



Holle

Die ganze Welt der biologischen Babynahrung

Holle Produkte erhalten Sie im Bio-Fachhandel,
in Reformhäusern und teilweise in Apotheken.
In der Schweiz auch in Drogerien.

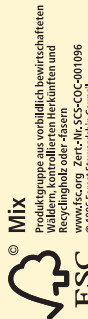
Wenn Sie Fragen zu Holle und unseren Produkten haben, rufen Sie uns an. Unsere Ernährungsberatung steht Ihnen gerne zur Verfügung. Wir rufen Sie auch gerne zurück. Ebenso können Sie uns ein Fax senden oder uns per E-Mail erreichen. Im Internet finden Sie uns unter der Adresse www.holle.ch. Unter www.babyclub.de erhalten Sie zudem umfangreiche Informationen zum Holle Sortiment sowie rund um das Baby für die Bereiche ökologische Nahrung, Kleidung und Pflege.

Telefon: +41 (0)61 645 96 00

Internet: www.holle.ch · www.babyclub.de



DE-001-Öko-
Kontrollstelle



Holle baby food GmbH
Baselstr. 11 · CH-4125 Riehen
Tel. +41 (0)61 645 96 00
Fax +41 (0)61 645 96 09
E-Mail: babyfood@holle.ch
www.holle.ch · www.babyclub.de



Wertvolle Informationen zur
Babyernährung im ersten Lebensjahr

Liebe, Geborgenheit und Bio-/ Demeter-Babynahrung

Das Beste aus biologischer Landwirtschaft

Die Geburt eines neuen Lebens ist ein großes Glück und Wunder zugleich. Vieles ändert sich. Viele schöne neue Momente warten auf Sie. Und – eine Aufgabe voller Verantwortung beginnt. Mit viel Liebe, gestützt auf das gemeinsame Erfahren und sich Wahrnehmen, lässt sich die Zukunft erfolgreich gestalten.



Für eine gesunde Ernährung „von Anfang an“ setzt sich Holle seit über 75 Jahren ein. Der Ernährung Ihres Babys im ersten Lebensjahr kommt in keinem weiteren Lebensabschnitt eine so weichenstellende und zentrale Bedeutung zu. Mit der Muttermilch erhält Ihr Baby die optimale Ernährung. Die WHO und Holle empfehlen sechs Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer dem Alter nach angemessenen und ausgeglichenen Beikost. Holle bietet seit Anbeginn ausschließlich Babykost aus bester biologischer Landwirtschaft an. Für das Wohl Ihres Kindes stehen bei unseren Säuglingsnahrungen Qualität und Natürlichkeit immer an erster Stelle. Der Babynahrungs-Ratgeber soll Ihnen eine hilfreiche Information für die Ernährung Ihres Babys von der Geburt bis zum Übergang zur allgemeinen Familienkost sein. Unsere Erfahrung und die aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse bilden hierfür eine verlässliche Basis.

Unser Babykost-Sortiment umfasst eine Säuglingsmilchnahrung 1, Säuglings-Folgemilch 2 und 3, eine Kindermilch 4, eine Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis sowie eine breite Auswahl an Bio-Babybreien für die Zubereitung von Flaschen- und Breimahlzeiten. Ergänzt durch eine Vielzahl an Obst-, Gemüse- und Fleischgläsern sowie dem Baby Dinkel-Zwieback, Baby Dinkel-Keks, den Bio Früchte-Riegeln, dem Kinder- und Still-Tee und dem Bio Baby-Beikost-Öl bieten wir ein vollumfassendes Babykost-Sortiment für die Ernährung von Anfang an bis ins zweite Lebensjahr.



Die Qualitätskriterien überzeugen



Unsere Nahrungen sind aus biologisch-dynamischer oder biologischer Landwirtschaft.

Das bedeutet:

- natürliche Kreislaufbewirtschaftung ohne Ausbeutung von Tier, Boden und Umwelt
- Qualität statt Quantität
- Vielfalt statt Monokultur
- Artgerechte Tierhaltung
- Verzicht auf Tierhormone und Wachstumsregulatoren
- Natürlicher Kompost statt Kunstdünger



- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel
- Keine chemischen Zusätze bei der Verarbeitung, wie z. B. Konservierungsstoffe



Für jede Säuglingsnahrung gilt:

- garantiert keine Verwendung von gentechnologisch hergestellten Zutaten laut EU-Bio-Verordnung
- ohne Kochsalz-Zusatz*
- ohne Zusatz von Aromastoffen
- ohne Zusatz von Farbstoffen
- ohne Konservierungsstoffe**

*Ausnahme Holle Baby Dinkel-Zwieback, geringer Zusatz technologisch notwendig

**laut Gesetz

Umfassende Qualitätskontrollen

vom zertifizierten Bauern bis zur fertigen Säuglingsnahrung erlauben, die Bezeichnung „Demeter“ bzw. „Bio“ auf das kontrollierte Produkt zu setzen. Die Nummer der Öko-Kontrolle (= Kontrollnummer, z. B. DE-001-Öko-Kontrollstelle) bestätigt zusätzlich die kontinuierliche Sorgfalt und Transparenz von der Rohstoffanlieferung über die Verarbeitung bis hin zur fertigen Säuglingsnahrung.

Die besondere Demeter-Qualität

Wann immer möglich wird unsere Babynahrung aus Demeter-Rohwaren hergestellt. Nur Produkte, welche die anerkannt strengen und weitgehenden Qualitäts-Kriterien des biologisch-dynamischen Landbaus erfüllen, erhalten die Auszeichnung „Demeter“. Über die Kriterien des biologischen Landbaus hinaus berücksichtigt der Demeter-Landwirt zusätzlich die artenspezifischen Eigenheiten von Pflanzen und Tieren. Der Boden wird mit Hilfe von pflanzlichen Präparaten unterstützt und gepflegt. Das Heranwachsen der Aussaat erfolgt entsprechend dem biologischen Rhythmus der jeweiligen Pflanze. Dadurch enthält die reife Frucht ein Höchstmaß an natürlicher Vital- und Lebenskraft. So erzeugte,



natürlich gewachsene Nahrungsmittel wirken aufbauend und stärkend, was insbesondere Säuglingen und Kleinkindern zugutekommt.

