verbraucherzentrale

KINDERSPEISEKARTEN IM CHECK

Was kommt auf den Kinderteller?

INHALTSVERZEICHNIS

I. DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 5

II. ERGEBNISSE IM DETAIL 5
Speisekarten im Check 5
Was kommt auf den Kinderteller? 5
Unangefochtene Nummer Eins als Beilage: Pommes 6
Keine Bestnoten, viele Minuspunkte 6
Extras für die Kleinen: nicht immer eine positive Überraschung 6
Was positiv aufgefallen ist 6

III. FORDERUNGEN 7
Wie können Restaurants Eltern unterstützen? 7

IV. TIPPS FÜR ELTERN 8

V. HINTERGRUND ZUM MARKTCHECK: SO SIND WIR VORGEGANGEN 8

MIT KINDERN ESSEN GEHEN

Wenig Abwechslung auf der Kinderspeisekarte

Welche Auswahl haben Kinder auf der Speisekarte? Die Verbraucherzentralen haben 100 Restaurants geprüft – mit ernüchterndem Ergebnis. Viel zu oft stehen frittierte Standardgerichte und unausgewogene Mahlzeiten auf dem Plan, während frische, gesunde und kreative Alternativen fehlen. Die Gastronomie muss nachbessern, damit Eltern und Kinder die Wahl haben.

I. DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Ernüchterndes Ergebnis: Nur ein Viertel der Speisen erhält eine positive Bewertung von den Verbraucherzentralen.
- Es findet sich kaum Abwechslung auf den Tellern. Standardgerichte sind Schnitzel, Nudeln und Nuggets – viel Frittiertes, Paniertes und Pommes, zu selten Gemüse als Beilage oder gar Vollkornprodukte.
- Es braucht dringend mehr Gemüse, Vollkorn und Vielfalt auf Kinderkarten.
- Schon kleine Änderungen können Kindergerichte ausgewogener gestalten – z. B. mit mehr Gemüse zum Auswählen statt Einheitsbeilagen.

Kindergerichte sollten nicht nur den Geschmack der Jüngsten treffen, sondern auch ausgewogen und abwechslungsreich sein. Denn auch das Essen außer Haus hat Einfluss auf unsere Essgewohnheiten. Wie ausgewogen die Angebote wirklich sind, zeigte ein bundesweiter Marktcheck der Verbraucherzentralen.

II. ERGEBNISSE IM DETAIL

SPEISEKARTEN IM CHECK

Die Verbraucherzentralen haben bundesweit 100 Kinderspeisekarten und damit 456 Gerichte unter die Lupe genommen. Durchschnittlich wurden auf jeder Speisekarte vier bis fünf Kindergerichte angeboten (mindestens eines, maximal neun). Am häufigsten (24 Mal) fanden sich Speisekarten, die drei Kindergerichte auflisteten. Nur ein einziges Restaurant bot alle regulären Gerichte auch in einer kindgerechten, kleineren Variante an.

Die Auswertung der Kinderspeisekarten liefert ein ernüchterndes Ergebnis: Das Angebot wird oft von unausgewogenen Gerichten dominiert und bietet nur wenig gesundheitsförderliche Alternativen. Auffällig ist, dass viele Speisekarten vor allem Standardgerichte mit einer hohen Energie- und geringen Nährstoffdichte anbieten. Panierte und frittierte Gerichte stehen häufig an oberster Stelle, was mit hohen Fett- und vermutlich auch erhöhten Salzgehalten einhergeht.

WAS KOMMT AUF DEN KINDERTELLER?

Am häufigsten gab es Paniertes und Frittiertes: 63 der 100 Restaurants bieten in ihrer Kinderspeisekarte Schnitzel an, sehr häufig serviert mit Pommes frites. Nudeln bzw. Pasta stehen Kindern in fast jedem zweiten untersuchten Lokal (46 Prozent) zur Auswahl, gefolgt von Geflügel-Nuggets (41 Prozent). Unter den Top 5 der häufigsten Kindergerichte fanden die Verbraucherzentralen außerdem Pommes mit Ketchup oder Mayo (26 Prozent) und Spätzle mit Sauce (21 Prozent aller Restaurants). Burger (19 Prozent), Süßspeisen (17 Prozent), Pizza (16 Prozent) und Fischstäbchen (6 Prozent) belegten die weiteren Plätze.

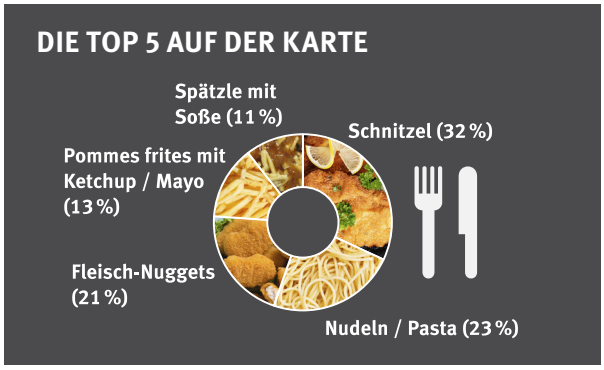

Abb. 1: *Die Top 5 der Kindergerichte auf den Speisekarten, Anteil berechnet auf Basis von n=197 der Top 5 Gerichte mit Beilagen*

Von den 456 Gerichten waren zwar knapp 40 Prozent vegetarisch, dabei handelte es sich allerdings oftmals nur um einen Teller Pommes. In nur zwei Kindergerichten fanden die Verbraucherzentralen Hinweise darauf, dass Vollkornprodukte zum Einsatz kommen. Hülsenfrüchte, wie Edamame und andere Bohnen, wurden nur in sechs Fällen erfasst.

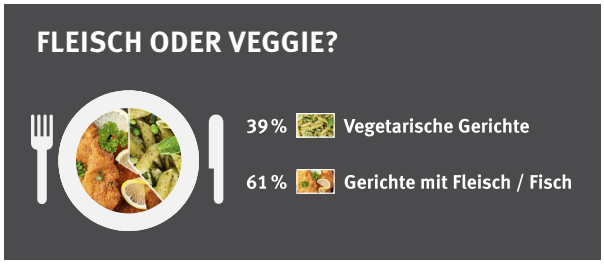

Abb. 2: *Mehrheit der Kindergerichte mit Fleisch*

UNANGEFOCHTENE NUMMER EINS ALS BEILAGE: POMMES

Kleine Veränderungen können bereits einiges bewirken. So bringen zum Beispiel bunte Beilagen mit Gemüse oder Rohkost Abwechslung und Vielfalt auf die Teller. Im Marktcheck gehörten allerdings zu mehr als jedem dritten Gericht Pommes dazu (39 Prozent der Gerichte). Viel zu wenige Gerichte enthielten überhaupt Gemüse als Beilage, wie Möhren, Erbsen, Rotkraut oder anderes Gemüse der Saison.

Abb. 3: *Nur jedes zehnte Gericht enthielt eine Gemüsebeilage*

KEINE BESTNOTEN, VIELE MINUSPUNKTE

Minuspunkte gab es für frittierte Fleisch- und Fischprodukte, fettige bzw. frittierte Beilagen wie Pommes, sahnige Soßen, überbackene Gerichte sowie Gerichte ohne Obst oder Gemüse. 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. Plus- und Minuspunkte wurden jeweils miteinander verrechnet. Je höher die Punktzahl am Ende, desto ausgewogener war das Gericht. Die Bewertung basierte dabei auf den in der Speisekarte genannten Komponenten und lehnte sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung an. Desserts wurden nicht betrachtet.

Mit insgesamt vier Minuspunkten schnitt das Gericht „Paniertes Schnitzel mit Pommes und Champignonrahmsauce“ im Check am schlechtesten ab.

Drei Positivpunkte und damit den höchsten Wert im Check erhielten insgesamt nur neun Kindergerichte, darunter beispielsweise „Maishähnchenbrust mit buntem Gartengemüse und Kartoffelstampf“, „Kleines Lachsfilet mit Erbsen, Möhren und gebackenen Kartoffeln“ oder „Vollkorn-Nudeln mit Tomatensauce und gehobeltem Parmesan“.

Drei Viertel aller Gerichte erhielten allenfalls eine neutrale bis negative Bewertung (338 Gerichte). Der durchschnittliche Wert lag bei -1. Am häufigsten wurden -3 Punkte vergeben (105 Gerichte). Diesen Wert erhält auch der Klassiker „Schnitzel mit Pommes“ – als paniertes Fleisch mit einer frittierten Stärkekomponente und ohne Gemüsebeilage alles andere als ausgewogen.

