucen unerwünschte Zutaten wie Zucker oder Fett? Fragen hilft dabei, Unklarheiten zu vermeiden und sicherzustellen, dass Gerichte den Vorlieben und Bedürfnissen des Kindes entsprechen.
- **Reste lieber mitnehmen:** Manchmal schaffen Kinder ihre Portion einfach nicht. Viele Restaurants bieten die Möglichkeit, Reste mitzunehmen.

- **Getränkeauswahl berücksichtigen:** Neben den Speisen sollten Sie als Eltern auch die Wahl der Getränke im Blick behalten. Achten Sie darauf, dass kinderfreundliche Getränke wie verdünnte Fruchtsäfte, Mineralwasser oder Leitungswasser angeboten werden, die keinen bis wenig Zucker enthalten.
- **Wartezeit überbrücken:** Auch wenn viele Restaurants kinderfreundlich gestaltet sind, kann es während der Wartezeit auf das Essen zu Langeweile kommen. Eine gute Idee ist es, Spiel- oder Malsachen mitzunehmen, um die Zeit zu überbrücken.



So erkennen Eltern gesunde Kindergerichte im Restaurant.

© Verbraucherzentralen

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/kindermenues-restaurants-wenig-abwechslung-auf-der-speisekarte