Das Babynahrungs-Sortiment



Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Sortiment an Flaschen- und Breimahlzeiten

Produktsortiment	Zutaten	Eigenschaften	Einsatzzeitpunkte und möglicher Verwendungszeitraum						
			ab dem 2. Tag	nach dem 4. Monat	nach dem 5. Monat	nach dem 6. Monat	ab 10. Monat	ab 12. Monat	1.–3. Jahr
Bio-Säuglingsmilchnahrungen									
Bio-Säuglingsmilchnahrung 1	Entrahmte Milch, Molkenpulver, pflanzliche Öle, Maltodextrin, Vitamine, Mineralsalze	glutenfrei ungesüßt***	Milchfläschchen ab der 1. Flasche**						
Bio-Säuglings-Folgemilch 2	Entrahmte Milch, Molkenpulver, pflanzliche Öle, Maltodextrin, Magermilchpulver, Stärke, Vitamine, Mineralsalze	glutenfrei ungesüßt***							<ul style="list-style-type: none"> • Milchfläschchen • Milchbrei in Kombination mit den Bio-Babybreien
Bio-Säuglings-Folgemilch 3	Entrahmte Milch, Molkenpulver, pflanzliche Öle, Magermilchpulver, Stärke, Maltodextrin, Vitamine, Mineralsalze	glutenfrei ungesüßt***							
Bio-Kindermilch 4	Entrahmte Milch, Molkenpulver, pflanzliche Öle, Magermilchpulver, Stärke, Maltodextrin, Vitamine, Mineralsalze	glutenfrei, ungesüßt***							
Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis	Ziegenvollmilchpulver, Maltodextrin, Lactose, pflanzliche Öle, Stärke, Vitamine, Mineralsalze	glutenfrei, ungesüßt***, kuhmilchfrei							
Bio-Babybreie									
Reisflocken	Vollkorn-Reis*	glutenfrei, ungesüßt***, milchfrei, stuhlfestigend							<p>Alle Bio-Babybreie eignen sich für:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frischmilchfläschchen bzw. Frischmilchbrei oder Milchbrei mit den Holle Säuglingsmilchnahrungen • Zugabe in Gemüsebreie • milchfreie Früchte-Getreidebreie <p>(gemäß Rezeptangaben auf der Packung)</p>
Hirse	Vollkorn-Hirse*	glutenfrei, ungesüßt***, milchfrei, stuhlauflockernd							
Dinkel	Vollkorn-Dinkel*	enthält Gluten, ungesüßt***, milchfrei, stuhlauflockernd							
Haferflocken	Vollkorn-Hafer*	enthält Gluten, ungesüßt***, milchfrei, stuhlauflockernd							
Grieß	Vollkorn-Weizen*	enthält Gluten, ungesüßt***, milchfrei, stuhlauflockernd							
3-Korn	Vollkorn-Reis, -Mais, -Hirse*	glutenfrei, ungesüßt***, milchfrei, stuhlregulierend							
Hirse Apfel-Birne	Vollkorn-Hirse, Apfel- und Birnenfruchflocken*	glutenfrei, ungesüßt***, milchfrei, stuhlauflockernd							
Babymüsli	Vollkorn-Weizen, -Hafer, Banane, Apfel, Himbeerflocken, Vollkorn-Reis*	enthält Gluten, ungesüßt***, milchfrei, stuhlauflockernd							
Bio-Milchbreie									
Hirse	Vollkorn-Hirse, Milchpulver, Molkenpulver, pflanzliches Öl, Maltodextrin, Calciumcarbonat, Vitamine	glutenfrei, ungesüßt***, stuhlauflockernd							<p>Bio-Milchbreie. Nur mit Wasser zubereiten.</p>
Dinkel	Vollkorn-Dinkel, Milchpulver, Maltodextrin, Molkenpulver, pflanzliches Öl, Calciumcarbonat, Vitamine	enthält Gluten, ungesüßt***, stuhlauflockernd							
Banane	Vollkorn-Weizen, Molkenpulver, Milchpulver, pflanzliches Öl, Bananenfruchtpulver, Maltodextrin, Calciumcarbonat, Vitamine	enthält Gluten, ungesüßt***, stuhlregulierend							

**Muttermilch und Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Holle empfiehlt 6 Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer dem Alter nach angemessenen und ausgeglichenen Beikost.

Natürlich das Beste: Muttermilch

Mit der Muttermilch steht dem Baby jederzeit die optimale, auf den jeweiligen Entwicklungsprozess abgestimmte Nahrung zur Verfügung. Sie enthält eine Fülle von wertvollen Schutz- und Inhaltsstoffen, zum Beispiel Immunstoffe, die das Baby für die Entwicklung seiner Widerstandskräfte benötigt. Zusätzlich vermittelt der intensive Kontakt beim Stillen ein nicht ersetzbares Gefühl der Harmonie und Geborgenheit zwischen Mutter und Kind. Deshalb empfiehlt Holle für die ersten sechs Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen zusammen mit einer dem Alter angemessenen und ausgeglichenen Beikost.

Wenn Sie jedoch nicht oder nicht ausschließlich stillen können, steht Ihnen mit der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrung 1 eine vollständige Muttermilchersatznahrung zur Verfügung. Diese enthält alle erforderlichen Nährstoffe, die das Baby während der ersten sechs Lebensmonate benötigt. Die Bio-Säuglingsmilchnahrung 1 kann von Geburt an als alleinige Ernährung bis zur Einführung weiterer Beikost gefüttert werden. Während der Abstillphase eignet sich die Bio-Säuglingsmilchnahrung 1 ideal zum Zufüttern und kann im Rahmen der gemischten Ernährung bis zum Ende des ersten Lebensjahres gegeben werden.

Nach dem 6. Monat kann auf die Holle Bio-Säuglings-Folgemilch 2 umgestellt werden. Weil Folgemilch als Bestandteil einer gemischten Ernährung einzusetzen ist, sollte ein Wechsel jedoch erst erfolgen, wenn bereits ein bis zwei Beikostmahlzeiten täglich gefüttert werden.

Ab dem 10. Monat kann die Holle Bio-Säuglings-Folgemilch 3 gegeben werden. Diese ist besonders auf den steigenden Nährstoffbedarf älterer Säuglinge und Kleinkinder abgestimmt.

- wohlschmeckend und bekömmlich
- ohne Kristallzucker
- glutenfrei

Neu
mit Demeter-Milch



Säuglingsmilchnahrungen neu mit Demeter-Milch

Für die Holle Säuglingsmilchnahrungen wird ausschließlich hochwertige Demeter-Milch verwendet. Demeter-Bauern berücksichtigen die artenspezifischen Eigenheiten von Pflanzen und Tieren. Auf das schmerzhaft entornen der Kühe wird konsequent verzichtet. Durch das Weiden auf biologisch-dynamisch gepflegten Wiesen bleibt das Futter unbelastet – unsere Garantie für eine hohe Milchqualität in den Holle Milchnahrungen. Weitere Informationen über Demeter-Landwirtschaft erhalten Sie unter www.holle.ch und www.demeter.de.

Weniger als 0,5 % der Zutaten sind zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe, die das Baby benötigt, die aber im natürlichen Verbund der Zutaten nicht gedeckt werden können. Deshalb müssen sie, gemäß den gesetzlichen Bestimmungen zugegeben werden. Diese Zutaten stammen garantiert nicht aus gentechnischer Herstellung.

Die Zubereitung der Säuglingsmilchnahrungen geht einfach und schnell. Das Milchpulver wird nur noch mit abgekochtem, temperiertem Wasser verschüttelt und ist anschließend trinkfertig. Bitte beachten Sie hierzu die entsprechenden Hinweise auf den Packungen.

Bio-Kindermilch 4

Die Bio-Kindermilch 4 ist für ältere Babys ab dem 12. Monat geeignet, sie ist im Anschluss an jede andere Folgenahrung verwendbar. Die Bio-Kindermilch 4 eignet sich zum Trinken im Rahmen einer gemischten Ernährung (Familienkost) oder zur Zubereitung von Breimahlzeiten.

Wichtiger Hinweis:

Die Holle Bio-Kindermilch 4 ist zum Trinken aus der Tasse bestimmt. Bei Verwendung des Fläschchens bitte nicht zum Dauernuckeln überlassen, zum Schutz der Zähne vor Karies.