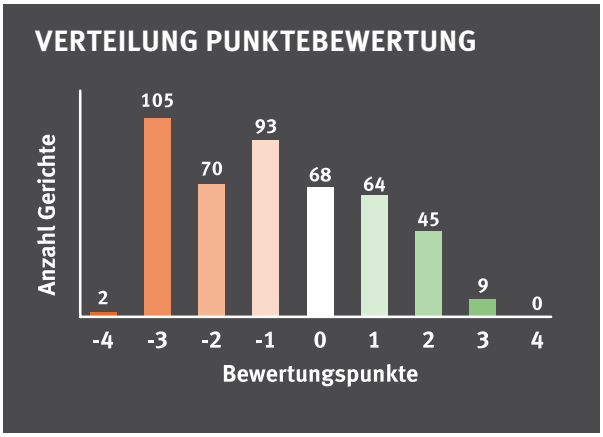

Abb. 4: *Der überwiegende Teil der Kindergerichte landet im negativen Bewertungsbereich*

EXTRAS FÜR DIE KLEINEN: NICHT IMMER EINE POSITIVE 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, die Tüte Gummibärchen oder andere Süßigkeiten automatisch dazu.

Auch zuckerreiche Extras wie Softdrinks treiben den Zuckerkonsum der Kinder unnötig in die Höhe. Speisekarten mit Ausmalbildern, kleinen Rätseln oder Spielzeug können dagegen die Wartezeit mit einer kreativen Beschäftigung überbrücken.

WAS POSITIV AUFGEFALLEN IST

Viele Kinderspeisen trugen kreative, kinderfreundliche Namen wie „Leuchtturmwärter“, „Schneewittchen“,

„Heldenschmaus“ oder „Sag´s nicht der Zahnfee“, die die Auswahl für die kleinen Gäste spielerischer gestalteten. Für mehr Transparenz boten 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 – und der die Kosten für ein separates Kindergericht spart. Auch die Möglichkeit, alle regulären Gerichte in einer kindgerechten Variante zu bestellen, erweitert das Kinderangebot auf einfache Weise – zumindest ein Restaurant setzte dies um.

III. FORDERUNGEN

WIE KÖNNEN RESTAURANTS ELTERN UNTERSTÜTZEN?

Das fordern die Verbraucherzentralen:

- Restaurants sollten gesündere, ausgewogene und bedarfsgerechte Gerichte für Kinder in ihren Speisekarten anbieten. Paniertes, Frittiertes oder stark zuckerhaltige Gerichte dürfen dabei in den Hintergrund treten. Stattdessen bieten sich zum Beispiel vegetarische Gerichte mit Gemüse, Linsen oder Bohnen an, ebenso wie mageres, gegrilltes Fleisch oder Fisch.
- Pommes sollten die Ausnahme, nicht die Regel sein. Stattdessen braucht es gesündere Beilagen wie Vollkornprodukte oder Gemüse, beispielsweise kleine Salate oder Rohkoststicks. Gemüse zum Knabbern kann auch gut die Wartezeit auf das eigentliche Gericht verkürzen. Jedes Kindergericht sollte mindestens eine ausgewogene Beilage beinhalten, welche die Nährstoffdichte erhöht.
- Die Möglichkeit, reguläre Gerichte in einer kindgerechten, kleineren Variante zu bestellen, sollte auf allen Speisekarten zur Verfügung stehen.
- Kindergerichte brauchen mehr Kreativität und Vielfalt – um neue Lebensmittel auszuprobieren und den Geschmack zu erweitern.
- Zuckerreiche Softdrinks bitte nicht obligatorisch zum Kindermenü hinzugeben. Besser geeignet sind Getränke wie verdünnte Fruchtsäfte oder Wasser.

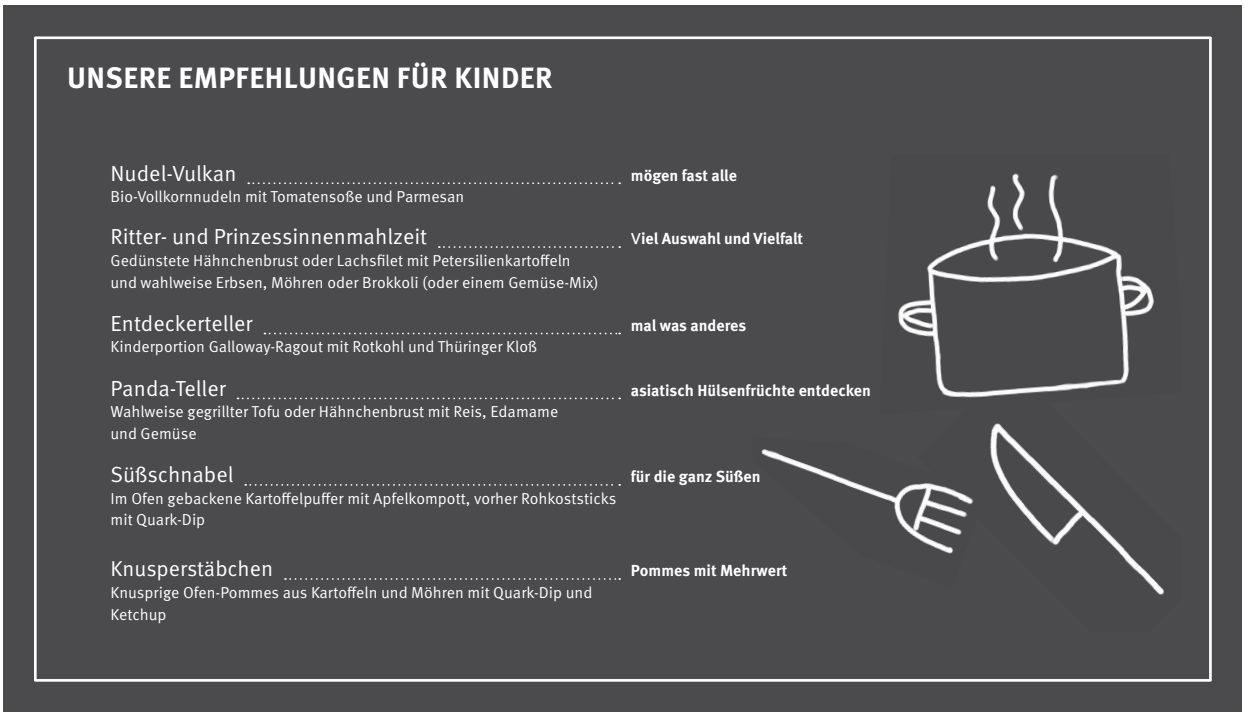

Abb. 5: *So kann’s gehen – Bespiele für ausgewogene Kindergerichte (eigene Zusammenstellung auf Basis der im Marktcheck gefundenen Kindergerichte)*

SO WIRD'S KINDERLEICHT – TIPPS FÜR EINE FAMILIENFREUNDLICHE SPEISEKARTE

Eine gut durchdachte Kinderkarte kann das gastronomische Erlebnis für Familien deutlich verbessern und gleichzeitig zur Gästezufriedenheit beitragen. Hier sind einige Empfehlungen zur Gestaltung:

- Standardgerichte mit **Gemüsesorten zum Auswählen** aufwerten – so wird die Kinderspeisekarte ausgewogener, bunter und abwechslungsreicher und einzelne Speisen werden nicht wegen einer bestimmten Komponente abgelehnt.
- **Ausgewogene Gerichte an erster Stelle**
  Die gesündere Wahl sollte der Blickfang sein. Ausgewogene Gerichte dürfen gern prominent am Anfang der Karte stehen.
- **Gesünderer Nachtisch:** Statt Süßem frisches Obst anbieten.
- Clever überbrücken: **Gemüsesticks zum Knabbern** während der Wartezeit anbieten.
- **Soße separat servieren**
  Viele Kinder mögen es nicht, wenn Soßen und Beilagen vermischt sind. Daher sollte die Soße separat gereicht werden, damit sie individuell dosiert werden kann.
- **„Räuberteller"-Option anbieten**
  Besonders für Kinder, die beim Essen wählerisch sind oder Schwierigkeiten haben, neue Lebensmittel zu akzeptieren, kann der Räuberteller eine gute Lösung sein.
- **Ansprechende Gestaltung und Fotos**
  Kinder entdecken durch Bilder. Farbenfrohe, spielerisch gestaltete Speisekarten mit freundlichen Illustrationen oder Fotos der Gerichte helfen bei der Auswahl und machen das Menü einladender. Zugleich lassen sich trendige Fantasienamen gezielt einsetzen, um gesündere Gerichte attraktiver zu präsentieren.
- **Initiative „Kinderfreundliches Lokal"**
  Gastronomen können sich aktiv als kinderfreundlich positionieren und zu einer Initiative zu kinderfreundlichen Lokalen anregen. Ein Aufkleber mit Wiedererkennungswert an der Eingangstür könnte beispielsweise auf den ersten Blick deutlich machen, dass kleine Gäste hier besonders willkommen sind.

IV. TIPPS FÜR ELTERN

Ein Restaurantbesuch mit Kindern kann eine tolle Gelegenheit sein, neue Erfahrungen zu sammeln und den Geschmackshorizont der Kleinen zu erweitern. Doch wie sorgt man dafür, dass der Besuch für alle angenehm wird? Wir bieten **hilfreiche Tipps**, etwa woran man kinderfreundliche Restaurants erkennt, welche Alternativen es gibt, wenn keine Kinderspeisekarte verfügbar ist, und wie man die Wartezeit unterhaltsam gestalten kann.

