

GYERMEKÉTKEZTETÉS PROBLÉMÁI AZ ÉTTERMI VENDÉGLÁTÁSBAN

TITLE OF THE PAPER IN EN CHILDREN'S MEALS IN RESTAURANT SERVICES

Korenika Attila ^{1 2*}

¹ Turizmus-Vendéglátás Tanszék, Gazdaságtudományi Kar, Neumann János Egyetem, Magyarország
<https://orcid.org/0009-0001-2665-0197>

² Gazdálkodás és Szervezéstudományok Doktori Iskola, Neumann János Egyetem, Magyarország,
<https://orcid.org/0009-0001-2665-0197>
<https://doi.org/10.47833/2026.1.ECO.002>

Kulcsszavak:

Gyermekekétkeztetés,
éttermivendéglátás,
gyerekmenü,
szülői döntés,
táplálkozási intervenció

Keywords:

Children's nutrition,
Foodservice in restaurants,
Children's menu,
Parental choice,
Nutritional intervention

Cikktörténet:

Beérkezett 2025. november 23.

Átdolgozva 2026. január 19.

Elfogadva 2026. január 21.

Összefoglalás

A gyermekek étkezési szokásai az utóbbi években egyre nagyobb figyelmet kapnak mind a táplálkozástudomány, mind a vendéglátás kutatói körben. Az éttermekben történő étkezés növekvő szerepet játszik a gyermekek napi energia- és tápanyagbevitelében, ezért a gyerekek számára kínált menük összetétele jelentős hatással van a hosszú távú étkezési szokások alakulására. A tanulmány célja, hogy áttekinthesse a témával kapcsolatos hazai és nemzetközi szakirodalmat és ezek alapján tanulságok levonása, különös tekintettel a szülői döntések meghatározó szerepére, a gyermekmenük tápanyagminőségére, valamint a különféle intervenciók megközelítésekre. Az eredmények rámutatnak arra, hogy a vendéglátás szereplőinek felelőssége meghatározó a gyermekek egészséges táplálkozásának támogatásában.

Abstract

Children's eating habits have received increasing attention in recent years both in nutrition and hospitality research. Eating in restaurants plays an increasing role in children's daily energy and nutrient intake, therefore the composition of menus offered to children has a significant impact on the development of long-term eating habits. The aim of the study is to review the relevant national and international literature and draw lessons from this, with particular attention to the determining role of parental decisions, the nutritional quality of children's menus, and various intervention approaches. The results indicate that the responsibility of hospitality actors is decisive in supporting children's healthy nutrition.

1. Bevezetés, jogszabályi keretek és szabályozás

A gyermekek egészséges táplálkozása közegészségügyi szempontból kiemelt jelentőséggel bír. A gyermekkori elhízás világszerte, így Magyarországon is növekvő probléma, amely hosszú távon krónikus betegségekhez vezethet. [1] Az éttermekben történő étkezés egyre gyakoribb a

* Kapcsolattartó szerző.
E-mail cím: korenika.attila@nje.hu

családok körében, ami új kihívásokat teremt a gyermekek tápanyagbevitelének biztosításában. A tanulmány célja, hogy feltárja, miként hatnak az éttermi gyerekmenük és a szülői döntések a gyermekek táplálkozási szokásaira, és milyen intervenciók lehetőségei állnak rendelkezésre az egészségesebb választások elősegítésére. Különösen fontos szerepet játszanak az éttermekben kínált gyerekmenük, amelyek választéka és összetétele jelentősen befolyásolhatja a gyermekek energia- és tápanyagbevitelét. Emellett a szülők döntései – amelyekben keveredik a gyermek igénye, a pénzügyi lehetőség és az egészségtudatosság – szintén kulcsfontosságúak. Mindez felveti a kérdést: milyen módon lehet támogatni az egészségesebb választásokat az éttermi környezetben?