Eigenschaften:

- ungesüßt und glutenfrei
- enthält wichtige Omega-3-Fettsäuren aus Bio-Pflanzenöl
- ist im Eiweißgehalt kindgerecht angepasst



Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis



Seit einigen Jahren wird im Säuglings- und Kleinkindalter eine zunehmende Tendenz zur Ausprägung von Allergien und Unverträglichkeiten festgestellt. Deshalb empfehlen Ärzte, Fachkräfte des Gesundheitswesens und Holle im Rahmen einer wirksamen Allergieprophylaxe mindestens sechs Monate ausschließlich zu stillen.

Mit Beginn der Beikost-Ernährung bietet Holle zur Ernährung von gesunden Säuglingen eine Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis an. Ziegen sind alte Weggefährten des Menschen und der Wert der Ziegenmilch ist seit Jahrhunderten bekannt. Weltweit gesehen trinken mehr Menschen Ziegenmilch als Milch von anderen Tieren.

Geeignet nach dem 6. Monat bis zum 3. Lebensjahr für die gemischte Ernährung im Rahmen der Beikost-Ernährung. Verwendet wird beste biologische Ziegenmilch. Über 99% der Zutaten sind aus biologischer Landwirtschaft. Die restlichen 1% sind Vitamine und Mineralstoffe, die der Organismus des Säuglings benötigt.

Einfach in der Zubereitung. Instant-Milchpulver mit abgekochtem Wasser (gemäß der Zubereitungsanleitung) vermengen. Ins Fläschchen füllen – fertig. In Kombination mit den Holle Bio-Babybreien eignet sich die Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis auch zur Zubereitung von schmackhaften und sättigenden Milch-Getreidebreien.

Wichtiger Hinweis:

Holle Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis ist ein diätetisches Lebensmittel für gesunde Säuglinge und wird nicht grundsätzlich bei Kuhmilchunverträglichkeit vertragen, da Kuhmilch und Ziegenmilch teilweise gleiche Eiweißbestandteile haben und eine Unverträglichkeit oder allergische Reaktion bei beiden Milcharten auftreten kann. Wenn bereits eine nachgewiesene Kuhmilchunverträglichkeit oder der Verdacht auf eine solche besteht, darf die Holle Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis nicht ohne Absprache mit dem betreuenden Kinderarzt verwendet werden.



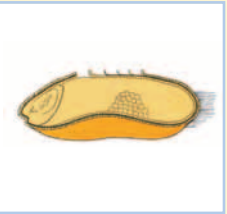
(Hinweis: Produkt noch nicht in der Schweiz erhältlich.)

Das Besondere an den Holle Bio-Babybreien



→ Vollkorn-Getreide

Die Holle Bio-Babybreie werden aus dem vollen Getreidekorn hergestellt. Das heißt, es wird nicht nur der Mehlkörper des Kornes verwendet, sondern auch der Keimling und die wertvollen Randschichten. Dadurch werden die natürlichen Inhaltsstoffe des Getreides wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette sowie Mineralstoffe und Vitamine genutzt. Ebenso bleiben die wichtigen verdauungsfördernden Ballaststoffe weitgehend erhalten.



→ Hohe Bekömmlichkeit – leicht verdaulich

Für die Holle Bio-Babybreie wird das Vollkorn-Getreide in eine leicht verdauliche und babygerechte Form verarbeitet. Die Getreidestärke wird mit Wärme und Feuchtigkeit schonend aufgeschlossen und damit für den noch reifenden Organismus des Babys leicht verwertbar. Aus dem Vollkorn-Getreide entstehen so feinste, leicht lösliche Flöckchen. Zusammen mit den in den Rezepten beschriebenen Zutaten können schnell und einfach auf die Entwicklung Ihres Babys abgestimmte Flaschen- und Breimahlzeiten zubereitet werden.

→ Die Selbstzubereitung – je nach Geschmack Ihres Babys

Ein besonders wichtiger Vorteil ist und bleibt die Selbstzubereitung. Das bedeutet, die Basis für die Flaschen- und Breinahrung bildet das aufgeschlossene Getreide in biologisch-dynamischer Qualität.

Die Qualität der weiteren Zutaten wie Obst, Milch oder Gemüse wird von der Mutter selbst bestimmt. Damit entscheidet die Mutter (und nicht die Industrie) über alle Zutaten, die Ihr Kind erhält. So kann auch bei einer nachgewiesenen Unverträglichkeit gegenüber einer Zutat diese ausgelassen und ersetzt werden.

→ Zubereitung mit einer Säuglingsmilchnahrung

Es ist ohne Weiteres möglich, den Milchbrei statt mit Frischmilch mit einer Säuglingsmilchnahrung zuzubereiten. Ein Rezept mit der Holle Bio-Säuglings-Folgemilch 2 finden Sie auf jeder Holle Bio-Babybreipackung.

→ Vielseitig anwendbar

Fläschchen, Milchbreie, milchfreie Früchte- und Gemüsebreie.



Nährwerte der Ho lle Bio-Babybreie

Nährwerte im Durchschnitt in 100 g Produkt enthalten:

Bio-Babybrei	Energie kJ (kcal)	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	davon Zucker* g	Fett g	davon ges. Fetts. g	Eisen mg	Nahrungsfasern g	Natrium g	Vitamin B ₁ mg
Reisflocken	1630 (384)	8,8	80,2	0,7	3,2	0,8	1,4	3,3	0,006	1,0
Hirse	1657 (391)	12,2	76,5	0,6	4,0	0,6	3,1	2,7	0,005	1,0
Dinkel	1499 (354)	14,9	67,1	1,8	2,9	0,5	2,9	9,6	0,003	1,0
Haferflocken	1630 (386)	14,1	67,2	1,8	6,7	1,6	3,1	8,7	0,009	1,0
Grieß	1500 (354)	10,6	72,6	2,1	2,3	0,6	2,7	9,2	0,007	1,0
3-Korn	1585 (374)	8,9	77,9	0,9	3,0	0,7	3,3	3,7	0,002	1,0
Hirse Apfel-Birne	1613 (381)	13,7	73,4	5,2	3,6	0,6	3,2	3,7	0,003	1,0
Babymüsli	1457 (344)	10,6	68,7	6,6	2,7	0,5	4,1	10,5	0,009	1,0

*natürlicher Zuckergehalt der Zutaten / ohne Kristallzucker-Zusatz

Die Analysewerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Das Holle Gläschen-Sortiment

Ausgewogen, vielseitig und abwechslungsreich

Das Besondere daran:


- Die Rohstoffe sind wann immer möglich aus biologisch-dynamischem Anbau.
- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Eiweiß sind im natürlichen Gefüge vorhanden. Isolierte Nährstoffe werden nicht zugesetzt.
- Vollkorn-Getreide liefert neben den vielen wichtigen Inhaltsstoffen auch Ballaststoffe/Nahrungsfasern, die die Verdauung Ihres Babys auf natürliche Weise regeln.
- Ohne Milcheiweiß
- Ohne Salzzusatz
- Ohne Kristallzuckerzusatz, nur fruchteigene Süße
- Ohne Bindemittel



- Große Auswahl an babygerechten Sorten wie Früchtgläschen, Gemüsegläschen, Menügläschen und Juniorskostgläschen
- Kennzeichnung von allergenarmen Sorten mit: „A“
- Verschiedene Feinheitsgrade der Zubereitung, für eine altersgerechte Ernährung:
 - Babykost: fein püriert und dadurch leicht verdaulich.
 - Juniorskost: gröber in der Konsistenz zur Anregung der Kaubereitschaft.

Produkteigenschaften

	glutenfrei	ohne Milcheiweiß	stuhlfestig	stuhlauflockernd	stuhlregulierend	nach dem 4. Monat	allergenarm
Baby-Gemüsegläschen 190 g							
Karotten	●	●	●			●	●
Spinat mit Reis	●	●			●	●	
Gemüseallerlei	●	●		●		●	
Karotten mit Kartoffeln	●	●	●			●	●
Kürbis mit Reis	●	●	●			●	●
Pastinakenpüree	●	●			●	●	●
Zucchini & Kürbis mit Kartoffeln	●	●		●		●	
Brokkoli mit Vollkorn-Reis	●	●	●			●	●
Karotten mit Apfel	●	●			●	●	●
Baby-Menügläschen 190 g							
Kürbis mit Huhn	●	●			●	●	●
Kartoffelpüree mit Mais und Rindfleisch	●	●			●	●	
Baby-Gläschen 125 g							
Apfel pur	●	●		●		●	●
Birne pur	●	●		●		●	●
Putenfleisch	●	●				●	●
Rindfleisch	●	●			●	●	

	glutenfrei	ohne Milcheiweiß	stuhlfestig	stuhlauflockernd	stuhlregulierend	nach dem 4. Monat	ab dem 8. Monat	allergenarm
Baby-Obstgläschen 190 g								
Apfel & Banane mit VK-Flocken		●			●	●		
Feiner Apfel	●	●		●		●		●
Feine Banane mit Grieß		●	●			●		
Apfel & Banane mit Aprikose	●	●			●	●		
Apfel & Heidelbeeren	●	●	●			●		
Feine Birne	●	●		●		●		●
Apfel & Birne	●	●		●		●		●
Banane & Pfirsich	●	●			●	●		
Apfel & Pfirsich	●	●			●	●		
Juniorkostgläschen 220 g								
Gemüserisotto	●	●			●		●	
Apfel & Birne mit VK-Flocken		●		●			●	
Gemüseallerlei mit Hirse	●	●		●			●	
Birchermüsli		●		●			●	
Früchteallerlei	●	●			●		●	

Bio Baby Dinkel-Zwieback

Der Holle Bio Baby Dinkel-Zwieback wird aus hochwertigen biologischen Zutaten hergestellt und mit natürlicher Hefe und Meersalz zubereitet. Der Zwieback ist ungesüßt und es wird bewusst auf allergiegefährdende Zutaten wie Hühnereiweiß, Milcheiweiß und Weizen verzichtet. Durch seinen milden Geschmack und die gute Verträglichkeit eignet sich der Holle Bio Baby Dinkel-Zwieback bestens für die Babynahrung nach dem 6. Monat. Er kann als Zwischenmahlzeit zum Knabbern und Kauen und damit zur Gewöhnung an festere Lebensmittel oder für die Zubereitung von schmackhaften Baby-Zwiebackbreien verwendet werden.



Bio Baby Dinkel-Keks

Der Holle Bio Baby Dinkel-Keks wird aus hochwertigem Demeter-Dinkelmehl gebacken und mit bester Demeter-Butter verfeinert. Bewusst verwendet Holle Reissirup anstelle von Kristallzucker für einen milden und babygerechten Geschmack. Der Dinkel-Keks eignet sich nach dem 6. Monat als Zwischenmahlzeit zum Knabbern.



Bio Früchte-Riegel



Wertvolle Snacks für zwischendurch: Bio Früchte-Riegel Apfel-Banane & Bio Früchte-Riegel Apfel-Birne. Die neuen Holle Bio Früchte-Riegel sind ideal als Zwischenmahlzeit oder Dessert für Babys ab dem 12. Monat geeignet. Sie bestehen aus feinem, leichtverdaulichem Fruchtmus in zwei speziell milden Obstkombinationen – Apfel-Banane und Apfel-Birne. Die Portionsgröße ist mit 25g ideal an kleine Bäuche und Hände angepasst und durch die Dinkel-Vollkorn-Oblaten sind die Riegel für kleine Kinder angenehm zu halten – ohne zu kleben und zu verschmieren. Besonders wertvoll sind die Riegel durch die Verwendung von Dinkel-Vollkorn-Oblate und Bio Honig – ohne Zusatz von Kristallzucker.

Der **Holle Bio Kinder-Tee** ist von Anfang an ein wohltuendes Getränk und wirkt durch die sorgsam ausgesuchte Kräutermischung beruhigend und entspannend. Dafür werden Fenchel, Anis, Kümmel und Kamille aus bestem biologischem Anbau verwendet. Schmackhaft und wohltuend ist er für Kinder und Erwachsene geeignet.



Der **Holle Bio Still-Tee** begünstigt mit seiner Kräutermischung aus Anis, Fenchel, Kümmel und Zitronenmelisse die Milchbildung. Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und sind gentechnikfrei laut EU-Bio-Verordnung. Der Holle Bio Still-Tee kann bereits gegen Ende der Schwangerschaft und während der gesamten Stillzeit verwendet werden.

Holle Babylöffel

Der Holle Babylöffel ist für die tägliche Ernährung des Kleinkindes mit Brei oder fester Nahrung einsetzbar. Aufgrund der schmalen Form auch für kleine Babys geeignet. Das Päckchen enthält 5 Löffel in verschiedenen Farben. Der Löffel ist aus hochwertigem Kunststoff, geprüft lebensmittelecht, farbecht und geruchlos. Spülmaschinengeeignet.



- 100 % Demeter
- kaltgepresst
- mit Gamma-Linolensäure



NEU

Das Baby-Beikost-Öl zeichnet sich durch beste Demeter-Qualität und eine hervorragend abgestimmte Nährstoffkombination aus. Die Mischung aus hochwertigem Raps- und Sonnenblumenöl trägt zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren bei. Neben Raps- und Sonnenblumenöl sind 5 % des wertvollen Hanfsamenöls enthalten. Dieses ist nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, es zeichnet sich zudem durch eine besondere Fettsäure, die enthaltene Gamma-Linolensäure aus. Gamma-Linolensäure kommt in der Natur nur selten vor, ist aber in Muttermilch vorhanden. Gamma-Linolensäure ist gut für die Haut und kann Neurodermitis positiv beeinflussen.

Um eine gute Versorgung mit Energie und essentiellen Fettsäuren zu erreichen, sollten milchfreie Breimahlzeiten wie die Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit und die Früchte-Getreidemahlzeit mit 1–2 TL Baby-Beikost-Öl angereichert werden. Ebenso wird es für die Zubereitung der Holle Getreidebreie und Gläschen-Mahlzeiten empfohlen. Die wertvollen Fettsäuren unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Das Bio Baby-Beikost-Öl ist, ab dem Beikost-Alter nach dem 4. Monat, wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Babyernährung.



Wissenswertes über die Ernährung des Babys im ersten Lebensjahr

Der Ernährungs-Fahrplan

Mit zunehmendem Alter und Gewicht steigt der Nährstoffbedarf des Säuglings. Die ausschließliche Ernährung durch das Stillen oder mit einer Bio-Säuglingsmilchnahrung 1 von Geburt an sättigt den Säugling zunehmend nicht mehr. Das allmähliche Zufüttern in der sogenannten Beikost-Phase beginnt überwiegend nach dem 4. – 6. Lebensmonat und geht über in die Familienkost zu Beginn des zweiten Lebensjahres. Da sich jedes Kind individuell entwickelt und bereits frühzeitig seine eigenen Vorlieben für bestimmte Mahlzeiten besitzt, sind Abweichungen vom allgemeinen Ernährungsplan ganz natürlich. Ebenso beeinflusst das individuelle Verhalten des Babys auch dessen Energiebedarf und damit die gewünschte Mahlzeitenmenge. Lebhaftere Kinder verbrauchen mehr Energie als ruhige und benötigen demnach häufigere oder größere Mahlzeiten. Der Holle Ernährungsplan orientiert sich an den Vorgaben des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund und soll Ihnen als Stütze für die Ernährung Ihres Kindes dienen.



Sofern Sie keine Frischmilch während der ersten Lebensmonate einsetzen möchten, empfehlen wir, für den Übergang von der Muttermilch zur ersten Flaschenmahlzeit die Holle Bio-Säuglingsmilchnahrung 1 zu verwenden. Auch Säuglinge, die länger als sechs Monate voll gestillt wurden, sollten zunächst mit der Bio-Säuglingsmilchnahrung 1 beginnen, bevor ein Wechsel auf die Bio-Säuglings-Folgemilch 2 erfolgt. Die Säuglingsmilchnahrung 1 enthält noch keine Stärke und ist dadurch sehr leicht verdaulich. Die Verwendung ist bis Ende des 12. Monats möglich.

Nach dem 6. Monat kann die Bio-Säuglings-Folgemilch 2 gefüttert werden, allerdings nur wenn das Kind schon 1 – 2 Beikostmahlzeiten pro Tag erhält. Folgemilch sollte stets Bestandteil einer gemischten Ernährung sein, kein alleiniges Lebensmittel. Ab dem 10. Monat eignet sich die Bio-Säuglings-Folgemilch 3, um den weiterhin steigenden Nährstoffbedarf Ihres Babys zu decken.

Stillen/Flaschenmahlzeiten

Auch nach dem 4. – 6. Monat sollten Sie weiterhin stillen. Sofern Sie jedoch nicht oder nicht mehr vollständig stillen, können Sie die Stillmahlzeiten entweder – durch die Holle Bio-Säuglingsmilchnahrungen oder – durch die Verwendung der Holle Bio-Babybreie in Kombination mit frischer Vollmilch ersetzen.



Breie

Entsprechend dem wachsenden Energiebedarf des Babys werden in monatlichen Abständen Gemüse-, Milch- und Obst-Breimahlzeiten eingeführt. Diese ersetzen nach und nach die Still- bzw. Flaschenmahlzeiten.



Die erste feste Mahlzeit nach dem 4.–6. Monat

Die erste nicht flüssige Mahlzeit sollte eine Gemüse Mahlzeit sein. Diese ersetzt dann die Mittags-Still- oder -Flaschenmahlzeit. Da die Karotte mild und sehr verträglich ist, empfiehlt es sich, mit einer warmen Karottenmahlzeit zu beginnen. Die Süße der Karotte erleichtert zudem den noch ungewohnten Umgang mit fester Nahrung. Alternativ kann auch mit Pastinake oder Kürbis begonnen werden. Beginnen Sie in den ersten beiden Wochen, Ihrem Baby löffelweise pürierte Karotten zu füttern. Wir empfehlen, dem Karottengläschen oder der frisch zubereiteten Mahlzeit eine Menge von zwei Teelöffeln Rapsöl auf ca. 190 – 200 g Gemüse beizumengen. Beginnen Sie mit wenigen Löffeln und steigern Sie die Menge laufend bis zur Menge eines Gläschens (ca. 190 g). Ein kleiner Tipp: Mit einem Plastiklöffel fällt es dem Baby leichter zu essen, da dieser nicht so kühl ist wie ein Löffel aus Metall (z.B. Holle Babylöffel s. Seite 26).



Die nächsten Gemüsebreie

Wird der Karottenbrei während der ersten zwei Wochen gut vertragen, sollte der reine Karottenbrei durch einen Karotten-Kartoffelbrei ersetzt werden. Wiederum zwei Wochen später empfiehlt es sich, dem reinen Karotten-Kartoffelbrei zwei- bis dreimal die Woche etwas Fleisch (ca. 20g) beizumengen. Fleisch enthält wichtige Nährstoffe und fördert die Resorption von lebensnotwendigem Eisen. Verwendet werden sollte mageres Kalb-, Rind- oder Putenfleisch. Ebenso können Sie die Gemüse-Fleisch-Gläschen aus biologischer Landwirtschaft verwenden. Ab dem 6. Monat können Sie außer Karotten auch weitere nährstoffreiche Gemüse oder Gemüsegläschen verwenden wie z. B. Broccoli, Fenchel, Spinat, Pastinaken, Blumenkohl oder Kohlrabi. Die Gemüse-Mittagsmahlzeiten können zusätzlich durch die Verwendung der Holle Bio-Babybreie zu einer vollwertigen Mahlzeit ergänzt werden. Einfach 2 Esslöffel Holle Brei (beliebige Sorte) und 2 Teelöffel Rapsöl ins heiße Gemüse einrühren – fertig.



Der Milch-Getreidebrei nach dem 4.–5. Monat

Als Nächstes wird die nachmittägliche/abendliche Still- oder Flaschenmahlzeit durch einen Milch-Getreidebrei ersetzt. Dieser Milch-Getreidebrei wird mit den Holle Bio-Babybreien und frischer Vollmilch unter Zugabe von Vitamin-C-reichem Fruchtsaft zubereitet. Sofern Sie keine Frischmilch verwenden möchten, kann der Milchbrei auch problemlos mit der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrung zubereitet werden. Entsprechende Rezepte finden Sie auf allen Holle Bio-Babybreien.



Der milchfreie Früchtebrei nach dem 5./6. Monat

Als weitere Breimahlzeit wird der milchfreie Früchtebrei eingeführt. Dieser ersetzt die nachmittägliche Still- oder Flaschenmahlzeit und verschiebt das Füttern des Milchbreies auf die Abendmahlzeit. Hierfür sollten zunächst milde bzw. heimische Früchte verwendet werden, wie z. B. Äpfel, Birnen, Bananen oder Pfirsiche. Exotische Früchte oder Mehrfruchtmischungen empfehlen wir erst einige Zeit nach Einführung des Früchtebreies zu verwenden. Die Zubereitung erfolgt in Kombination mit den Holle Bio-Babybreien. Einfach das Getreide in vorab erhitztes Wasser einrühren, pürierte Früchte oder Gläserchen beimengen – fertig. Detaillierte Rezepte finden Sie auf allen Holle Breipackungen.



Juniorkost ab dem 8. Monat

Etwa ab dem 8. Monat ist das Baby in der Lage, stückigere Nahrung zu sich zu nehmen. Der Gemüsebrei mit Getreide wird nicht mehr so stark püriert und der Früchtebrei kann etwas gröbere Fruchtstücke enthalten. Diese Veränderung in der Nahrungsbeschaffenheit regt das Baby zum Kauen an. Dem wird auch die Bio-Juniorkost im Gläschen gerecht. Ab dem 12. Monat und später erfolgt dann allmählich der Übergang zur allgemeinen Familienkost – selbstverständlich zurückhaltend bei Gewürzen und Süßungsmitteln.

Allgemeine Hinweise für die Zubereitung der Holle Babynahrungen

Zubereitung der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrungen

Flaschenmahlzeit

Die Zubereitung einer Flaschenmahlzeit mit der Bio-Säuglingsmilchnahrung 1, der Bio-Säuglings-Folgemilch 2 und 3, der Kindermilch 4, oder der Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis erfolgt ausschließlich durch Zugabe von abgekochtem und temperiertem Wasser. Weitere Zutaten dürfen nicht beigemischt werden, da das Milchnahrungspulver bereits alle notwendigen Inhaltsstoffe enthält.



Breimahlzeit

Für die Zubereitung eines Milchbreies ohne die Verwendung von frischer Vollmilch eignet sich die Holle Säuglings-Folgemilch 2 in Kombination mit den Holle Bio-Babybreien. Zuerst wird in das vorher abgekochte und auf ca. 50 °C abgekühlte Wasser die Bio-Säuglings-Folgemilch 2 eingerührt, danach wird die Flüssigkeit durch Zugabe eines Holle Bio-Babybreies bis zur Konsistenz eines Breies ange-dickt. Fertig. Ein detailliertes Rezept ist auf allen Holle Bio-Babybreien enthalten. Die Zubereitung ist alternativ auch mit der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrung 1, Bio-Säuglings-Folgemilch 3 oder der Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis möglich.

Zubereitung und Zutaten der Holle Bio-Babybreie

Milchqualität/Milchverdünnung vor dem 7. Monat

Für die Herstellung der Milch-Mahlzeiten empfehlen wir die Verwendung einer frischen Vollmilch (mind. 3,5 % Fett), vorzugsweise aus biologisch-dynamischer oder biologischer Landwirtschaft. Da die Kuhmilch mehr Eiweiß und Mineralstoffe als Muttermilch enthält, stellt sie für die Nieren, deren Tätigkeit beim Säugling im ersten Lebenshalbjahr noch nicht voll ausgereift ist, eine Belastung dar.

Deshalb ist es notwendig, die Kuhmilch in den ersten sechs Lebensmonaten zu verdünnen. Dies geschieht durch die Zugabe von Wasser im Verhältnis 1:1 (= Halb-milch). Ab dem 7. Monat kann die Milch dann unverdünnt verwendet werden.

Zugabe von Pflanzenöl

Pflanzliche Öle sind Lieferanten der essenziellen Fettsäuren, insbesondere der Linolsäure und der fettlöslichen Vitamine. In der Muttermilch ist ausreichend Linolsäure vorhanden, in der Kuhmilch jedoch nur in geringen Mengen. Da die Kuhmilch vor dem 7. Monat zusätzlich mit Wasser verdünnt wird, ist die Zugabe von pflanzlichem Öl empfehlenswert. Zudem wird die Infektabwehr gesteigert und eine länger anhaltende Sättigung tritt ein. Bei unverdünnter Vollmilch ab dem 7. Monat genügt der Fettanteil der Milch und das Öl kann weg-gelassen werden. Wir empfehlen vorzugsweise das Holle Baby-Beikost-Öl. Alternativ können auch Raps- oder Sonnenblumenöl verwendet werden.

Zuckerzugabe/Milchzucker

Alle Holle Getreide-Babynahrungen sind ohne Zuckerzusatz, da Zucker als Süßungsmittel in der Säuglingsernährung nicht notwendig ist. Für Halbmilch-rezepte vor dem 7. Monat ist jedoch eine Zuckerzugabe in Form von Milchzucker zu empfehlen. Der Organismus eines Säuglings im ersten Lebenshalbjahr besitzt weder Energiereserven noch ist er in der Lage, die im Getreide vorhandene Stärke ausreichend und schnell genug in Zucker umzuwandeln. Die Zugabe von Milch-zucker dient hierbei als leicht verdaulicher und sofort verfügbarer Energie-lieferant, um eine kontinuierliche Energieversorgung des Säuglings zu gewährlei-sten. Milchzucker ist als wichtiges Kohlenhydrat in der Muttermilch vorhanden und hat den entscheidenden Vorteil, dass er im Vergleich zu Vollrohr-

oder herkömmlichem Zucker bei nur ca. 40% der Süßkraft über denselben Energiegehalt wie Weißzucker verfügt. Damit ist er ideal für die Babyernährung. Gleichzeitig begünstigt Milchzucker die Bildung einer gesunden Darmflora. Bei Rezepten mit Vollmilch, Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung ist die Zugabe von Milchzucker nicht mehr notwendig und sollte weggelassen werden.

Saftzugabe

Die Zugabe von Frucht- oder Gemüsesäften in die mit Frischmilch zubereiteten Breie ergänzt den Vitamingehalt der Nahrung auf natürliche Weise. Wir empfehlen Vitamin C-haltige Fruchtsäfte, im Wechsel eignet sich auch Karottensaft zur Vitamin A-Anreicherung.

Auswahl an Getreidesorten

Das Holle Bio-Babybrei-Sortiment beinhaltet eine Vielzahl an Mono-Getreidesorten, sodass bei einer Unverträglichkeit gegenüber einer Getreideart weiterhin eine breite Auswahl an Babybreien zur Verfügung steht. So bietet Holle neben den bewährten glutenfreien Reisflocken weitere glutenfreie Bio-Babybreie in den Sorten Hirse, Hirse Apfel-Birne und 3-Korn an. Weitere Mono-Sorten sind die Artikel Dinkel, Haferflocken und Grieß. Als Mehrkornprodukte bietet Holle die Sorten Babymüsli und 3-Korn an. Außer den Artikeln Grieß und Babymüsli sind alle Holle Bio-Babybreie weizenfrei. So steht für jeden Bedarf eine breite Auswahl zur Verfügung. Im Rahmen der Beikost-Einführung ist es empfehlenswert, zuerst mit einer Mono-Getreidesorte zu beginnen. Falls eine Ablehnung oder Unverträglichkeit gegenüber diesem Getreide besteht, wird das sofort erkannt und kann bei der weiteren Ernährung berücksichtigt werden.

Wissenswertes über die Getreide-Unverträglichkeit

Glutenunverträglichkeit / Zöliakie

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine überwiegend erblich bedingte Krankheit mit dem Unvermögen, das Gluten (ein im Getreide-Eiweiß enthaltener Bestandteil) zu verdauen. Es wird angenommen, dass es sich hierbei um eine erbliche Stoffwechselstörung handelt, die selten auftritt und erst durch den Kontakt mit Gluten sichtbar wird. Der Zeitpunkt dieses Kontaktes ist für das Auftreten der Krankheit unerheblich. Auch Kinder, die erst im 2. Lebensjahr oder später mit Gluten in Kontakt kommen, erkranken bei entsprechender Veranlagung. Da das Krankheitsbild nur sehr unzureichend in den ersten Lebensmonaten diagnostiziert werden kann, hat der Gesetzgeber bereits seit einigen Jahren verfügt, dass glutenhaltige Lebensmittel erst mit Anwendung nach dem 4. Monat verkauft werden dürfen. Gesetzlich bedingt hat ein Hinweis auf allen Säuglingsnahrungen zu erfolgen, ob das Produkt glutenfrei oder glutenhaltig ist. Gluten kommt in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel und Gerste sowie in allen daraus hergestellten Produkten vor. Reis, Hirse, Buchweizen und Mais sind glutenfreie Getreidesorten. Menschen, die an Zöliakie leiden, müssen glutenhaltige Nahrungsmittel für immer meiden.

Weizenallergie

Eine weizenspezifische Allergie kann im Gegensatz zur Zöliakie beim Baby und Kleinkind plötzlich und spontan auftreten. Oftmals hat das Kind bereits über einen längeren Zeitraum Weizen gegessen und vertragen. Genauso spontan wie die Allergie auftritt, kann sie auch wieder verschwinden. Bei einer diagnostizierten Weizenallergie sind weizenhaltige Nahrungsbestandteile zu streichen. Bis auf die Sorten Grieß und Babymüsli sind alle Holle Bio-Babybreie weizenfrei.

Nachfolgend finden Sie eine Zusammenfassung der häufigsten Fragen, Anregungen und Tipps, die von erfahrenen Müttern in Zusammenarbeit mit unserer Ernährungsberatung zusammengestellt wurden. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet auf der Holle Homepage unter: www.holle.ch

Wie sollte ein Baby zwischen dem 7. und 8. Monat ernährt werden?

- Morgens Stillen oder Fläschchen.
- Vormittags eine für Säuglinge geeignete kleine Zwischenmahlzeit wie z.B. Zwieback, Baby-Keks oder ungesüßte Reiswaffel. Alternativ etwas Obstgläschen bzw. frisch püriertes Obst.
- Mittags Gemüse-Getreide-Brei. Zwei- bis dreimal pro Woche ergänzt durch etwas Fleisch.
- Nachmittags milchfreier Obstbrei.
- Abends Milchbrei.
- Nachts bzw. vor dem Einschlafen eventuell nochmals eine Still- bzw. Flaschenmahlzeit.

Zwischendurch sollte ausreichend ungesüßter Fenchel-, Kräuter-, Früchte-Tee (z.B. Holle Bio Kinder-Tee) oder Wasser angeboten werden.

Kann eine Säuglingsmilchnahrung 1 auch mit Reisflocken ergänzt werden?

Die Säuglingsmilchnahrung 1 ist eine vollständige Flaschennahrung und benötigt keine weiteren Zutaten. Wird ein Kind im Beikostalter mit Säuglingsmilchnahrung allein nicht mehr anhaltend gesättigt, während das Essen von Brei mit dem Löffel noch nicht gelingt, so ist eine Anreicherung der Flaschennahrung durchaus sinnvoll. Beginnen Sie mit 1–3 Teelöffeln Holle Reisflocken und steigern Sie die Menge nur nach Bedarf.

Wir möchten keine Frischmilch verwenden.

Kann der Milchbrei auch nur mit Wasser und Getreide zubereitet werden?

Solange der Säugling noch 2–3 Stillmahlzeiten erhält, kann der Brei übergangsweise auch nur mit Wasser zubereitet werden. Wenn nicht mehr gestillt werden kann, ist der Verzicht auf Milch jedoch nicht möglich, denn die Milch ist ein wichtiger und wesentlicher Bestandteil in der Babyernährung. Bei einer Ernährung ohne Milch fehlen dem Säugling wichtige Nährstoffe wie das Vitamin B₁₂, das Calcium und weitere. Sofern aus Gründen einer diagnostizierten oder möglichen Allergiegefahr auf Kuhmilch verzichtet werden soll, ist eine entsprechende Alternative heranzuziehen. Dies können so genannte HA- (= hypoallergene) Säuglingsmilchnahrungen sein. Biologische HA-Nahrungen sind noch nicht verfügbar. Im Rahmen der Milchbrei-Zubereitung können die HA-Säuglingsmilchnahrungen allerdings in Kombination mit den Holle Bio-Babybreien zubereitet werden. Aus dem ökologischen Bereich gibt es gute Erfahrungen mit der Verwendung von anderen tierischen Milchen wie der Ziegenmilch oder Stutenmilch. Entsprechende Produkte sind über den Bio- bzw. Reformfachhandel erhältlich. Holle bietet speziell eine biologische Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis an (siehe Seite 14/15). Pflanzliche Ersatzmilch wie die selbstzubereitete Sojamilch oder Mandelmilch sind kein geeigneter Ersatz für eine tierische Milch, da sie kein Vitamin B₁₂ enthalten. Auch im Calciumgehalt und in der Eiweißwertigkeit sind sie tierischer Milch unterlegen. Die flüssig angebotene Reismilch ist überhaupt nicht für die Säuglingsernährung geeignet. Hierbei handelt es sich lediglich um ein Erfrischungsgetränk, aber um keine Milch. Vor der Verwendung einer möglichen Alternative zu den industriell hergestellten Säuglingsmilchnahrungen oder frischer Kuhmilch sollten Sie auf jeden Fall mit entsprechendem Fachpersonal, z.B. dem Kinderarzt, der Hebamme oder Mütterberaterin, Rücksprache halten. Die Ernährung von Allergikerkindern sollte immer durch entsprechendes Fachpersonal begleitet werden.



Kann der Milchbrei auch mit Muttermilch zubereitet werden?

Ja, mit den vollwertigen und ungesüßten Holle Bio-Babybreien ist dies ohne weiteres möglich. Für das Standardrezept wird ca. 130 ml frisch abgepumpte oder vorher eingefrorene Muttermilch auf ca. 40 °C erhitzt und mit 25 – 30 g (ca. 5 – 7 EL) Getreideflocken Ihrer Wahl verrührt. Weitere Zutaten sind nicht notwendig. Die Milch sollte nicht über 40 bis 45 °C erhitzt werden, damit die Nährstoffe nicht verloren gehen. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass es oft günstiger ist, die zu fütternde Menge in zwei Portionen à 60 ml (10 – 15 g Flocken) nacheinander anzurühren, da bereits kürzere Standzeiten zu einer Verflüssigung des Breies führen können. Dies wird durch die intakten, da nicht erhitzten Enzyme der Muttermilch hervorgerufen. Diese Konsistenzänderung hat jedoch keinerlei Auswirkung auf die Qualität des Breies.



Kann der Milchbrei statt mit frischer Kuhmilch auch mit einer Säuglingsmilchnahrung zubereitet werden?

Durch die einfache und schnelle Löslichkeit der Holle Getreidebrei-Flocken ist eine Zubereitung mit einer Säuglingsmilchnahrung problemlos möglich. Für die Zubereitung des Milchbreies kann eine Säuglingsmilchnahrung 1 oder eine Folgemilch verwendet werden. Bei allergiegefährdeten Kindern ist die Zubereitung auch mit einer HA-Milchnahrung (hypoallergene Milchnahrung) möglich. Bei Verzicht auf Kuhmilch kann der Milchbrei mit der Holle Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis zubereitet werden. 170 ml trinkfertige Milchnahrung (nach Packungsangabe) zubereiten und in einen Teller geben. Danach ca. 22 g (4 – 5 Esslöffel) Holle Bio-Babybrei Ihrer Wahl unterrühren. Fertig. Weitere Zutaten sind nicht notwendig, da alle notwendigen Stoffe bereits in der Säuglingsmilchnahrung enthalten sind.

Der Milch-Flaschensauger verstopft bei der Fütterung der Frischmilch-Flaschenmahlzeit. Welcher Sauger sollte verwendet werden?

Leider gibt es für die Vollkorn-Flaschenernährung mit Frischmilch und Getreide keine passenden Schnulleraufsätze. Die Industrie kennt nur Breisauger oder Milchsauger, die sich entweder für Breie oder ausschließlich für dünnflüssigere Säuglingsmilchnahrungen verwenden lassen. In der Praxis wird deshalb empfohlen, das Loch eines Milchsaugers mit einer spitzen Schere durch einen Längsschnitt vorsichtig zu erweitern. Durch mehrfaches Ausprobieren gelangt man so zu einem Schnulleraufsatz, der sich zur Fütterung eignet. Bei größeren Babys, welche bereits eine größere Menge schlucken können, empfiehlt sich eher die Verwendung des Breisaugers.



Sind Vollkorn-Babybreie für Säuglinge nach dem 4. Monat nicht schwer verdaubar?

Nein. Erstens wird die Getreidestärke während des Verarbeitungsprozesses durch Wärme und Feuchtigkeit schonend aufgeschlossen und somit für die Verdauung des Säuglings leicht verwertbar. Und zweitens bleiben bei der Verwendung des vollen Kornes neben den Nähr- und Wirkstoffen des Keimlings die wichtigen verdauungsfördernden Ballaststoffe des Getreides weitgehend erhalten.

Zusätzliches Trinken

Voll gestillte Babys erhalten mit der Muttermilch ausreichend Flüssigkeit. Auch durch die Zubereitung der Flaschenmahlzeiten erhält das Baby genügend Flüssigkeit. In besonderen Situationen wie bei Fieber oder Durchfall muss der erhöhte Wasserverlust ausgeglichen werden. Sollte Ihr Baby darüber hinaus Durst bekunden, geben Sie ihm ausreichend zu trinken. Geeignet ist der Holle Bio Kinder-Tee oder ungesüßter Fencheltee, Früchtetee, stilles Mineralwasser und bei guter Wasserqualität abgekochtes Leitungswasser.

Geben Sie die Getränke immer etwas temperiert und nie direkt aus dem Kühlschrank. Um das Baby zum zusätzlichen Trinken zu animieren, ist die Zugabe von 1 – 2 Teelöffeln Karottensaft in den ungesüßten Tee oder das abgekochte Wasser hilfreich. Meistens kennen und mögen die Babys den etwas süßeren Geschmack der Karotte und sind so eher gewillt, zusätzlich zu trinken. Überlassen Sie dem Baby das Fläschchen nicht zum Dauernuckeln zum Schutz der Zähne vor Karies. Bitte achten Sie deshalb auf eine ausreichende Mundhygiene.

Kann die Frischmilch-Flaschenmahlzeit für die Nacht bereits am Abend vorgekocht werden?

Für Säuglinge bis zum 6. Lebensmonat ist die Nahrung immer frisch zuzubereiten. Sofern das Baby nach der Stillphase während der Nachtruhe eine Mahlzeit benötigt, zeigt die Erfahrung, dass die Wartezeit, bis eine frisch aufgekochte Mahlzeit abgekühlt und verzehrfertig ist, häufig zu lange dauert. Zudem sorgt das längere Schreien des Babys teilweise zu Verzögerungen beim anschließenden Einschlafen. Ebenso können sich hierdurch Geschwister oder Nachbarn in ihrer Nachtruhe beeinträchtigt fühlen. Deshalb mag es ratsam sein, die Nachtflasche bereits vor dem Schlafengehen vorzukochen, sodass im Bedarfsfall diese nur noch auf Trinktemperatur erwärmt werden muss. In der Zwischenzeit ist die Nahrung auf jeden Fall im Kühlschrank aufzubewahren. Sofern die Flaschenmahlzeit mit einer Säuglingsmilchnahrung zubereitet wird, ist diese jeweils frisch zuzubereiten.



Wie können die Breie ohne zu Klumpen zubereitet werden?

Nach strikter Befolgung der auf den Packungen enthaltenen Zubereitungshinweise erfolgt kein Klumpen der Nahrung. Die feinen Flöckchen zeichnen sich gerade dadurch aus, dass ein homogener, sämiger Brei einfach und schnell zubereitet werden kann. Sofern jedoch zuerst das Getreide in einen Teller gegeben und ansch-

ließend das Wasser eingerührt wird, kann es teilweise zu einer Klumpenbildung kommen. Deshalb immer laut Rezept zuerst die Flüssigkeit in einen Teller geben und dann das Getreide einrühren. Sanftes Rühren mit einem Schneebesen kann eine bessere Durchmischung bewirken.



Was ist bei den ersten Zähnchen zu beachten?

Beim Durchbruch der ersten Zähnchen entzündet sich das Zahnfleisch. Das Baby wird oftmals quengelig und weint. Nachts wird das Baby häufiger wach und teilweise erfolgt eine verminderte oder unregelmäßigere Nahrungsaufnahme. Erleichterung beim Zahnen bringen Zahngel, Veilchenwurzel oder homöopathische Präparate gegen Zahnungsbeschwerden. Achten Sie auf zahnschonende, zuckerfreie Präparate und lassen Sie sich vom Arzt oder Apotheker beraten. Da die ersten Zähne (Milchzähne) von entscheidender Bedeutung für das Kauen und die Sprachentwicklung sind, sollten Sie bereits ab dem ersten Zähnchen auf eine regelmäßige Mundhygiene achten.



Übersicht über die Ernährung im ersten Lebensjahr

					Beikost-Phase				Übergangsphase zur Kleinkind-Ernährung			
Alter / Monate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Morgens	Stillen* oder Milchfläschchen mit der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrung 1				Stillen* oder Milchfläschchen				Brot-Milch-Mahlzeit			
Vormittags					Zwischenmahlzeit: Früchte/Früchtegläsern Dinkel-Zwieback/Dinkel-Keks							
Mittags					Gemüsebrei/Gemüse-Kartoffelbrei und Fleisch oder Gemüsegläsern mit Getreidebrei oder Fleischgläsern							
Nachmittags					milchfreier Früchte-/Früchte-Getreidebrei							
Abends					Stillen* oder Milchfläschchen				Getreide-Milchbrei			

Weil jedes Baby einzigartig ist und bereits selbst weiß, was ihm wann am besten schmeckt, sind Abweichungen von dieser Übersicht möglich und ganz natürlich.

*Holle empfiehlt sechs Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer dem Alter nach angemessenen und ausgeglichenen Beikost.