

demeter



**Holle**  
biodynamisch  
seit  1934

EINFACH  
PRAKTISCH:  
BEIKOSTPLAN  
ZUM HERAUS-  
TRENNE



**Vom Entdecken, Geniessen  
und auf den Geschmack kommen.**

**Alles rund ums Essen im ersten Jahr**

# Inhalt

- 4 **WENIGER IST MEHR**  
Ein pures Erlebnis
- 6 **DIE SECHS PRINZIPIEN UNSERES DENKENS UND HANDELNS**  
Nachhaltig von Anfang an
- 8 **HOCHWERTIGE QUALITÄT**  
Ganzheitlich natürlich
- 10 **DER ERSTE BREI**  
Startklar? Na klar!
- 12 **VON BREI BIS FINGERFOOD**  
Auf den Löffel, fertig, los!
- 14 **VORTEILE AUF ALLEN SEITEN**  
Fertigbrei versus selbstgekocht
- 16 **EINFACH SELBER MACHEN**  
Grundrezepte: 1, 2, Brei ...
- 18 **BEIKOSTEINFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT**  
Vom ersten Brei zur Familienkost
- 22 **ESSEN WILL GELERNT SEIN**  
Im eigenen Tempo
- 24 **ALLE AN EINEN TISCH**  
Tischlein deck dich!
- 26 **LUST AM KAUFEN UND KNABERN**  
Mit Holle durch den Tag
- 28 **ALLERGENE EINFÜHREN**  
Keine Panik vor Neuem
- 30 **FRAGEN ÜBER FRAGEN**  
Wenn es mal nicht so rund läuft
- 32 **SO GEHT ES WEITER**  
Bedarfe und Bedürfnisse
- 34 **10 TIPPS, DIE WIRKLICH HELFEN**  
Worauf es ankommt

BEIKOSTPLAN  
ZUM HERAUS-  
TRENNEN

## Liebe Eltern

**Einmal kurz innehalten: Ist es nicht, als wäre es gestern gewesen, dass Euch Euer Baby ganz hilflos in den Arm gelegt wurde?** Und nur ein paar Monate später steht ein kleiner Mensch vor Euch, der die Welt des Essens und Genießens für sich entdecken möchte. Zuerst noch mit ein bisschen Hilfe und schon bald ganz selbstständig mit dem Löffel in der kleinen Hand und den Fingern auf Erkundungstour. Wir stehen Euch auf dieser Reise in die Selbstständigkeit Eurer Schützlinge zur Seite, bringen Licht ins Dickicht des Beikost-Dschungels und vermitteln, worauf es wirklich ankommt.

Bleibt entspannt und zuversichtlich: Jedes Kind wird essen lernen. Euer Baby wird es Euch danken, wenn Ihr mit Geduld und Gelassenheit in die Beikostzeit startet. Unsere Kleinen haben ihr eigenes Tempo, um sich an die Vielfalt und Abwechslung heranzutasten - gebt ihnen die Zeit und lasst ihnen die Freude am Entdecken. Denn beim Essen lernen geht es nicht nur ums Sattwerden, sondern auch ums Schmecken lernen, um den Genuss, das sinnliche Erfahren und das lustvolle, sowie zwanglose Probieren mit Spass und Neugier.

**Piep, piep, piep,  
Dein Holle-Team wünscht einen guten Appetit**



## Wichtiger Hinweis

Stillen ist das Beste für Dein Baby, denn Muttermilch versorgt Dein Kind mit allen wichtigen Nährstoffen, die es für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt. Eine vollwertige Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft und Stillzeit ist besonders wichtig. Wenn das Stillen nicht funktioniert oder nicht ausreicht, kann eine Säuglingsmilchnahrung gefüttert werden. Beachte, dass die vermehrte Gabe von Säuglingsmilch sich negativ auf die Milchbildung auswirken kann. Solltest Du die Entscheidung treffen, Dein Baby nicht zu stillen, ist es physiologisch schwierig, diese Entscheidung wieder rückgängig zu machen. Wenn eine Säuglingsmilchnahrung verwendet wird, weisen wir darauf hin, dass es für die Gesundheit Deines Babys wichtig ist, die Anweisungen zur Zubereitung und Lagerung genau zu befolgen.



WENIGER IST MEHR

## Ein pures Erlebnis

**Schon gewusst? Per Gesetz dürfen in Kleinkindkost weder Konservierungsstoffe, Farbstoffe noch künstliche Aromen enthalten sein.**

Holle verfolgt diese Linie konsequent weiter. Denn wir verzichten darüber hinaus in all unseren Produkten für Säuglinge auf zugesetzten Kristallzucker, Salz, Gewürze als auch auf den Zusatz natürlicher Aromen.

Ganz bewusst haben wir uns dafür entschieden, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, sodass unsere Schützlinge den puren Geschmack erfahren können.



**Streng geprüft**  
Produkte für Kinder unter drei Jahren sind gemäss der gesetzlichen Anforderungen besonders schadstoffgeprüft und müssen strengere Grenzwerte einhalten als herkömmliche Produkte. Dies wird von Holle bei jeder Rohware und jeder Charge gewissenhaft eingehalten und regelmässig von unabhängigen Instituten kontrolliert. Unsere hochwertigen Produkte in Babyqualität erkennst Du an einer Altersempfehlung auf der Verpackung.

