Gesunde Kindermahlzeiten in Restaurants – isst Ihr Kind richtig?

Die zunehmenden Fälle von Fettleibigkeit bei Kindern haben Eltern gezwungen, einen zweiten Blick auf den Teller ihrer Kinder zu werfen. Als Eltern möchten Sie sicherstellen, dass Ihr Kind nur solche Lebensmittel isst, die die Ernährungsbedürfnisse eines Kindes erfüllen. Es gibt jedoch eine Grenze für die Kontrolle, die Sie ausüben können. Für all die Zeiten, in denen Sie auswärts essen oder zu beschäftigt sind, um eine Mahlzeit zuzubereiten, hat Ihre Familie keine andere Wahl, als sich auf im Restaurant zubereitete Mahlzeiten zu verlassen. Wir können sehen, wie schlecht Sie sich fühlen, aber es muss nicht mehr so sein. Restaurants, die sich …

Die zunehmenden Fälle von Fettleibigkeit bei Kindern haben Eltern gezwungen, einen zweiten Blick auf den Teller ihrer Kinder zu werfen. Als Eltern möchten Sie sicherstellen, dass Ihr Kind nur solche Lebensmittel isst, die die Ernährungsbedürfnisse

eines Kindes erfüllen. Es gibt jedoch eine Grenze für die Kontrolle, die Sie ausüben können.

Für all die Zeiten, in denen Sie auswärts essen oder zu beschäftigt sind, um eine Mahlzeit zuzubereiten, hat Ihre Familie keine andere Wahl, als sich auf im Restaurant zubereitete Mahlzeiten zu verlassen. Wir können sehen, wie schlecht Sie sich fühlen, aber es muss nicht mehr so sein. Restaurants, die sich der Ernährungsbedürfnisse von Kindern und den Anliegen der Eltern bewusst sind, haben spezielle kinderfreundliche Menüs und Mahlzeiten.

Sie könnten fragen, wie sie sich von den regulären Restaurantmahlzeiten unterscheiden. Erstens unterscheiden sie sich in den verwendeten Zutaten. Zweitens verwenden sie gesunde Methoden der Lebensmittelzubereitung. Drittens stellen sie sicher, dass die Speisen, die sie servieren, sowohl die Augen als auch die kleinen Geschmacksknospen ansprechen. Hier ist ein Detail über gesunde Kindergerichte in kinderfreundlichen Restaurants.

- **Die Substitution von Weißbrotprodukten durch Vollkornprodukte –**

Viele Restaurants bevorzugen Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und Nudeln anstelle der weißen Sorten. Denn Weißbrot ist schwer verdaulich und kalorienreich. Vollkornprodukte hingegen enthalten eine vernünftige Menge an gesunden Füllfasern.

- **Servieren von Bio-Lebensmitteln –**

Biologische Lebensmittel, sowohl pflanzliche als auch tierische Produkte, sind eine gesündere, sicherere und nahrhaftere Option. Sie könnten fragen, warum. Bio-Obst und -Gemüse werden auf natürliche Weise ohne den Einsatz von Düngemitteln, Pestiziden oder Biotechnologie hergestellt. Ebenso werden Tiere nur mit natürlichem Futter gefüttert und erhalten keine Antibiotika und Wachstumshormone, um die

Produktion zu steigern. Wenn ein Restaurant Bio-Lebensmittel anbietet, dann probieren Sie es aus.

- **Gegrillt, gebacken und gebraten –**

Auch die Zubereitungsart beeinflusst den Nährwert der Mahlzeit. In Öl frittierte Lebensmittel haben einen höheren Kaloriengehalt. Grillen, Backen und Braten sind bessere Zubereitungsmethoden für Lebensmittel.

- **Verzicht auf künstliche Farb- und Süßstoffe –**

Vielleicht möchten Sie auch nach Mahlzeiten suchen, die weder Maissirup mit hohem Fructosegehalt als Süßungsmittel noch künstliche Lebensmittelfarbstoffe enthalten. Fructose-Maissirup ist kalorienreich, während künstliche Farbstoffe giftige Substanzen enthalten.

- **Gesunde Getränke –**

Viele der kinderfreundlichen Restaurants haben zuckerhaltige Getränke und Limonaden von ihrer Kinderkarte gestrichen. Stattdessen servieren sie Wasser, frische Fruchtsäfte und Milchshakes.

- **Kalorienarme Mahlzeiten –**

In vielen Fällen ist es nicht möglich, bestimmte Zutaten zu entfernen, da sie die Seele und Substanz eines Gerichts sind. In solchen Fällen versuchen Restaurants, es gesund zu machen, indem sie den Gesamtkaloriengehalt optimieren. Dazu gehört auch die Verwendung von fettarmen Milchprodukten. Sie können den zusätzlichen Käse auslassen oder die Saucen und Dressings separat servieren. Die Gerichte werden auch so zubereitet, dass sie eine sehr geringe Menge an Natrium enthalten. Wenn nicht, können Sie die Änderungen an Ihrem Gericht anfordern.

Sie können auch gesunde Beilagen bestellen. Die meisten

Restaurantmahlzeiten umfassen heute Obst und Gemüse wie gedünsteten Brokkoli, frische Karotten, Apfelscheiben, Mandarinen und dergleichen für Kinder und Kinder zum Knabbern; sie haben sich von den Pommes frites verabschiedet.

Hier ist der Trick, um sicherzustellen, dass sich Ihr Kind auch beim Essen gesund ernährt. Suchen Sie nach Lebensmittelketten, die gesunde und schmackhafte Lebensmittel nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene anbieten, und reservieren Sie dort.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki