



N 北京晚报 三秦都市报

色彩缤纷的餐食、卡通造型的餐盘、附赠的精美小玩具……中秋国庆假期期间,许多家长带着孩子出门游玩,聚餐时吃什么、怎么吃成了许多父母的“心头大事”。如今,儿童餐已成为不少餐饮店的“标配”,也成了家长在外带娃就餐的便捷选择。然而这些看似“量身定制”的儿童餐背后,却藏着不少隐忧。记者走访发现,市面上不少儿童餐只是成人餐的“缩量版”,存在营养搭配不合理、果蔬蛋白质不足等问题。家长似乎买到了“方便”,孩子吃下去的却可能只是一份“将就”的餐食。

现象

儿童餐花样繁多 渐成餐厅“标配”

连日来,记者走访北京多家商场发现,儿童餐已经成为餐饮企业吸引亲子家庭群体的重要抓手,催生出了一片潜力巨大的“新蓝海”。记者询问了21家不同业态的餐馆,其中提供儿童餐的有15家。其中,顾客就餐就可免费获赠儿童餐的有5家,其余收费儿童餐的价格多在十几元至三十几元,另有一家店推出在点评平台打卡免费赠送儿童餐的活动,未打卡单点17元一份。一些品牌还通过赠送玩具等手段吸引小顾客。

在一家粤菜餐厅,色彩鲜艳的餐盘、卡通造型的甜点餐食以及随餐赠送的按压车玩具,共同构成了让孩子难以抗拒的“快乐套餐”。“这份套餐是专门为孩子点的。”坐在餐桌前的刘女士笑着说。她身旁,5岁的儿子正专心地大快朵颐。刘女士坦言,他们是双职工家庭,平时工作忙碌,自己厨艺也有限,“天天让孩子吃我做的‘老三样’他也会腻,休息日带孩子出来吃一顿,算是改善伙食,也是我们家固定的亲子时间。”

谈到选择儿童餐的原因,刘女士说:“首先它造型可爱,孩子有新鲜感;其次,有的店里还送小玩具,孩子一顿饭能安安静静吃完,我省心;再者分量是专门为小孩设计的,不浪费。最重要的是,我们潜意识里觉得,既然是餐厅专门为儿童设计的,搭配上总应该比跟着大人吃重口味的餐更科学、更健康吧。”

像刘女士这样青睐儿童餐的家长不在少数。据中国营养学会发布的《2022 儿童在外就餐及其相关因素调查报告》,6岁至12岁儿童经常在外就餐的比例为44.4%。美团发布的《2023 儿童餐线上消费洞察报告》显示,2022 年外卖儿童餐订单量年同比增长300%。餐饮不再只是大人的主场,“小鬼当家”已成为餐饮消费主流。而在今年3月出台的《提振消费专项行动方案》中,明确在服务消费领域,优化“一老一小”服务供给。儿童餐的发展,不仅为餐饮市场注入了新活力,而且为市民消费带来了新体验。

儿童餐真的适合儿童吗?

颜值高卖相好惹人爱,却也存在调味重、营养搭配不合理等问题

隐忧

调味重搭配偏 更像“迷你成人餐”

虽然提供儿童餐的餐厅不少,但是在采访中不少家长说,想给孩子选份满意的儿童餐并不容易。

部分儿童餐只是简单地将成人菜品分量减少,随之而来的高油、高盐、高糖问题引家长担忧。一家烤肉店售价39元的儿童套餐内容颇为“丰富”:章鱼小丸子、炸鸡块、炸薯条作为小食,配上水果、一小碗牛肉饭或面条、一杯果汁或牛奶。店员告诉记者,儿童餐里的牛肉饭与成人的相同,只是盛装容器变小了。当记者询问牛肉饭能否免浇酱汁、减盐时,店员摇了摇头说,牛肉是提前腌制好的,口味无法单独调整。该店员坦言,牛肉饭对低龄儿童来说偏重口,更适合年龄大些的孩子。

刚带孩子用完餐的赵先生说:“儿童餐卖相是好,孩子也喜欢,可仔细一看,小食全是油炸的,热量肯定不低。我们在家做饭,肯定以蒸煮为主,更健康清淡。也就偶尔满足一下孩子的好奇心,长期吃肯定不行。”

类似的情况在一家川菜馆同样存在。该店提供三款儿童餐,其中两款都包含了宫保鸡丁这道经典菜。店内工作人员介绍,儿童餐中的宫保鸡丁与成人餐使用相同的酱汁炒制,仅可做免辣处理,而酱汁中固有的糖、盐比例无法更改。

营养搭配不够合理是家长对儿童餐的另一“槽点”。一家徽菜馆提供的儿童餐有三种食物,分别是粥、蒸饺和紫薯包。“这哪是儿童餐,分明是‘主食开会’,维生素和膳食纤维从哪里来?”周女士指着餐桌上的食物无奈地说。

在一家主打拌饭的餐厅,儿童餐有两种可选,但除了主要肉类和米饭,配菜仅有海苔碎和少量玉米粒。当被问及为何儿童餐里没有蔬菜时,店员解释道:“儿童餐的菜单是公司统一制定的。很多孩子挑食,不太接受青菜、胡萝卜这类蔬菜。因此,我们在搭配儿童餐时,选择了海苔碎和玉米粒。”

即便是一些儿童餐选择多样的餐厅,也难逃蔬菜缺失的问题。一家粤菜馆的儿童餐主食、主菜都可三选一,看起来给家长们提供了多样的选择,可仔细看“主菜”选项,分别是炸鸡翅、蒸饺拼盘和炸鲜奶,依然没有蔬菜。唯一能算“蔬菜”的,只有主食中皮蛋瘦肉粥上飘着的葱花。

常带孩子外出就餐的王女士无奈地说:“儿童餐里很少有绿叶菜,能有几个西兰花就算不错了,这样的儿童餐未免有些‘敷衍’。”

家长

期盼儿童餐 能更专业更透明

面对儿童餐市场存在的问题,家长们也表达了自己的期待,他们希望市场能推出更多专业化、透明化的儿童餐,让孩子在外也能吃得安心、健康。

“理想的儿童餐,不该单纯地追求好吃、好看或好玩,应该根据孩子的生长发育特点设计,更注重食材的多样性。”家长林先生说。

在烹饪方式上,家长们普遍希望减少高油、高盐、高糖的菜品。王女士对此深有感触:“我非常希望餐厅能多采用蒸、煮、炖这些更健康的方式,尽量少用油炸。”她补充说,自己在家基本不给孩子做油炸食物,每次在外点儿童餐,看到菜单上的炸鸡翅、炸薯条都很纠结。“孩子看到就想吃,可这类食物不仅脂肪高,孩子吃了还容易上火。儿童餐应该尽量保持食材的原汁原味,这对培养孩子清淡的饮食习惯很重要。”

除了营养配比,信息透明也是家长们一大关切点。记者在走访中发现,目前市面上只有少数餐饮企业的儿童餐会标注营养成分,信息不透明现象普遍存在。

王女士说:“我们看不见后厨,最担心的是儿童餐中使用了不新鲜的食材或过多的食品添加剂。”王女士希望,儿童餐能增加配料表,写明食材来源、营养成分、食品添加剂等信息,让家长能明明白白消费。“毕竟给孩子吃,营养、安全更重要。”

专家

健康儿童餐要遵循 多样、适量原则

孩子怎么吃才健康?食品工程博士、科普作家云无心接受记者采访时表示,家长可以参考中国居民平衡膳食宝塔,按照比例为孩子准备餐食。每天让孩子摄入肉、蛋、奶、蔬菜、水果和粗粮,做到每日摄入的食材种类多样,并注意控制总摄入量。在烹饪方式的选择上,云无心推荐采用蒸、煮、炒为主,而非油炸。此外,云无心说,孩子过早接触高盐、高糖、重口味的酱料,不仅容易让孩子形成不良的口味偏好,而且可能引发龋齿。长期过量摄入,可能加重未来患高血压的风险。

“儿童和成人的用餐标准是不一样的,其本身所需要的营养要素较多,但吸收有限。一份正常的儿童餐营养素标准应该是5克,但儿童用餐时会浪费2克甚至更多。”陕西省饮食营养协会会长黄建伟建议,“可以按照年龄标准来制定不同年龄段的套餐。”

中国食品产业分析师朱丹蓬认为,当前我国儿童餐市场仍处于发展的初级阶段。不少商家仅停留在迎合儿童口味偏好和市场消费需求的层面,尚未真正依据儿童的膳食结构进行科学、合理、均衡的营养搭配。

由于缺乏专业的标准或指引,整体而言,儿童餐的规范化、专业化、品牌化仍有很长的路要走。朱丹蓬建议,未来随着儿童餐细分赛道的持续扩容,应加快推动相关企业标准、行业标准的制定与落地,让儿童餐真正成为适合孩子吃的健康餐,才能让家长放心,让市场有序发展。

海都锐评

做强闽味儿童餐 做大闽菜市场

当下,儿童餐已成为餐饮业的“新蓝海”,然而市场上不少儿童餐只是成人餐的“缩量版”,存在营养搭配不合理、调味过重等问题,而这恰恰为闽菜发展提供了独特机遇。在福建全力推广新闽菜的背景下,以“闽味儿童餐”为突破口,不仅能够抢占儿童餐饮新蓝海,更能为闽菜传承创新开辟新路径。

闽菜“重汤轻油、清淡鲜醇”的特色与儿童餐的健康需求高度契合。佛跳墙讲究食材本味,荔枝肉酸甜适口,淡糟技法清新雅致,这些烹饪智慧正是优质儿童餐所需要的。福建山海资源优势更为儿童餐提供了丰富食材,连江鲍鱼、漳州时蔬、闽北山珍,都是制作营养儿童餐的优质选择。

做强闽味儿童餐,需要与新闽菜推广同频共振。建议将儿童餐纳入“闽菜馆”评级体系,推动企业研发适合儿童的闽菜新品。可借鉴“迷你佛跳墙”思路,对传统闽菜进行儿童化改造,在保留特色的同时降低油盐用量。同时支持中央厨房开发即热即食的闽味儿童餐,拓展线上线下销售渠道。

让闽味儿童餐成为新闽菜推广的“活名片”。建议在福建美食节、闽菜推广周等活动中设立儿童餐专区,开发“闽味亲子套餐”,在旅游景区、交通枢纽等重点区域的闽菜馆推广儿童餐。

以闽味儿童餐为抓手,既能满足市场需求,又能推动新闽菜创新发展,更能培养下一代闽菜消费者。期待福建餐饮界把握机遇,让闽味儿童餐成为新闽菜走向更广阔市场的靓丽名片,为做大闽菜市场注入新动能。(一醉)