- Holle will das Beste fürs Baby**
- ✓ Getreide-Produkte in Bio-Vollkornqualität
  - ✓ Produkte mit nur ein bis drei Getreidesorten
  - ✓ Ausgewählte Rezepturen mit nur wenigen Zutaten



## DIE SECHS PRINZIPIEN UNSERES DENKENS UND HANDELNS

# Nachhaltig von Anfang an



Was wir unter Nachhaltigkeit verstehen, stellen wir mit dem Bild einer Ähre dar. Sie steht für den Ursprung, aus dem die Marke Holle vor 90 Jahren mit der Verarbeitung von Getreide in biodynamischer Qualität gewachsen ist. Sie findet sich auch in unserem Unternehmenslogo. Zugleich steht die Ähre für die Frucht, die aus unserem ganzheitlichen, zukunftsorientierten Denken und Handeln wachsen kann: Eine nachhaltige, soziale und faire Zukunft.

Von Anfang an begleiten wir Schwangere und junge Familien von der Säuglings- bis in die Kindergartenzeit – und oftmals auch darüber hinaus. Pure Rezepturen ohne Zusätze, Rohwaren aus Bio-Betrieben, mit denen wir langjährige und faire Partnerschaften pflegen, sowie die Schonung von Boden, Tier und Umwelt. All diesen Prinzipien fühlen wir uns zutiefst verpflichtet. Wie die Körner einer Ähre sind diese fest miteinander verbunden.

So sind wir überzeugt davon, dass wir nur dann sinnvoll und nachhaltig sein können, wenn wir diese Ganzheitlichkeit achten und als Unternehmensphilosophie leben.

Das bedeutet für uns **Nachhaltig von Anfang an.**

ERFAHRE MEHR:  
[holle.ch/unsere-verantwortung](https://holle.ch/unsere-verantwortung)



HOCHWERTIGE QUALITÄT

## Ganzheitlich natürlich

**Holle ist erster Demeter-Hersteller für Babynahrung. Das Besondere an Demeter: Lebendige Kreislaufwirtschaft und besonders schonender Umgang mit Rohwaren.**

Im Demeter-Anbau steht die ganzheitliche Qualität der Produkte im Mittelpunkt, die mit den strengsten Richtlinien im Bio-Anbau von unabhängigen Instituten geprüft wird. Für Demeter-Bauern ist ihr Hof ein lebendiges Ganzes, in dem Menschen, Tiere, Pflanzen und ein gesunder Boden in einem natürlichen Kreislauf zusammenspielen. Dem Boden kommt eine besondere Rolle zu: Seine Qualität wird ohne chemische Pflanzen- und Insektenschutzmittel durch natürliche Düngung erhalten. Mit biodynamischen Präparaten sorgen die Bauern für seine gesunde Fruchtbarkeit ohne ihn auszubeuten.

### Worauf es ankommt

Demeter-Produkte zeichnen sich zudem durch eine besonders schonende Verarbeitung der Rohwaren aus. Die hohe Qualität der regional und saisonal geernteten Rohwaren soll insbesondere nach ihrer Verarbeitung erhalten bleiben. Der Einsatz von chemischen Zusätzen jeglicher Art ist ausgeschlossen.

demeter

### Was macht Demeter so besonders?

Demeter ist das Markenzeichen für Produkte aus biodynamischer Wirtschaftsweise. Nur streng kontrollierte Vertragspartner dürfen es verwenden. Die Demeter-Richtlinien gehen über die des kontrolliert biologischen Anbaus weit hinaus.

- ✓ Natürliche Kreislaufbewirtschaftung ohne Ausbeutung des Bodens
- ✓ Qualität statt Quantität
- ✓ Artgerechte Tierhaltung
- ✓ Eigene Züchtung samenfester Obst- und Gemüsesorten
- ✓ Natürliche Düngung und Verzicht auf alle chemischen Pflanzen- und Insektenschutzmittel
- ✓ Besonders schonende Verarbeitung der Rohwaren ohne jegliche chemische Zusätze

100 JAHRE  
BIODYNAMISCH

Demeter  
feiert 2024  
100 Jahre Demeter.

Was heute als nachhaltiger Trend gefeiert wird, praktiziert Demeter seit einem Jahrhundert – biodynamisches Wirtschaften in geschlossenen Kreisläufen, wo ein Schritt sinnvoll in den anderen greift.

# Startklar? Na klar!

**Stillen ist das Beste für das Kind! Wenn es Dir möglich ist, versuche die ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich Muttermilch zu geben.**



### Weiter stillen

Zu Beginn wird nach jeder Breimahlzeit noch solange gestillt oder die Flasche gegeben, bis Dein Baby keine Milchmahlzeit nach dem Brei möchte. Das Stillen erfolgt weiterhin nach Bedarf und solange Du und Dein Baby es möchten.

In dieser Zeit reift das Verdauungssystem langsam heran und bereitet sich auf feste Nahrung vor. Die Einführung der Beikost wird bei reif geborenen Kindern frühestens mit vollendetem 4. Monat empfohlen. Spätestens sollte jedoch mit beginnendem 7. Monat damit gestartet werden, den Brei einzuführen.

### Nur noch Brei statt Milch?

Nein! Beikost bedeutet, eine zusätzliche Nahrung zur Milchnahrung zu geben. Nicht alle Babys werden nach dem ersten halben Jahr noch allein durch die Mutter- oder Säuglingsmilch satt. Zudem haben Babys ab dem

zweiten Lebenshalbjahr einen gestiegenen Nährstoffbedarf. Beispielsweise ist der Eisenbedarf so hoch wie nie wieder in ihrem ganzen Leben. Auch der Bedarf an Zink ist höher: Eine ausgewogene Beikost soll dies decken.

### Keine Eile

Nicht jedes Kind ist schon für einen frühen Start bereit. Wichtiger als die Wochen zu zählen ist es auf die Signale des Kindes zu achten. Jedes Kind ist individuell und wird durch mehr oder weniger eindeutiges Interesse am Essen zeigen: Lass es mich auch einmal probieren!

### Schritt für Schritt

Baue die Kost langsam auf, denn nicht nur die Verdauung Deines Kindes, sondern auch die körpereigene Milchbildung muss sich umstellen. Sobald sich Dein Baby an die erste Breimahlzeit gewöhnt hat, kann etwa drei bis vier Wochen später ein weiterer Brei eingeführt werden.

**1. Woche:** Mit 2–3 TL purem Gemüsebrei beginnen und die Menge bis auf 100 g steigern.

**2. Woche:** Dem Gemüse etwa 50 g Kartoffel und 1 EL Beikost-Öl hinzufügen.

**3. Woche:** Mit 30 g Fleisch ist der Brei komplett. Als Nachtisch gibt es etwas Obstmus oder Obstsaft unter den Brei gerührt.

### Mögliche Reifezeichen für den Breistart

- ✓ Das Baby greift nach dem Essen.
- ✓ Es verfolgt den Löffel vom Teller zum Mund.
- ✓ Es schmatzt interessiert und kaut dazu.
- ✓ Der Brei wird nicht mehr mit der Zunge herausgeschoben.
- ✓ Es sitzt (mit wenig Unterstützung) eine kurze Zeit aufrecht.
- ✓ Es öffnet den Mund, wenn der Löffel kommt.



## VON BREI BIS FINGERFOOD

# Auf den Löffel, fertig, los!

Was für ein Meilenstein in Babys  
Entwicklung: der erste Löffel Brei.

Wer sich erinnert, wie es war, das erste Mal eine exotische Frucht probiert zu haben, kann sich ungefähr in Babys Welt hineinversetzen. Einfach jeder Happen ist nun eine wahre Geschmacksexplosion. Babys haben mehr als dreimal so viele Geschmacksknospen wie Erwachsene und schmecken das Essen viel intensiver. Daher ist hier wehiger mehr. Zucker, Salz und andere Gewürze vermissen Babys nicht und verlangen erst danach, wenn sie daran gewöhnt sind. Unverfälscht den puren Geschmack der Zutaten kennenlernen, darauf kommt es im ersten Jahr an.

### Fingerfood statt Löffeln?

Manches Baby kann mit Brei rein gar nichts anfangen. Für diese meist sehr neugierigen Zwerge ist Fingerfood oft weitaus interessanter. Beim sogenannten „Baby-led Weaning“ entscheidet Dein Baby selbst, was und wie viel es eigenständig isst – Du gibst lediglich eine kleine Auswahl in mundgerechten, leicht greifbaren und weichgekochten Stücken vor. Es kann sich dabei früh an verschiedene Konsistenzen gewöhnen. Aber keinesfalls überfordern: die Verschluckungsgefahr isst mit.

Manchmal steht auch eher das Spielen und Erkunden im Fokus. Das ist zwar wichtig, birgt aber das Risiko, dass nicht genügend

Nährstoffe aufgenommen werden, denn eine strenge Anwendung der Methode kann zu sehr geringen Verzehrsmengen führen. Besser: Es kann versucht werden etwas Brei zusätzlich zu füttern, möglicherweise wird dies in Kombination mit Fingerfood eher akzeptiert als das reine Füttern mit dem Löffel.

Unser  
BabyLöffel



Praktisch und nachhaltig  
aus nachwachsenden  
Rohstoffen

### Gut gelöffelt

1. **Verwende einen gut abgerundeten Plastiklöffel für den Start.** Dieser fühlt sich nicht so hart an und erhitzt sich durch erwärmte Speisen weniger.
2. **Verzichte auf Ablenkung und Spielen, Dein Kind soll selbstständig den Mund öffnen und sich auf das Essen konzentrieren.**
3. **Verzweifle nicht, wenn Dein Baby den Löffel ablehnt.** Wahrscheinlich braucht es noch Zeit. Pausiere 1–2 Wochen bis zum nächsten Versuch und dränge es nicht.
4. **Bleib gelassen! Manche Babys sind „späte“ Esser, rühren den Brei erst mit etwa neun Monaten an oder steigen gleich mit fester Nahrung ein.**

## Die Kombination macht's

Fertigbrei versus selbstgekocht? Ein Mix aus beidem ist optimal und bei dem ohnehin turbulenten Familienalltag vollkommen legitim.

## VORTEILE AUF ALLEN SEITEN

# Fertigbrei versus selbstgekocht

**War die Nacht eher kurz als erholsam, wächst der Wäscheberg oder fehlt einfach mal die Lust zum Kochen? Selbstverständlich ist es in Ordnung, auch einen Fertigbrei zu geben.**

Gerade für unterwegs oder wenn es schnell gehen muss, kann Fertigkost das Leben erleichtern. Es ist so einfach und zeitsparend: das Gläschen kurz im Wasserbad erwärmen oder warme Milch bzw. Wasser zu den Getreide- und Milchbreien hinzugeben. Bei Holle kannst Du auf Produkte vertrauen, die auf die altersentsprechenden Bedürfnisse des Kindes abgestimmt sind.

### Beides hat Vorteile

Aber klar: Damit Dein Baby möglichst viele Geschmacksrichtungen und Konsistenzen kennenlernt, sollte auch Selbstgekohtes auf dem Tisch stehen – mit möglichst frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Kinder lernen somit nach und nach

den ganz individuellen Familiengeschmack kennen und für den Koch oder die Köchin kann gleich eine Mahlzeit mitgerührt werden.

### Zucker & Salz – Ja oder Nein?

In Holle-Produkten für das erste Lebensjahr gibt es weder Kristallzucker noch Salz.