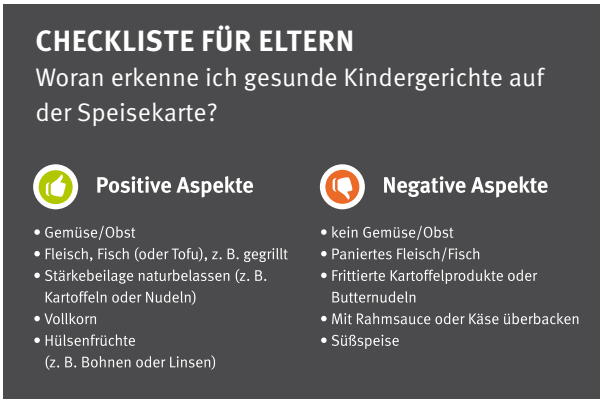

Abb. 6: *Checkbox für Eltern, welche Komponenten positiv (Gemüse, Vollkorn etc.) und welche eher negativ (Frittiertes und Paniertes etc.) zu bewerten sind*

V. HINTERGRUND ZUM MARKTCHECK: SO SIND WIR VORGEGANGEN

Die Ernährungsstrategie **„Gutes Essen für Deutschland"** setzt Impulse für eine gesündere und nachhaltigere Lebensmittelauswahl. Dennoch blei bt es oftmals eine Herausforderung, sich unterwegs vielfältig und gesund zu ernähren. Dabei spielt auch die Gastronomie eine nicht zu unterschätzende Rolle, da sie als Teil der Ernährungsumwelt direkt Einfluss auf die Essgewohnheiten der Menschen nimmt. Auch wenn Restaurantbesuche – insbesondere für Familien – häufig nur zu besonderen Anlässen Teil des Alltags sind, beeinflussen die angebotenen Menüs und die Gestaltung der Speisekarten

die Ernährungsentscheidungen der Gäste. Besonders Kindergerichte auf Speisekarten sollten nicht nur eine kinderfreundliche Auswahl bieten, sondern auch dazu beitragen, gesündere Ernährungsgewohnheiten zu fördern.

Bereits 2019 untersuchte die Universität Heidelberg in einer **bundesweiten Studie** Kinderspeisekarten. Dabei wurden etwa 70 Prozent der Gerichte aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als ungesund bewertet, da sie eine hohe Energie- und gleichzeitig eine geringe Nährstoffdichte aufwiesen. Daraufhin rief das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gemeinsam mit dem DEHOGA Bundesverband einen **Wettbewerb für vorbildliche Kinderspeisekarten** aus.

Was hat sich mittlerweile getan? Im Rahmen einer Online-Recherche im Februar 2025 haben die Verbraucherzentralen bundesweit 100 Speisekarten von Restaurants mit Kindergerichten analysiert. Dabei wurde eine breite Auswahl aus (Groß-)Städten und ländlichen Regionen berücksichtigt – von kleinen, inhabergeführten Betrieben bis hin zu überregionalen Restaurantketten.

Als Bewertungsgrundlage dienten die in der Speisekarte genannten Komponenten der Gerichte. Diese wurden einzeln bewertet und miteinander verrechnet: Minuspunkte gab es jeweils für frittierte Fleisch- und Fischprodukte, frittierte und besonders fetthaltige Stärkebeilagen (z. B. Pommes frites, gebratener Reis), sahnige Soßen, überbackene Gerichte sowie Speisen ohne Obst- oder Gemüseanteil. Süße Hauptgerichte wie Pancakes oder Milchreis wurden ebenfalls negativ bewertet. Pluspunkte erhielten jeweils Gerichte mit Obst oder Gemüse, naturbelassenem, mageren Fleisch oder Fisch ohne Panade, Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln ohne zusätzliches Fett sowie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Co.

IMPRESSUM

Herausgeber
Verbraucherzentrale Berlin e. V.
Ordensmeisterstr. 15 – 16
12099 Berlin
Tel. 030 214 85-0
Fax: 030 211 72 01

Für den Inhalt verantwortlich: Markus Kamrad,
Vorstand der Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Text: Verbraucherzentralen Berlin und Brandenburg in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen und Schleswig-Holstein

Grafiken: Martin Fischer

Fotos: Polina, Tankilevitch, Tara Winstead / Pexels; Taras Grebinets, Krakenimages.com, MarcoFood, Nelea Reazanteva, Rudolf Schmidt, timolinawhitestorm / stock.adobe.com

Stand: Mai 2025

© Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale