

Pop-up-Restaurant

Fast Food – Ausgewogen und lecker

Im stressigen Alltag fehlt es manchmal an Zeit (und oft auch Lust) ein ausgewogenes Essen für die Familie zuzubereiten. Viele Menschen – von jung bis alt – greifen in solchen Momenten schnell zum Smartphone oder Telefon und bestellen sich Fast Food, denn dies stellt oft eine kostengünstige und leckere Alternative dar.

Jugendliche gewöhnen sich schnell an diese scheinbaren Vorteile des schnellen Essens und kaufen sich nach der Schule oder sogar in den Pausen zwischen dem Unterricht oder der Ausbildung etwas zu essen an der nächsten Imbissbude oder der nahegelegenen Schnellrestaurantkette.

In unserem Beitrag „Fast Food ausgewogener gestalten“ (findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)) findet Ihr Ideen, wie Fast-Food-Gerichte ausgewogener gestalten werden kann. Doch wie kann das Interesse Eurer Jugendlichen für die Thematik geweckt werden, um Alternativen zum Fast Food am Imbiss oder Schnellrestaurant aufzuzeigen?

Eine Möglichkeit wäre, dass Ihr Eure Einrichtung selbst in ein Fast-Food-Restaurant verwandelt – klingt auf den ersten Blick sehr komplex, aber mit den folgenden Tipps könnt Ihr Eure Jugendlichen sicher überzeugen:

Gestaltet Euren (Speise-)Raum bunt

Hierzu könnt Ihr Plakate, Fahnen oder Ballons basteln und mit Eurem eigens kreierten Restaurant Logo verzieren. Falls vorhanden, Serviert wie im Fast-Food-Restaurant das Essen auf Tablett

Entwickelt eigene Werbeslogans

Wieder sind die kreativen Köpfe unter Euch gefordert, denn das Wissenschaftsbündnis „Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten“ fordert ein Werbeverbot für Fast Food für Kinder, da sich der Konsum von Fast Food verdoppelt, wenn Kinder entsprechende Werbung sehen.

Also entwickelt eigene Werbeslogans und versucht dabei jedoch den Begriff "gesund" zu vermeiden, denn häufig suggeriert diese Aufschrift in unseren Köpfen: „Das kann gar nicht schmecken.“ Denn was würdet Ihr lieber "Gesundes Ofengemüse" oder "knuspriges Gemüse in einem goldgelben Mantel gebacken" essen?

Holt Euch Inspirationen bei den Beschreibungen von Fast-Food-Ketten. Hier ein kleines Beispiel wie die bekannten Chicken McNuggets beworben werden: "Warum unsere Chicken McNuggets® kleine Schmuckstücke sind. Sie sind goldgelb funkelnd, mit leckerem Hähnchenbrustfleisch zubereitet und so handlich, dass sie an jedem Finger gut aussehen." [Quelle: <https://www.mcdonalds.com/de/de-de/product/6-chicken-mcnuggets-200023.html>]

Gestaltet ein einiges Menü

Gestaltet ein einiges Menü z.B. ein „Power-Menü“ mit Chicken Nuggets, knusprigen Zucchini-Pommes und unwiderstehlichen Wedges. Die Rezepte hierfür findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)

P.S.: Statt ein eigenes Restaurant bei Euch zu eröffnen, könnt Ihr das Thema ausgewogenes Fast Food auch mithilfe eines selbstgestalteten Info-Stands in Eurer Einrichtung bewerben. Eure Jugendlichen sind bei Planung, Vorbereitung und Umsetzung natürlich auch wieder aktiv mit von der Partie. Die passende Aktionsanleitung findet Ihr auf

unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/). Beide Aktionen könnt Ihr auch in einem Mottotag oder einer Aktionswoche mit Euren Jugendlichen verbinden.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de