

# 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 Gemüsemahlzeit 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 Bio Baby-Beikost-Öl 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 Bio Baby-Beikost-Öl 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 Gläschen 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.