A gyermekek étkezési szokásai szorosan összefüggnek a család táplálkozási kultúrájával, a szülők döntéseivel, valamint a rendelkezésre álló élelmiszerkínálattal. [2] Számos nemzetközi kutatás kimutatta, hogy az éttermi gyerekmenük gyakran energiadúsak, ugyanakkor rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban szegények. [3] A szülők gyakran ár, gyorsaság és a gyermek preferenciái alapján választanak ételt. [4] Az intervenciók programok közül hatékonyak bizonyultak a menük vizuális jelölése, a gyermekbarát edukációs kampányok, valamint az éttermek kínálatának strukturális átalakítása. [5]

2. Elméleti háttér, szakirodalmi megközelítés

A gyermekek étkezési szokásainak alakulásában az éttermi étkezések jelentős szerepet játszanak, hiszen ezek a fogyasztási alkalmak gyakran eltérnek az otthoni, kontrollált környezettől mind összetétel, mind kalóriatartalom szempontjából. A 2000 után publikált, peer-reviewed tanulmányok áttekintése rávilágít arra, hogy az éttermi környezet és a menük kialakítása befolyásolhatja a gyermekek energia- és tápanyagbevitelét, valamint a szülői döntéshozatalt. [6]

Schneider és munkatársai [7] egy valós éttermi kísérlet keretében vizsgálták, hogy a gyerekmenük „nudging” elemekkel történő kiegészítése – például játékos nevek, vizuális ábrázolások, kalóriainformációk – milyen hatással van az egészségesebb választások arányára. Az eredmények szerint az ilyen beavatkozások önmagukban mérsékelt hatást gyakorolnak a gyermekek ételválasztására, ami arra utal, hogy a környezet alakítása mellett a szülői szerep és az edukáció is kritikus tényező.

Hasonlóan, a Taveras és munkatársai [8] által végzett cluster-randomizált kísérlet azt vizsgálta, hogy az éttermekben történő egészséges menübeavatkozások – beleértve az egészséges opciók kiemelését, személyzet képzését és marketingeszközök alkalmazását – milyen mértékben növelik a gyermekek számára egészségesebb választások arányát. Az eredmények azt mutatták, hogy a kombinált beavatkozások jelentősen növelték az egészséges ételválasztások gyakoriságát, míg a „menü-csak” módosítás önmagában kevésbé volt hatékony.

Krukowski és munkatársai [9] a szülői döntések szerepét vizsgálták a gyerekmenük kiválasztásában. A vizsgálat során kiderült, hogy az anyák ételválasztásai szorosan összefüggnek a táplálkozással kapcsolatos céljaikkal és az étlap információival. A kutatás hangsúlyozza, hogy az éttermi környezet és a táplálkozási információk együtt formálják a gyermekek étrendi szokásait.

A Best Food FITS Intervention [10] és a holland tanulmány [11] a közösségi és működési tényezőket is feltárta. A beavatkozások során a gyerekmenük cukros italainak csökkentése, az energiadús főételek számának limitálása, valamint a gyümölcs- és zöldségopciók növelése bizonyultak hatékony stratégiának az egészségesebb ételválasztások előmozdításában. A holland kutatás rámutatott továbbá, hogy az étterem-tulajdonosok és séfek bevonása kulcsfontosságú a fenntartható változásokhoz, hiszen az üzleti szempontok és a fogyasztói igények egyaránt befolyásolják a menük kialakítását.

Összességében a szakirodalom arra enged következtetni, hogy az éttermi étkezés a gyermekek táplálkozásában kettős hatást gyakorol: egyrészt lehetőséget teremt az egészségesebb választások népszerűsítésére, másrészt kockázatot hordoz a magas kalóriatartalmú és alacsony tápanyagtartalmú ételek fogyasztásának növelésében. A hatékony intervenciók sikerének kulcsa a környezeti elemek (menüdesign, vizuális és információs támogatás) és a szülői szerep együttes

kezelése, valamint a helyi éttermi működéshez és közösségi kontextushoz illeszkedő, gyakorlati beavatkozások alkalmazása.

3. Család és gyermekbarát éttermek látogatottsága és azok kínálata

Bár konkrét statisztikai adatok nem állnak rendelkezésre a családbarát éttermek látogatottságáról Magyarországon, az általános trendek azt mutatják, hogy a családok egyre inkább az ilyen típusú éttermeket keresik fel. A családbarát szolgáltatások, mint a gyereksarkok, etetőszékek és gyermekmenük, jelentősen hozzájárulnak az éttermek népszerűségéhez és látogatottságához. A családbarát éttermek Magyarországon fontos szerepet játszanak a családok étkezési szokásaiban. A gyermekek igényeinek figyelembevételével kialakított étkezési élmény nemcsak a családok számára kényelmes, hanem hozzájárul a közös étkezések élvezetéhez és a családi kapcsolatok erősítéséhez is. A család- és gyermekbarát éttermek Magyarországon egyre népszerűbbek, különösen a nagyvárosokban, mint Budapest. Az ilyen éttermek célja, hogy a családok számára kényelmes és szórakoztató étkezési élményt biztosítsanak, figyelembe véve a gyermekek igényeit is.

Budapesten számos étterem kínál családbarát szolgáltatásokat. Néhány példa:

- **VakVarjú étteremlánc:** Ez az étteremlánc kiemelt figyelmet fordít a családokra. Az összes helyszínükön találhatóak gyereksarkok, etetőszékek, és gyakran szerveznek animátoros programokat hétfévente. A gyerekek számára külön menüt is kínálnak, kreatív nevekkal, mint "Csibefutam" vagy "Pinokkió kedvence".
- **Városliget Café:** Ez a hely nemcsak a felnőtteknek, hanem a gyermekeknek is kellemes időtöltést kínál. A családok számára kényelmes környezetet biztosítanak, és a közelben található a Városliget, amely további szórakozási lehetőségeket kínál a gyerekeknek.
- **Kockás Abrosz Gyermekbarát Bisztró:** A II. kerületben található étterem játszósarokkal, gyerekmenüvel és kinti játszótérrel várja a családokat. A házias magyaros ízek mellett a gyermekek számára is kellemes időtöltést biztosítanak

A gyermekek számára kínált étkezési lehetőségek a családbarát éttermekben Magyarországon változatosak és figyelembe veszik a kicsik speciális igényeit. A gyerekmenük általában könnyen fogyasztható, tápláló és ízletes fogásokat tartalmaznak, amelyek a gyermekek ízléséhez és étkezési szokásaihoz igazodnak. Az éttermek figyelnek arra, hogy az ételek allergénmentesek legyenek, és külön figyelmet fordítanak a speciális étrendű gyermekekre is, például gluténmentes vagy laktózmentes opciók biztosításával. Ezek az éttermek nemcsak étkezési lehetőséget kínálnak, hanem olyan környezetet biztosítanak, ahol a családok kellemesen tölthetik el idejüket, miközben a gyermekek is jól érzik magukat. A gyerekbarát éttermek látogatottságának növekedését több tényező is elősegíti. A családok egyre inkább keresik azokat a helyeket, ahol kényelmesen étkezhetnek, miközben gyermekeik is jól érzik magukat. Az éttermek egyre szélesebb körű szolgáltatásokat kínálnak, mint például játszósarkok, gyerekmenük és animációs programok, amelyek vonzóvá teszik őket a családos vendégek számára.

4. A vendéglátóipari üzletek vizsgálata keresleti oldalról, hogyan történik a kiválasztás

A családok számos okból választják a család- és gyermekbarát éttermeket, amelyek mind a kényelmet, mind a gyermekek élményét szolgálják. A legfontosabb szempontok a következők:

1. Gyermekbarát környezet

- Az éttermekben található **játszósarkok, beltéri vagy kültéri játszóterek** lehetővé teszik, hogy a gyerekek elfoglalják magukat, míg a szülők nyugodtan étkezhetnek.

- Sok helyen biztosítanak **etetőszéket, pelenkázót és bababarat felszereléseket**, ami megkönnyíti a kisgyermekes családok étkezését.

2. Gyerekmenü és tápláló ételek

- A gyerekmenük **könnyen fogyasztható, tápláló és ízletes fogásokat** kínálnak, például rántott csirkét burgonyapürével, spagettit bolognai szósszal, vagy friss gyümölcsöt desszertként.
- Az éttermek gyakran **figyelnek az allergénekre**, és kínálnak gluténmentes vagy laktózmentes opciókat.
- Kreatív menüelnevezések és látványos tálalás növelik a gyermekek étvágyát és élményszerűvé teszik az étkezést.

3. Szórakoztató élmény

- Sok étterem **animációt, kézműves programokat, bábszínházat vagy tematikus eseményeket** szervez a gyerekek számára.
- A családok számára fontos, hogy az étkezés ne csak táplálkozás legyen, hanem **közös élmény**, ami erősíti a családi kapcsolatokat.

4. Kényelmes és biztonságos helyszín

- Az éttermek kialakítása a **családok kényelmét szolgálja**: tágas asztalok, gyermekbarát bútorok és biztonságos környezet.
- Gyakran **parkolóhelyek, akadálymentes bejárat** és könnyű megközelíthetőség is szerepel a családbarát szolgáltatások között.

5. Pozitív tapasztalat és hírnév

- A szülők **ajánlások és online értékelések alapján** választanak, hiszen szeretnék biztosítani, hogy a gyermekek jól érezzék magukat és az étel minőségi legyen.
- A családbarát szolgáltatások növelik az étterem **látogatottságát és ismertségét**, mivel a jó élmény visszatérő vendégeket eredményez.

Ezek az éttermek gyermekbarát környezetet biztosítanak, például játszószarkokkal, etetőszékekkel és pelenkázókkal, valamint külön gyerekmenüket kínálnak, amely tápláló, ízletes és a gyermekek ízléséhez igazított fogásokból áll. Emellett a családbarát éttermek gyakran szórakoztató programokat és tematikus eseményeket is szerveznek a kicsik számára, így az étkezés egyszerre kényelmes, biztonságos és élményszerű. A szülők számára fontos szempont, hogy az étterem megfelelő infrastruktúrát és pozitív, barátságos légkört kínáljon, miközben a gyermekek egészséges, változatos ételekhez jutnak. A menük kialakítása során figyelembe veszik a táplálkozási igényeket és az ízlésbeli preferenciákat, biztosítva a tápláló és változatos fogásokat. Sok étterem kínál allergénmentes, glutén- vagy laktózmentes opciókat, így a speciális étrendű gyermekek is gond nélkül étkezhetnek. A kreatív tálalás és játékos ételnevek növelik az étkezés élményét, motiválva a kicsiket az egészséges választásokra. Szórakoztató programok, például kézműves foglalkozások vagy bábszínház teszik az étkezést különleges alkalmommá. A szülők számára a kényelmes elrendezés, tágas asztalok és könnyen megközelíthető helyszínek jelentős előnyt jelentenek. Az éttermek pozitív légköre és barátságos személyzete hozzájárul a kellemes családi élményhez. A látogatottság növelésében szerepet játszik a szolgáltatások sokszínűsége és a gyermekek igényeinek figyelembevétele. Összességében ezek a helyek ötvözik a biztonságot, az élményt és az egészséges táplálkozást, így ideális választást jelentenek a családok számára.

5. Motivációs és innovációs lehetőségek a változatosabb étrend kínálatában

A gyermekek étkezési szokásaira és az új ízek kipróbálására vonatkozóan a szakirodalom és a gyakorlat alapján elmondható, hogy a kisgyermekes családok gyakran óvatosak az ismeretlen ételekkel szemben, míg az iskoláskor előrehaladtával nő a kíváncsiság és a kóstolási hajlandóság. A szülői példamutatás és a pozitív visszajelzés jelentősen növeli az újdonságok kipróbálásának esélyét, míg a kényszerítés ellenkező hatást válthat ki. A család- és gyermekbarát éttermekben az innovációs lehetőségek közé tartozik a **játékszerű tálalás**, a **kis adagokból álló mintakóstoló**, valamint a **színes, vizuálisan vonzó prezentáció**, amelyek mind motiválják a gyerekeket az új fogások megkóstolására. További kreatív megoldás lehet az **új ízek kombinálása ismert és kedvelt ételekkel**, például egy zöldségpüré vagy egzotikus gyümölcs tészta mellé tálalása, ami csökkenti

az ismeretlentől való félelmet. A digitális innovációk, mint például **interaktív étlapok, QR-kódon keresztüli játékos információk az ételekről**, szintén növelhetik a gyermekek kíváncsiságát. Ezen túl, **szezonális vagy helyi alapanyagokra épülő tematikus menük** bevezetése lehetőséget ad a gyerekeknek, hogy változatos ízekkel találkozzanak, miközben az éttermek fenntarthatósági szempontokat is érvényesíthetnek. Az innovatív kommunikáció, például a **mesealapú vagy karakterekhez kötött menüelemek**, játékos történetbe ágyazva mutatják be az új fogásokat, és pozitív élményt biztosítanak. Az ilyen megközelítések célja, hogy a gyermekek étkezési élménye **tápláló, szórakoztató és kísérletező jellegű** legyen, miközben a családok számára is kényelmes és biztonságos környezetet teremtenek. Összességében a megfelelő innovációk alkalmazása segítheti a gyerekeket abban, hogy nyitottabbak legyenek az új ízekre, növelve az egészséges étkezési szokások kialakulásának esélyét.

6. Összegzés

A gyermekkori elhízás és a nem megfelelő táplálkozás világszerte növekvő kihívás. Magyarországon is egyre nagyobb figyelmet kap a gyermekek étrendjének optimalizálása. Az éttermi étkezések gyakorisága a családok körében folyamatosan nő. Ez új lehetőségeket és kihívásokat teremt a gyermekek tápanyagbevitelének biztosításában. A szakirodalom szerint az éttermi környezet jelentősen befolyásolja a választott ételek összetételét. A gyerekbarát éttermek megfelelő alkalmazása pozitív hatással lehet az egészséges szokások kialakulására. A gyermekek étkezési mintái életkorfüggőek. A kisgyermek általában óvatosak az új ízek kipróbálásában. Az iskoláskor előrehaladtával növekszik a kíváncsiság és a kísérletezési hajlandóság. A szülői példamutatás kulcsfontosságú a nyitottság fejlesztésében. A pozitív visszajelzés fokozza a gyermekek étvágyát az újdonságok iránt. A kényszerítés viszont ellenkező hatást válthat ki. A gyermekmenük kialakítása során fontos a változatos és tápláló fogások biztosítása. A vizuális élmények, például színes tálalás és kreatív nevekkal ellátott ételek motiválják a kóstolást. Kis adagokból álló mintakóstolók segítik a gyerekeket az ismeretlen ízek kipróbálásában. Az új ételek ismert kedvencekkel való kombinálása csökkenti a félelmet. A játékos programok és animációk növelik az étkezés élményszerűségét. A digitális interakciók, mint az interaktív étlapok, szintén fokozzák az érdeklődést. A speciális étrendű gyermekek számára kínált allergénmentes opciók biztosítják a biztonságos étkezést. A helyi és szezonális alapanyagok alkalmazása változatosságot és fenntarthatóságot nyújt. A családok a kényelmes elrendezés és tágas asztalok miatt részesítik előnyben ezeket az éttermeket. A biztonságos környezet hozzájárul a kellemes étkezési élményhez. A kreatív tálalás ösztönzi a gyerekeket a kísérletezésre. Az oktatási elemek, például alapanyagok története, növelik a tudatosságot. A tematikus programok és animációk fenntartják az érdeklődést. A családbarát szolgáltatások erősítik az éttermek látogatottságát. Az innovatív megoldások hosszú távon fenntartható szokások kialakítását támogatják. A mesealapú menüelemek és karakterekhez kötött ételek fokozzák a motivációt. Az együttműködés a szülőkkel biztosítja a gyermekek egészséges táplálkozását. Az étkezési élménynek táplálónak és szórakoztatónak kell lennie egyszerre. A tudatos menütervezés elősegíti a kiegyensúlyozott étrendet. Az interaktív eszközök és játékos formák növelik a gyermekek aktivitását. A pozitív élmények előmozdítják a nyitottságot az új ízek iránt. Az egészséges szokások kialakulása hozzájárul a hosszú távú életminőség javításához.

A családbarát éttermek szerepe túlmutat az étkezésen, közösségi élményt is biztosítanak. A fenntarthatósági szempontok érvényesítése fontos a környezettudatos nevelés szempontjából. Az éttermeknek törekedniük kell a gyermekek táplálkozási igényeinek kielégítésére. Az innováció és a kreativitás kulcsfontosságú a sikeres beavatkozásokban. Az ajánlás szerint a menük rendszeres felülvizsgálata és a szülők bevonása javítja az étkezési élményt. A játékos és interaktív megoldások növelik a gyermekek kíváncsiságát és elfogadását. Az oktatási és szórakoztató elemek kombinációja optimális környezetet teremt. Összességében a család- és gyerekbarát éttermek stratégiai szerepet játszanak a gyermekek egészséges étkezési szokásainak kialakításában és az új ízek elfogadtatásában.

1. Táblázat. A gyermekétkeztetés sajátosságai

Tényező / akadály	Hatás a gyermekek új ízek kipróbálására	Innovációs lehetőség
Életkor	Kisgyermekek óvatosabbak, iskoláskor növeli a kíváncsiságot	Kis adagok, kóstoló méretek; fokozatos ízkísérletezés
Szülői példa	A szülők példamutatása növeli a kóstolási hajlandóságot	Pozitív kommunikáció, szülői részvétel az étkezésben
Ismeretlen ételek	Félelem és ellenállás	Új ízek kombinálása ismert fogásokkal; vizuálisan vonzó tálalás
Érdeklődés / játékoság	Motiváció növelése az újdonságok kipróbálására	Játékos tálalás, mesealapú menüelemek, karakterekhez kötött fogások
Oktatás / információ	Tudatosság növelése az egészséges étkezésről	Interaktív étlapok, QR-kódos információk, történetek az alapanyagokról
Szórakoztató élmény	Pozitív élmény motiválja a kísérletezést	Kézműves foglalkozások, animáció, tematikus programok
Táplálkozási igények	Allergének vagy speciális étrend csökkentheti a kísérletezést	Glutén- és laktózmentes opciók; szezonális, helyi alapanyagokból készült fogások

Forrás: saját szerkesztés

A trendek alapján várható, hogy a gyerekbarát éttermek népszerűsége tovább növekszik. A családok igényeinek kielégítése érdekében az éttermeknek folyamatosan fejleszteniük kell szolgáltatásaikat, hogy megfeleljenek a változó elvárásoknak. A jövőben valószínűleg még több olyan étterem nyílik, amelyek kifejezetten a családos vendégek igényeire szabják kínálatukat és szolgáltatásaikat. A gyerekbarát éttermek látogatottságának növekedése egyértelmű jele annak, hogy a családos vendégek igényei egyre fontosabb szerepet kapnak a vendéglátóiparban. Az éttermeknek érdemes figyelembe venniük ezeket az igényeket, és ennek megfelelően alakítaniuk szolgáltatásaikat a jövőben. A gyerekbarát éttermek iránti kereslet az utóbbi években folyamatosan növekszik, hiszen egyre több család választ olyan helyeket, ahol a gyermekek igényeit is figyelembe veszik.

A vendéglátóipar reagál a változó fogyasztói szokásokra, és a családok kényelme, valamint elégedettsége kulcsfontosságú a látogatottság növelésében. A gyerekbarát szolgáltatások között a játszósarkok kiemelt szerepet kapnak, de a speciális gyerekmenük is vonzó tényezők a családos vendégek számára. Egyre fontosabb, hogy egészséges és változatos ételválasztékot kínáljanak a gyermekeknek, hiszen a szülők figyelnek arra, hogy a gyermekek jól táplálkozzanak étkezés közben. Az éttermek számára előnyös, ha szolgáltatásaik megfelelnek ezeknek az elvárásoknak, hiszen a jövőben valószínűleg még több gyerekbarát étterem nyílik. A trendek azt mutatják, hogy a családos vendégek igényei egyre fontosabbá válnak, ezért az éttermeknek érdemes folyamatosan fejleszteniük kínálatukat. A játszósarkok mellett a megfelelő székek és etetőeszközök is kulcsfontosságúak, mivel a gyerekbarát környezet növeli a látogatói élményt. A vendégek gyakran hajlandóak többet fizetni a kényelmes és biztonságos szolgáltatásokért, és a pozitív tapasztalat növeli a visszatérési hajlandóságot. A szülők rendszerint olyan éttermeket választanak, ahol a gyermekek jól érzik magukat, ezért a marketingben is érdemes kiemelni a gyerekbarát jellemzőket. Az online értékelések és vélemények nagy hatással vannak a választásra, így a gyerekbarát szolgáltatások növelik az éttermek versenyképességét. Egyre több étterem kínál interaktív programokat a gyermekeknek, és a születésnap rendezvények vagy különleges események is vonzóak a családok számára.

A gyermekbarát légkör kialakítása hosszú távon lojális vendégeket eredményezhet, azonban az éttermeknek figyelniük kell a biztonsági előírásokra és a higiéniai szempontokra is, amelyek

kiemelt fontosságúak a családok vendégei számára. A dizájnban is érdemes megjeleníteni a gyerekbarát elemeket, hiszen a színek, játékok és ülőhelyek hozzájárulnak a kellemes élményhez. A gyerekbarát szolgáltatások folyamatos fejlesztése elengedhetetlen, mivel a vendéglátóipar jövője szoros kapcsolatban áll a családbarát kínálattal. Összességében a gyerekbarát éttermek látogatottságának növekedése egyértelműen jelzi, hogy a családok vendégei igényei kiemelt szerepet kapnak a piacon, és az éttermeknek érdemes ennek megfelelően alakítaniuk kínálatukat és szolgáltatásaikat a jövőben.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmány az EKÖP-KDP Egyetemi Kutatói Ösztöndíj Program és Kooperatív Doktori Program, a Kulturális és Innovációs Minisztérium, valamint a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alap támogatásával jött létre.



Irodalomjegyzék

- [1] World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Letöltés ideje: 2025.09.10.
- [2] Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549., <https://doi.org/10.1542/peds.101.S2.539>
- [3] Krølner, R., et al. (2011). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 8, No. 1., 112p., <https://10.1186/1479-5868-8-112>
- [4] Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 24., No. 2, 83-92., <https://10.1080/07315724.2005>
- [5] Hollands, G. J., et al. (2015). Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Vol. 9: CD011045., <https://10.1002/14651858.CD011045.pub2>
- [6] Robinson, E., et al. (2014). Point-of-choice prompts to encourage healthier food choices: a systematic review. *Nutrition Reviews*, Vol. 72., No. 8., 534-547., <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12365-5>
- [7] Schneider, S., Markovinic, J., & Mata, J. (2022). Nudging and boosting children's restaurant menus for healthier food choice: a blinded quasi-randomized controlled trial in a real life setting. *BMC Public Health*, 22, 78. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-12365-5> Letöltés ideje: 2025. 09.20., <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12365-5>
- [8] Taveras, E. M., Gortmaker, S. L., Hohman, K. H., Horan, C. M., Kleinman, K., Mitchell, K., & Perkins, M. (2016). A restaurant-based intervention to promote sales of healthy children's menu items: The Kids' Choice Restaurant Program cluster randomized trial. *Pediatrics*, 137(5), e20153266. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26965639> Letöltés ideje: 2025.09.17., <https://10.1186/s12889-016-2892-5>
- [9] Krukowski, R. A., Harvey-Berino, J., & West, D. S. (2016). Maternal feeding goals and restaurant menu choices for young children. *Appetite*, 96, 89–95. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26511386> Letöltés ideje: 2025. 09.11., <https://10.1089/chi.2015.0014>
- [10] Turner, L., Chiqui, J. F., & Chaloupka, F. J. (2014). Best Food FITS intervention: Improving children's menus in community restaurants. *Preventing Chronic Disease*, 11, E137. https://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/14_0361.htm Letöltés ideje: 2025.09.11., <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.140361>
- [11] van Kleef, E., van Trijp, H., & Lähteenmäki, L. (2023). Restaurants offering healthier kids' menus: A mixed-methods study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, 102. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40431379> Letöltés ideje: 2025.09.13., <https://10.3390/nu17101639>