Zwar ist Zucker im ersten Jahr nicht verboten, aber es wird empfohlen ihn zu meiden. Der Grund: Regelmässig verzehrt, fördert er die Gewöhnung an Süßes, die nicht zuletzt auch Übergewicht mitbedingen kann. Daher sollte Baby besser zuckerfrei durchs erste Jahr krabbeln.

Übrigens gibt es auch eine Salzgewöhnung – Salz ist im ersten Jahr ohnehin nicht geeignet für die kleinen Nieren, verzichte darauf soweit möglich.

### Auf Vorrat

Koche gleich grössere Mengen und friere diese bereits portioniert ein. Angebrochene Gläschen können bis zu zwei Tage gekühlt aufbewahrt werden.

## EINFACH SELBER MACHEN

# Grundrezepte: 1, 2, Brei ...

## Hast Du gewusst, dass Muttermilch aufgrund des Milchzuckers süß ist?

Um den Wechsel auf feste Kost zu erleichtern, bevorzuge daher milde und süßlich schmeckende Gemüsesorten für den Start (z. B. Karotte, Pastinake, Kürbis). Weiterhin sind nitratarme Sorten wie

Zucchini, Blumenkohl und Brokkoli empfehlenswert. Nitratreiche Sorten wie Fenchel, Rote Bete, Mangold und Spinat sollten gleich verwertet und nicht nochmals aufgewärmt werden.



*Holle bietet ein Baby-Beikost-Öl in Bio-Qualität, welches sich durch ein hervorragend abgestimmtes Fettsäuremuster auszeichnet. Neben Raps- und Sonnenblumenöl enthält es fünf Prozent des wertvollen Hansamenöls. Dieses ist nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, es enthält eine besondere Fettsäure, die Gamma-Linolensäure. Sie kommt in der Natur nur selten vor, ist aber auch in Muttermilch enthalten. Unser Beikost-Öl ist besonders schadstoffgeprüft und enthält aufgrund der Kaltpressung dennoch alle guten Vitamine und Nährstoffe.*

## 5 x Fleisch

Um die Eisenspeicher Deines Babys aufzufüllen, wird 5 x pro Woche Fleisch empfohlen. Tierisches Eisen kann der Körper am besten aufnehmen. Besonders rotes Fleisch (z. B. Rind, Lamm) liefert viel Eisen. Zudem sollte 1–2 x pro Woche fettreicher Seefisch wie Makrele oder Lachs aufgetischt werden.



## Vegetarisch?!

Ja, es ist möglich, Deinem Baby alternativ auch einen vegetarischen Brei zu füttern. Verwende hierfür etwa 2 EL Vollkorngetreideflocken, 3,5 EL Obstmus und 1 EL Beikost-Öl. Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme.

## Rezepte

### DER 1. BREI: Gemüse-Kartoffel- Fleisch zum Mittag



100g Gemüse  
50g Kartoffel (alternativ: ab und zu Vollkornnudeln oder -reis)  
30g Fleisch (alternativ: gleiche Menge Fisch oder 10g Vollkorngetreide)  
1 EL Holle-Beikost-Öl  
2 EL Saft oder Obstmus

Alles waschen, ggf. schälen und in 1 cm grosse Stücke schneiden. Die Zutaten zusammen ungefähr 10–15 min mit etwa 100ml Wasser dünsten und beim Pürieren etwas Kochwasser hinzufügen. Das Beikost-Öl und den Saft erst nach dem Abkühlen unterrühren.

Alternativ ein Holle-Gläschen mit einem ½ Glas Fleischzubereitung erwärmen und Beikost-Öl hinzufügen. Als Dessert einige Löffel Obstmus füttern.



# Vom ersten Brei zur Familienkost

Bitte beachte!  
Der Beikost-  
start richtet sich  
individuell nach  
Deinem Kind.



	Still-Phase				Einführung Beikost					Übergang zur Familienkost*			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
					Brei: fein bis stückig					Brei & Fingerfood			Breizutaten
Stillen nach Bedarf	Muttermilch / Säuglingsmilchnahrung									Stillen nach Bedarf			
Mittags					Gemüse-Kartoffel – Fleisch/Fisch/Getreide – Brei					Pürierfähiges Gemüse wie z.B. Möhren, Brokkoli, Pastinake, Kürbis uum. + Kartoffel und ab und zu Reis oder Nudeln + Fleisch oder Fisch + Öl + Vitamin - C- reicher - Saft			
Nachmittags					Obst-Getreidebrei					Wasser + Vollkorngetreide z.B. Flocken, Griess, Instant aus Hafer, Dinkel, Weizen uum. + Obst z.B. Apfel, Birne, Nektarine, Pfirsich, Pflaume uum. + Öl			
Abends					Milch-Getreidebrei (das Baby sollte im ersten Lebensjahr nicht mehr als 200 ml Vollmilch bekommen)					Kuhmilch + Vollkorngetreide z.B. Flocken, Griess, Instant aus Hafer, Dinkel, Weizen uum. + Obst z.B. Apfel, Birne, Pflaume, Nektarine uum.			

**Trinken:** Mit Beginn des ersten Breis, kann das Trinken aus einem Becher geübt werden. Ab dem 3. Brei soll über den Tag verteilt ca. 200 ml Wasser angeboten werden. Die Menge sollte nach und nach gesteigert werden.

**Wichtiger Hinweis** Stillen ist das Beste für Dein Baby, denn Muttermilch versorgt Dein Kind mit allen wichtigen Nährstoffen, die es für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt. Eine vollwertige Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit ist besonders wichtig. Wenn das Stillen nicht funktioniert oder nicht ausreicht, kann eine Säuglingsmilchnahrung gefüttert werden. Beachte, dass die vermehrte

Gabe von Säuglingsmilch sich negativ auf die Milchbildung auswirken kann. Physiologisch ist es schwer, eine einmal gefällte Entscheidung, sein Baby nicht weiter zu stillen, rückgängig zu machen. Wenn eine Säuglingsmilchnahrung verwendet wird, weisen wir darauf hin, dass es für die Gesundheit des Babys wichtig ist, die Anweisungen zur Zubereitung und Lagerung genau zu befolgen.

## Rezepte

### DER 2. BREI: Milch-Getreide-Brei zum Abend

200 ml Vollmilch (zum Start als Halbmilch-  
brei 1:1 mit Wasser)

2-3 geh. EL (20 g) Vollkorngetreideflocken  
20 g Obstmus

Milch mit Getreide drei Minuten aufkochen  
und kurz quellen lassen. Obstmus oder -saft  
unterrühren. Oder schnelllösliche Holle-Voll-  
korngetreideflocken kurz in erhitzter Milch  
quellen lassen und mit Fruchtgläschen oder  
Holle-Quetschie ergänzen.



Der Abendbrei lässt sich alternativ auch mit  
Säuglingsmilch oder Muttermilch zubereiten.  
Den Holle-Milchbrei ganz einfach mit warmem  
Wasser anrühren – fertig.

### DER 3. BREI: Obst-Getreide-Brei zum Nachmittag

90 ml Wasser  
2-3 geh. (20 g) EL Vollkorn-  
getreideflocken  
100 g Obstmus  
1 TL Holle-Beikost-Öl

Getreide mit Wasser drei Minuten auf-  
kochen, damit es aufgeschlossen  
und besser verdaulich wird. Das Obst und  
Beikost-Öl unterrühren.



Alternativ Holle-Vollkorngetreideflocken in  
erwärmtem Wasser kurz quellen lassen oder  
direkt mit Beikost-Öl unter ein Fruchtgläschen  
oder Holle-Quetschie rühren.



### Prost Mahlzeit!

Auch das Trinken will gelernt sein.  
Getränke, bevorzugt in Form von  
Wasser oder ungesüßtem Tee, sind  
aber erst mit dem 3. Brei erforderlich.  
Die empfohlene Trinkmenge steigert  
sich von 200 bis 600 ml zum Ende  
des ersten Lebensjahres. Bei  
Hitze oder Fieber darf es  
auch etwas mehr sein.





### Verschieden zubereiten

Roh oder fein gerieben, gekocht, gebraten, Stücke zum Dippen, aufgespiest, püriert als Suppe oder in Saucen und Smoothies – etwas funktioniert sicher. Auch die Kombination mit einem beliebigen Lebensmittel kann die Akzeptanz erhöhen, ebenso wie das sinnliche Erkunden.

## ESSEN WILL GELERNT SEIN

### Im eigenen Tempo

**Schon im Babyalter wachsen Kinder zu kleinen Persönlichkeiten heran. Ein zurückhaltender Zwerg, ein aufbrausender Wirbelwind, ein Sensibelchen, das mehrere Anläufe braucht? Diese Wesenszüge spiegeln sich oft auch in der Art des Essens wider.**

Oberstes Gebot also: Schau auf Dein Kind und nicht auf andere. Vergleiche nicht, weder was den Start der Beikostphase betrifft noch was Rhythmen und Mengen anbelangt. Jedes Kind ist und isst anders. Und jedes Kind wird essen lernen in seinem eigenen Tempo. Höre auf Dein Bauchgefühl

statt auf gut gemeinte Ratschläge und achte auf die Signale Deines Kindes, denn Du kennst es am Besten!

#### Kinder lehren uns Geduld

Versuche gelassen zu bleiben, wenn Dein Kind ein später Esser ist. Es gibt viele Babys, die das Löffeln vorerst ablehnen und lieber bei bisher Vertrautem bleiben. Manche Babys überspringen die Breiphase sogar ganz oder begeistern sich eher für die vielfältigeren Konsistenzen fester Kost. Keep cool – aber bleib auch dran.

#### Neues testen

Es ist ganz natürlich, dass Neues erst einmal skeptisch beäugt wird. So manches Lebensmittel muss bis zu 15-mal getestet werden, bis Dein Baby auf den Geschmack kommt. Akzeptiere aber auch, wenn Dein Kind etwas gar nicht mag.

#### Was sind Picky Eaters?

**Picky Eaters zeigen ein sehr selektives Essverhalten. Diese Kinder akzeptieren keine Nahrung einer bestimmten Farbe oder Temperatur, mit spezifischem Geschmack oder Geruch. Zumeist haben sie einen besonders empfindlichen Mund- und Rachenraum. Bei dieser Störung wird derzeit auch ein genetischer Zusammenhang diskutiert. Wichtig: Die Abneigung sollte ernst genommen werden. Biete Speisen an, die das Kind annehmen kann, damit die Freude beim Essen nicht verloren geht.**

## Tischlein deck dich!

**Reich gedeckt muss der Tisch nicht sein, aber abwechslungsreich. Geschmacksvorlieben werden in den ersten Jahren am stärksten geprägt. Je vielfältiger Dein Baby im ersten Jahr isst, desto offener wird es auch später gegenüber neuen Lebensmitteln sein.**

Beim Übergang zum Familienessen darfst Du Deinem Baby (fast) alles anbieten, nicht nur verschiedene Lebensmittel, sondern auch verschiedene Zubereitungsweisen. Eine Karotte fein geraspelt, als Suppe oder am Stück schmeckt jeweils anders, probier es aus!

### Löffel für Löffel

Dein Baby wird sich zaghaft oder neugierig durch die spannende Welt des Essens vortasten. Zu Beginn fordert es den Brei noch fein püriert ein. Je nachdem wie empfindlich sein Mundraum ist, wird das Essen bald nur noch mit der Gabel zerdrückt. Kleine Stücke regen zum Kauen an und auch das Knabbern an einem Zwieback oder auf einem Brotkanten unterstützt die Kaumuskulatur auszubilden.

### Achtung, Vorsicht, Aufgepasst

- X** Honig\* kann einen Erreger enthalten, der bei Babys Vergiftungen hervorrufen kann.
- X** Rohmilchprodukte und rohe Lebensmittel (z. B. Sushi, Rohmilchkäse, Teewurst, Mett) können Bakterien enthalten, die Babys krank machen können.
- X** Alles was klein, rund und hart ist, birgt die Gefahr des versehentlichen Einatmens und Verschluckens – kleines rundes Obst und Gemüse besser halbieren bzw. zerdrücken, Nüsse besser mahlen oder als Mus geben. Nussprodukte nach und nach anbieten, um eine Allergie auszuschliessen.
- X** Amaranth, Buchweizen, Quinoa und kaltgepresste Pflanzenöle aufgrund von Schadstoffen nur in Babyqualität\* anbieten.
- X** Achte darauf, dass die Beikost nicht zu eiweißhaltig ist. Gelegentliches anbieten von Joghurt und Quark in geringen Mengen ist erlaubt.

\*Produkte in Babyqualität sind als Diätware streng geregelt und mit einer Altersempfehlung gekennzeichnet! Zudem ist auch Honig aufgrund anderer Verarbeitungsprozesse in Babykostprodukten okay.



### Immer selbstständiger

Irgendwann will Dein Baby vielleicht partout nicht mehr gefüttert werden, sondern selbst löffeln lernen. Das darf und soll es auch. Du kannst es dabei unterstützen, indem Du mit einem zweiten Löffel zufütterst oder zusätzlich Fingerfood anbietest.

### Familienessen

Nehmt die Mahlzeiten gemeinsam ein, so gewöhnt sich Dein Kind nicht nur an den Familiengeschmack, sondern auch an den

Mahlzeitenrhythmus. Und ganz nebenbei lernt es durch Nachahmen selbstständig zu essen und zu trinken. Koche die für Deine Familie üblichen Gerichte, nimm eine Portion für Dein Baby ab und würze erst dann das eigene Essen.

### Zu hart?

Auch wenn noch keine Zähne in Sicht sind, alles was Dein Kind gut einspeicheln und mit der Zunge am Gaumen zerdrücken kann, kannst Du ohne Bedenken anbieten.

## LUST AM KAUFEN UND KNABBERN

# Mit Holle durch den Tag

**Mit zunehmendem Alter wird Dein Kind nun auch morgens statt nach Milch nach fester Nahrung verlangen.**

Ungefähr ab dem neunten Monat und je nach Bedarf werden die bislang drei Mahlzeiten auf fünf erweitert. Neben den drei Mahlzeiten am Mittag, Nachmittag

und Abend, kann das Frühstück und eine Zwischenmahlzeit am Vormittag eingeführt werden.

### Wichtiger Hinweis

Begleite Dein Kind beim Essen und achte immer darauf, dass es aufrecht sitzt, um sich nicht zu verschlucken. Denke daran: Sobald der erste Zahn durchbricht, sollte er auch gepflegt werden. Ständiges Snacken und Dauernuckeln kann die Entstehung von Karies fördern.



### Müsli am Morgen

Biete Deinem Kind vielleicht das Holle-Junior müsli mit frischer Vollmilch und ein paar feinen Stücken Obst oder ein paar Löffel Holle-Fruchtgläschen an. Alternativ kannst Du zur Zubereitung einen Holle-Joghurt-Früchte-Quetschie mit etwas Wasser verwenden.



### Snack zwischendurch

Alles was Krach macht, bringt auch Spass beim Essen. Serviere Knäckebröt, Zwieback oder unseren Holle-Crunchy Snack, dazu ein paar Obstsnitzte, Gemüsesticks oder auch einmal einen Holle-Quetschie für unterwegs.



### Fingerfood zum Mittag

Alles was die Grossen essen, kannst Du – anfangs noch ungewürzt – Deinem Baby auftischen. Lass es mit dem Löffel üben oder probiere die Zutaten händlich und mundgerecht auch mal ganz kreativ als Bällchen, Puffer, Waffeln, weiche Sticks oder sogar Muffins zu servieren. Einen Teil des Mehls kannst Du hierbei durch Holle-Vollkorngetreideflocken ersetzen – probiere es einmal!



### Statt Brot

Wie wäre es zur Abwechslung mit feinen Griessschnitten oder Milchreisbällchen zum Abend? Verfeinere diese nach Belieben mit einem Klecks aus unseren Holle-Fruchtgläschen.



FINDE EIGENE ZEITEN UND EINEN EIGENEN RHYTHMUS

<sup>1</sup>Bitte beachte: Die Gesamtmenge an Milch und Milchprodukten von 200 ml pro Tag sollte bis Ende des 1. Lebensjahres nicht überschritten werden.

# Keine Panik vor Neuem

## Die Wahrscheinlichkeit, eine Nahrungsmittelallergie zu entwickeln, ist grundsätzlich gering.

Die Gene spielen hier eine wesentliche Rolle. Sollten Eltern oder Geschwisterkinder eine Nahrungsmittelallergie haben, so besteht ein höheres Risiko, dass auch das Baby eine Allergie entwickeln kann. Das Meiden oder die späte Einführung von häufiger Allergie auslösenden Lebensmitteln bietet aber keinen Schutz vor Allergien.

### Einführung im 1. Jahr

Streng genommen ist jedes Lebensmittel wie ein Allergen zu betrachten, mit dem das Immunsystem des Babys sich auseinandersetzen muss. Manche Lebensmittel wie unter anderem Kuhmilch, Hühnerei, Soja, Fisch, Erdnuss, Nüsse, Weizen und Sesam sind aber

#### Gluten ab wann?

Du kannst bei der Beikosteinführung mit glutenfreien Sorten wie Hirse, Mais und Reis starten. Solltest aber auch glutenhaltige Sorten einführen wie Dinkel und Weizen.

dafür bekannt, dass sie sehr starke körperliche Beschwerden hervorrufen können.

Dennoch wird laut aktueller Studienlage empfohlen, alle Allergene sowie auch Gluten nach und nach bereits im ersten Lebensjahr einzuführen. Diese Empfehlung gilt auch, wenn bereits Geschwisterkinder oder Eltern eine Allergie haben.

#### Neues austesten

Um mögliche Unverträglichkeiten zu erkennen, führe immer nur ein neues Lebensmittel pro Mahlzeit ein. Wenn dieses gut vertragen wird, kannst Du nach ein paar Tagen ein Weiteres einführen.

Gut verträgliche Lebensmittel können alle 1–2 Tage gewechselt werden. Nicht so gut verträgliche sollten für 2–3 Wochen weggelassen und dann erneut probiert werden. Bei sensiblen Essern empfiehlt es sich, anfangs länger bei einer Sorte zu bleiben.

#### Gewusst?

Bereits über das Stillen entwickeln sich erste Toleranzen gegenüber Allergenen. Daher wird das ausschliessliche Stillen bis zur Beikost empfohlen. Haben Eltern oder Geschwisterkinder eine Nahrungsmittel- oder Pollenallergie, Neurodermitis oder Asthma, kann – wenn Stillen nicht oder nicht ausreichend möglich ist – eine sogenannte hypoallergene Anfangsnahrung (HA) bis zum Beikoststart gegeben werden. Dies ist mit dem Kinderarzt abzuklären.



## Wenn es mal nicht so rund läuft

**Neues Essen bringt auch neue Herausforderungen mit sich und so manches Fragezeichen bei den Eltern. Auch hier hilft eine gute Portion Geduld und das Drehen an kleinen Stellschrauben.**

### Warum hat mein Baby seit Beikoststart Verstopfung?

Bislang bekam Dein Baby nur Flüssignahrung. Es ist also ganz natürlich, dass sich die Verdauung erst einmal umstellen muss. Manchen Kindern fällt dies schwerer als anderen.

Der Stuhlgang wird jetzt nicht nur dunkler und fester, sondern riecht auch strenger – auch das ist ganz normal. Ein regelmässiger Stuhlgang muss sich erst einstellen, das kann ein paar Tage bis Wochen dauern.

Erst wenn Dein Kind mehr als 3–5 Tage keinen Stuhlgang hatte, zudem schwer drückt und Koliken entwickelt, spricht man tatsächlich von einer Verstopfung.

Verzichte in diesem Falle auf alle stuhlfestigenden Lebensmittel: Karotte, Banane, Reis in allen Variationen und rohen geriebenen Apfel. Setze vielmehr auf stuhlauflockernde Kost: Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini und Kürbis oder auch Birne, Apfelmus, Pflaume, Aprikosen und Pfirsich. Bereite den Brei flüssiger zu und biete viel zu trinken an. Abhilfe schaffen auch: 2 TL Milchzucker, 2 EL Pflaumensaft oder 2 EL Apfelsaft, der mit einer Trockenpflaume aufgekocht wurde.

*Der Holle Bio Baby-Tee ist eine milde aromatische Kräutermischung, die aus den sorgfältig ausgewählten biologischen Zutaten Fenchel, Anis, Kümmel und Kamille besteht. Schmackhaft und natürlich eignet er sich für kleine und grosse Teeliebhaber im Rahmen der Beikost.*



Strampeln mit nacktem Popo, Baby-Gymnastik und Bauchmassagen mit Kümmelöl bewirken ebenfalls oft Wunder.

### Mein Baby isst gut, aber warum schläft es nicht durch?

Dass ein Kind durchschlafen kann – wir sprechen hier von etwa sechs Stunden am Stück – ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. Es hat also nicht etwas mit dem Essen zu tun, dass ein Kind durchschläft, vor allem nicht, wenn es tagsüber zu den Mahlzeiten für sich angemessene Portionen isst. Selbstverständlich sollte

### Sauer macht nicht immer lustig

Erdbeeren, Zitrusfrüchte und Tomaten führen manchmal zu einem wunden Po, zu roten Pünktchen oder Flecken auf der Haut. Dies ist keine Allergie! Schuld hieran ist die Säure, die Babys zarte Haut reizen kann.

darauf geachtet werden, dass es eine gut sättigende Abendmahlzeit zu sich nimmt, auch das Stillen oder eine Flaschennahrung vor dem Zubettbringen ist zusätzlich möglich. Meist braucht es aber nachts nicht das Essen, sondern Nähe. Jetzt ist Zeit zum Kuscheln – gib Deinem Baby die Geborgenheit, die es braucht.

### Warum erbricht und kratzt sich mein Baby unmittelbar nach dem Essen?

Zuerst sollten ein Infekt oder eine akute Kinderkrankheit ausgeschlossen werden. Wenn dies der Fall ist, scheint Dein Baby möglicherweise ein Lebensmittel nicht gut zu vertragen. Eventuell liegt hier eine Unverträglichkeit oder seltener eine Nahrungsmittelallergie vor. Das verdächtige Lebensmittel vorerst aus dem Speiseplan streichen und umgehen mit dem Kinderarzt die Symptome abklären. Bitte ohne ärztlichen Rat keine wichtigen Lebensmittel für längere Zeit meiden.



## Bedarfe und Bedürfnisse

**Unglaublich! Innerhalb des ersten Jahres verdreifachen Babys ihr Geburtsgewicht. Total verständlich, dass es besondere Bedürfnisse an seine Ernährung hat.**

Im Vergleich zum Körpergewicht haben Babys einen hohen Energiebedarf – umso wichtiger, dass es möglichst nährstoffreiche Lebensmittel zu sich nimmt und lernt, sich vielfältig zu ernähren. Eltern sollten eine ausgewogene Ernährung ganz selbstverständlich vorleben. Wie das nach dem ersten Lebensjahr geht, zeigt die Ernährungspyramide.

### Wie viel Milch?

Kuhmilch ist eine sehr wichtige Jodquelle und zudem sehr calcium- und proteinreich. Diese Nährstoffe sind wichtig für Babys Entwicklung. Eine langfristig zu hohe Proteinaufnahme kann hingegen die Entwicklung von Übergewicht mitbedingen. Anfangsnahrungen und Folgemilchen sind calcium- und proteinreduziert nach gesetzlicher Vorgabe. Ein Pflanzengetränk (z. B. Soja, Mandel) ist keine Milch und kann auch diese nicht ersetzen.

### Die Ernährung von Einjährigen: So gelingt am Tag eine ausgewogene Mischkost



### Wie viel ist genug?

Bei der Frage nach der angemessenen Portion gibt es das ideale Messinstrument: die Kinderhand. Sie wächst nicht nur mit, wodurch sich die Bedarfsmengen automatisch anpassen, sondern ist auch immer dabei.

1 Portion **grosstüchiges Obst und Gemüse** (eine Handvoll)



1 Portion **tierische Lebensmittel** (Handteller)

1 Portion **Kartoffeln, Nudeln, kleinstückiges Obst und Gemüse** (2 Hände zur Schale geformt)



1 Portion **Brot** (ganze Handfläche mit ausgestreckten Fingern)



1 Portion **Fette, Öle und Butter** (halber Daumen)



### Nicht zu genau nehmen

Es muss nicht jeden Tag perfekt sein, aber möglichst gut für die ganze Woche passen!



# Worauf es ankommt ...

**Auch wenn das Thema Beikost zunächst wie ein Buch mit sieben Siegeln erscheint, eigentlich kann so gut wie nichts falsch gemacht werden, wenn berücksichtigt wird, worauf es wirklich ankommt.**



### 1. Gelassen bleiben

Jedes Kind wird essen lernen, in seinem eigenen Tempo. Vergleiche Deines nicht mit anderen Babys. Auch unterschiedliche Essmengen sind okay und hängen von vielen Faktoren ab: dem individuellen Bedarf, einem Wachstumsschub, dem Gesundheitszustand, dem Zahnen.

### 2. Kein Zwang

Eltern wählen aus, was das Kind essen darf – das Kind bestimmt, wie viel es davon isst. Zwinge Dein Kind niemals zum Essen, aber motiviere es zu probieren.

### 3. Ungefähr stimmt's

Verzettel Dich nicht mit einer Rezeptur-Genauigkeit bis auf das letzte Gramm. Wichtiger: Das Mengenerhältnis muss stimmen.

### 4. Sinnliches Erkunden

Spielen ist nichts anderes als sinnliches Erkunden – das ist erlaubt und erwünscht, um ein neues Lebensmittel zu entdecken. Natürlich soll es auch im Mund landen.

### 5. Rituale helfen

Hilfe beim Tischdecken, ein Tischspruch oder das Anzünden einer Kerze hilft Kindern, sich zu orientieren und sich auf eine gemeinsame Mahlzeit vorzubereiten.

### 6. Regeln festlegen

Denke darüber nach, welche Regeln Du beim Esstisch einführen willst. Wichtig ist, dass diese altersgerecht sind und konsequent umgesetzt werden.

### 7. Positive Stimmung

Schaffe eine angenehme Atmosphäre beim Essen und vermeide Streit und Ablenkung etwa durch Medien und Aufstehen vom Tisch.

### 8. Keine Snacker

Faustregel: Nach etwa 20 Minuten ist die Mahlzeit beendet. Halte bis zur nächsten eine Esspause von 2–3 Stunden ein und vermeide Dauerknabbern und Snacken – so lernen die Kinder mit der Zeit, sich zu den Mahlzeiten satt zu essen.

### 9. Selbst regulieren

Für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens ist es wichtig, dass Kinder selbst erfahren, wann sie hungrig und satt sind. Dränge dein Kind nicht, weiter zu essen.

### 10. Keine Machtspiele

Essen ist keine Leistung. Vermeide unbedingt Essen als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen.





**Holle**  
biodynamisch  
seit  1934

D\_00\_060124\_152000

### Hast Du Fragen an uns?

Bei weiteren Fragen zur Ernährung Deines Kindes oder zu unseren Produkten, kontaktiere unseren Holle-Ernährungsservice gerne telefonisch oder per E-Mail. Wir rufen auch gerne zurück.

### So kannst Du uns erreichen:

**Holle-Ernährungsservice:** 0800 6622110

**Holle-E-Mail:** [infoservice@holle.ch](mailto:infoservice@holle.ch)

Holle baby food AG  
Lörracherstrasse 50  
CH-4125 Riehen  
[www.holle.ch](http://www.holle.ch)



7640161877504



WT4

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Rezepte,  
Ernährungstipps  
und vieles mehr  
findest Du auf:

