

demeter



# Holle



**Babynahrungs-Ratgeber**  
Wichtige Informationen für das erste Lebensjahr



Holle S. 4



Holle Qualitätskriterien S. 8

Demeter-Milch S. 12



Demeter-Getreide S. 14



Demeter-Obst & -Gemüse S. 16



Ernährung im 1. Jahr S. 18



Beikost – Schritt für Schritt S. 26



Unsere Gläschen S. 32



Bio-Babybreie S. 40



Bio-Pouches S. 46



Öl, Tees und Knabbereien S. 49



Sortiment, Info & Beratung S. 54

## Liebe, Geborgenheit und Holle

**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.**

In keinem weiteren Lebensabschnitt kommt der Ernährung Ihres Kindes eine so weichenstellende und zentrale Bedeutung zu wie im 1. Lebensjahr. Dabei ist in den ersten sechs Monaten die Muttermilch die optimale Ernährung für Ihren Säugling. Die WHO und Holle empfehlen sechs Monate ausschliessliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer dem Alter nach angemessenen und ausgewogenen Beikost.

Für das Wohl Ihres Kindes stehen bei unseren Säuglingsnahrungen Qualität und Natürlichkeit immer an erster Stelle. Daher bietet Holle Babykost aus bester biologischer Landwirtschaft an und setzt so den Grundstein für eine gesunde Ernährung „von Anfang an“ – und das seit über 80 Jahren. Unsere Erfahrung und aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse bilden hierfür eine verlässliche Basis.







## Unser Engagement für eine lebenswerte Zukunft

Bio bedeutet für uns nicht nur gesunde Lebensmittel, sondern eine Lebenseinstellung. Deswegen gehört es seit jeher zu den Grundwerten unseres Unternehmens, nachhaltig zu wirtschaften und uns gesellschaftlich zu engagieren. Die erste Kindernahrung wurde bei Holle bereits Mitte der 1930er-Jahre entwickelt. Schon damals waren anthroposophisch orientierte Ernährungslehre und biodynamische Qualität die beiden entscheidenden Säulen der Unternehmensphilosophie. Als Pionier-Verarbeitungsbetrieb für biologisch-dynamische Lebensmittel gegründet, war Holle einer der ersten Demeter-Produzenten und ist seither eng mit Demeter verbunden.



### Nachhaltig von Anfang an

Die Holle Nachhaltigkeitsähre mit dem Slogan „Nachhaltig von Anfang an“ symbolisiert unser Selbstverständnis für nachhaltiges Wirtschaften – vom Ursprung der Rohware bis zum fertigen Produkt. Mehr zum Thema Nachhaltigkeit bei Holle finden Sie in unserem Nachhaltigkeitsbericht unter [www.holle.ch](http://www.holle.ch)





berechnet nach GHG Protocol  
soilandmore.com



**CO<sub>2</sub>-neutrale Produkte von Holle.** Die Holle Säuglingsmilchnahrungen sind die ersten und bislang einzigen Demeter-Säuglingsmilchnahrungen, die CO<sub>2</sub>-neutral vom Milchbauern über die Produktion bis zur Anlieferung an den Grosshandel hergestellt werden. Auch bei unseren Milch- und Getreidebreien gehen wir diesen klimaneutralen Weg. Um unsere Emissionen zu kompensieren, unterstützen wir biodynamische CO<sub>2</sub>-Minderungsprojekte von Soil & More in Ägypten und Südafrika. Durch unser Engagement auf der Sekem-Farm in Ägypten werden 350.000 Quadratmeter Wüste urbar und für die Bio-Landwirtschaft nutzbar gemacht – eine Fläche von etwa 45 Fussballfeldern.






Unter [www.soilandmore.com](http://www.soilandmore.com)  
(Downloadbereich) erfahren  
Sie mehr über Soil & More  
International sowie die  
CO<sub>2</sub>-Minderungsprojekte  
in Ägypten und Südafrika.

## **Holle unterstützt Projekte, welche die natürliche Vielfalt statt Gentechnik fördern.**

Niemand weiss, wie sich gentechnisch veränderte Lebensmittel auf Gesundheit und Umwelt auswirken. Deswegen stehen wir als verantwortungsbewusster Hersteller konsequent hinter den Zielen von Initiativen, die sich für biologische Landwirtschaft einsetzen und die artenspezifischen Eigenheiten von Pflanzen und Tieren berücksichtigen.



## Garantie für höchstmögliche Produktsicherheit

-  Unbelastete Lebensmittel durch Verwendung von bio-dynamischen und biologischen Rohwaren: So können Rückstände durch Pestizideinsätze und chemisch-synthetische Düngemittel von vornherein ausgeschlossen werden.
-  Vertrauensvolle Zusammenarbeit und langjährige Vertragsbeziehungen mit Demeter-zertifizierten Bauern sichern die Beschaffung einwandfreier Rohwaren.
-  Grösste Sorgfalt gilt den Zutaten und der Verarbeitung. Dies wird durch stetige Kontrollen der Rohwaren, Zwischenprodukte und der fertigen Erzeugnisse sichergestellt.
-  Für jedes Produkt existiert ein umfangreicher Prüfplan, der neben einer umfassenden Rückstandsanalytik auch zahlreiche sensorische Prüfungen beinhaltet.
-  Für all unsere Produkte gilt: Garantiert keine Verwendung von gentechnologisch veränderten Zutaten (gemäss EU-Bio-Verordnung). Ohne Zusatz von künstlichen Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen (laut Gesetz). Ohne Zusatz von Kristallzucker.





DE-ÖKO-001  
EU-Landwirtschaft

Das EU-Bio-Logo garantiert Ihnen die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben für den biologischen Anbau, aber auch die sorgfältige Verarbeitung der verwendeten Rohwaren. Kontrolliert-biologisch nach der EG-Bio-Verordnung. Unter dem grünen Logo befindet sich die Kontrollstellennummer, die Ihnen zeigt, wo das Produkt hergestellt und kontrolliert wurde. DE beispielsweise steht für Deutschland. Darunter finden Sie die Angabe über die Herkunft der verarbeiteten Rohwaren, bspw. „EU-Landwirtschaft“.



Demeter ist das Markenzeichen für Produkte aus biologisch-dynamischer Wirtschaftsweise. Nur streng kontrollierte Vertragspartner dürfen das Demeter-Zeichen verwenden. Lückenlos wird überprüft, ob vom Anbau bis zur Verarbeitung die konsequenten Richtlinien des Demeter-Verbandes eingehalten werden, die deutlich über die Vorgaben des kontrolliert-biologischen Anbaus hinausgehen. Mehr dazu lesen Sie auf den nächsten Seiten in diesem Ratgeber oder unter [www.demeter.de](http://www.demeter.de)



## Ganzheitliche Qualität durch die Kraft der Natur

**Lebensmittel, die das Demeter-Siegel tragen, werden gemäss den biologisch-dynamischen Richtlinien angebaut. Ihre Erzeugung findet im Einklang mit der Natur statt.** Dabei haben die Demeter-Bauern immer die ganzheitliche Qualität ihrer Produkte im Blick. Egal ob Boden, Saatgut, Pflanze, Tier oder Mensch – jedes Element hat in der Landwirtschaft eine wichtige, unersetzbare Funktion und steht in Wechselbeziehung zueinander, unterstützt und stärkt es. Auf diese Weise bildet der Bauernhof einen möglichst geschlossenen, sehr natürlichen und lebendigen Organismus.

Ausgangspunkt allen Wirkens ist ein gesunder, vitaler Boden. Kompost, selbst hergestellte Präparate mit Kräutern und Mineralien sowie Gründüngung stärken und beleben ihn. Die Fruchtbarkeit und Humusbildung sind in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft nachweislich besonders ausgeprägt. Pflanzen, die auf diesem Boden gedeihen, reifen gesund und arttypisch heran. Sie sammeln ein Höchstmass an Nährstoffen und Lebenskräften, die sie als Lebensmittel wieder weitergeben.





Demeter-Bauer aus Deutschland

Die Verarbeitung der Rohwaren geschieht mit Verfahren, die die Qualität erhalten oder sogar fördern, weil sie z. B. wertgebende Inhaltsstoffe besser verfügbar machen. Chemisch-synthetische Dünge- und Spritzmittel oder Gentechnik sind im biodynamischen Anbau tabu, ebenso das Beimischen von bedenklichen Zusatzstoffen bei der Weiterverarbeitung.

Die Demeter-Landwirtschaft ist in ihrer Konsequenz und Ganzheitlichkeit einzigartig und sorgt dafür, dass der biologisch-dynamische Anbau der Natur mehr zurückgibt, als er ihr nimmt.



## Qualität durch wesensgerechte Tierhaltung

**Demeter-Milch ist von herausragender Qualität, von bestem Geschmack und besonders verträglich – all das verdankt sie vor allem der wesensgemässen Haltung der Rinder:** Diese leben in kleineren Herden, dürfen regelmässig auf die Weide, bekommen ausschliesslich abwechslungsreiches Bio-Futter mit viel Heu und Grün. Das macht die Tiere robust und vital. Ausserdem dürfen Demeter-Kühe ihre Hörner behalten – diese sind, so sagen Demeter-Bauern, wichtig für das Gleichgewicht bei der Verdauung des Futters und damit auch bedeutsam für die Qualität der Milch.

Die wesensgemässe Haltung hat Einfluss auf die Zusammensetzung der Kuhmilch. Sie enthält besonders viel Vitamin E und Beta-Carotin. Im Fett befindet sich ein hoher Anteil an wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Der Geschmack der Milch ist durch den Kräuteranteil im Futter lecker und harmonisch – das bestätigen unabhängige Tests immer wieder. Die Gewinnung und Verarbeitung zur Frischmilch erfolgt so, dass die wertgebenden Stoffe in ihrer ursprünglichen Struktur erhalten bleiben.







Demeter-Bäuerin der Schrozberger Milchbauern



# Demeter-Getreide





## Qualität durch bestes Saatgut und sorgsamem Anbau

Jedes Getreidekorn ist von Natur aus mit lebensnotwendigen Nähr- und Ballaststoffen ausgestattet. Durch den Anbau im Einklang mit der Natur bietet Demeter-Getreide dazu noch ausgereiften Geschmack und höchstmögliche Vitalität. Bei der Verarbeitung der Holle Getreidebreie wird immer das ganze Korn verwendet. Die Vitalstoffe bleiben so weitgehend in ihrem sinnvollen natürlichen Verbund. Fein vermahlen und mit schonenden Methoden aufgeschlossen sind sie auch für Babys Ernährung geeignet.

Demeter-Bauern nutzen Saatgut, das mit natürlichen Methoden gezüchtet wird. Das heisst, dass nur durch Auslese und Kreuzung die vorhandene genetische Vielfalt weiterentwickelt wird. Dabei stehen die Steigerung der Nahrungsqualität, die Entwicklung der Pflanzengesundheit sowie die Anpassung an Klima und Boden im Mittelpunkt.



## Qualität durch Vielfalt und Frische

**Obst und Gemüse gehören zu unseren wichtigsten Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen. Obst und Gemüse aus Demeter-Anbau schmecken ausgesprochen typisch, intensiv und harmonisch.**

Dafür gibt es mehrere Gründe: Die Grundlage für ein gutes Wachstum ist die Auswahl von an den Standort angepassten Sorten. Hinzu kommen der sorgfältige Anbau, der noch viel Handarbeit erfordert, und die Ernte zum optimalen Reife-Zeitpunkt. Obst und Gemüse erhalten so die Chance, ihr Höchstmass an wertvollen gesunden Inhaltsstoffen zu bilden. Demeter-Obst und -Gemüse trägt in seiner ganzen Vielfalt – von A wie Apfel bis Z wie Zucchini – zu einer harmonischen Entwicklung des Menschen bei.

### Fruchtbare Böden

Typisch für den biologisch-dynamischen Anbau ist der Einsatz spezieller Präparate aus Heilkräutern, Mineralien und Kuhdung. Auf den Höfen selbst hergestellt und fein dosiert, steigern sie die Bodenfruchtbarkeit erheblich. Biologisch-dynamische Wiesen und Äcker und die dort wachsenden Pflanzen sind damit besonders nährstoffreich. So erhalten wir gesunde, natürlich schmeckende Lebensmittel.









## Natürlich das Beste: Muttermilch

Mit der Muttermilch bekommt Ihr Baby jederzeit die optimale, auf den jeweiligen Entwicklungsprozess abgestimmte Nahrung. Muttermilch passt sich auf einmalige, ganz natürliche Weise den Bedürfnissen des Babys an – im Laufe der Stillzeit, ja selbst während eines Tages und bei jeder Stillmahlzeit. Muttermilch enthält eine Fülle von wertvollen Nähr- und Abwehrstoffen, die für die kindliche Entwicklung und die Bildung von Widerstandskräften wichtig sind. Nicht nur körperlich, sondern auch seelisch stärkt das Stillen Ihr Baby und sorgt für eine gesunde Entwicklung. Der intensive Kontakt beim Stillen vermittelt 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 angepassten und ausgewogenen Beikost.

### Rund ums Stillen

Unter [www.babyclub.de](http://www.babyclub.de) erhalten Sie wertvolle Tipps rund ums Stillen, z. B. über die richtige Ernährung während der Stillzeit, Tipps zum Abpumpen und Aufbewahren der Muttermilch, Abhilfe bei wunden Brustwarzen und vieles mehr.



## Von Geburt an gut versorgt

### Hinweis

Stillen ist das Beste für Ihr Baby, denn Muttermilch versorgt das Baby mit allen wichtigen Nährstoffen, die es im ersten Lebensjahr für sein Wachstum und eine gesunde Entwicklung benötigt. Eine vollwertige Ernährung der Mutter ist während der Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig. Falls Sie zusätzlich zum Stillen auch Fläschchen mit Säuglingsmilchnahrung geben möchten, kann sich dies negativ auf die Milchbildung und auf das Stillen auswirken. Sollten Sie die Entscheidung treffen, Ihr Baby nicht zu stillen, ist es physiologisch schwierig, diese Entscheidung wieder rückgängig zu machen. Wenn eine Säuglingsmilchnahrung verwendet wird, ist es für die Gesundheit Ihres Babys wichtig, die Anweisungen für Zubereitung und Lagerung genauestens zu befolgen sowie die Empfehlungen von qualifizierten Gesundheitsfachleuten einzuhalten.





Gerade in den ersten Lebensmonaten ist Muttermilch das Beste für Ihr Baby. Wenn Sie nicht oder nicht mehr stillen, steht Ihnen mit der Holle Bio-Anfangsmilch 1 eine gute Alternative für die Ernährung Ihres Säuglings zur Verfügung. Die Bio-Anfangsmilch 1 ist auf die besonderen Bedürfnisse von Säuglingen abgestimmt und enthält alle erforderlichen Nährstoffe, die Ihr Baby während der ersten sechs Lebensmonate benötigt. Für die Milchnahrung wird biologisch-dynamisch erzeugte Milch verwendet. Sorgfältige Analysen und die Qualität der Demeter-Milch bilden eine verlässliche Basis für eine Fläschchenernährung. Die Bio-Anfangsmilch 1 kann von Geburt an zur alleinigen Fläschchenernährung, zum Zufüttern während des Stillens oder im Anschluss an das Stillen bis zur Einführung weiterer Beikost gefüttert werden. Während des Abstillens eignet sich die Bio-Anfangsmilch 1 ideal zum Zufüttern.



## Die Einzige in Demeter-Qualität

Für die Herstellung der Holle Bio-Milchnahrungen wird wertvolle Demeter-Milch verwendet. Das Besondere: Demeter-Bauern halten ihre Tiere wesensgemäss und verzichten dabei auf das schmerzhaftes Enthornen der Kühe. Die Hörner sind natürlicher Bestandteil und wichtig für den Verdauungsprozess der Kühe, was sich wesentlich auf den Gesamtorganismus und die Qualität der Milch auswirkt. Der Erfolg: Demeter-Kühe geben vollwertige Milch – die ideale Grundlage für die Holle Bio-Milchnahrungen. Weitere Informationen zur Demeter-Landwirtschaft finden Sie unter [www.demeter.de](http://www.demeter.de)



## Fläschchen im Rahmen der Beikost

Wann Sie abstillen oder von der Bio-Anfangsmilch 1 auf eine Folgemilch umsteigen, hängt stark von den individuellen Bedürfnissen Ihres Kindes ab. Solange Ihr Kind satt und zufrieden ist, können Sie bei der gewohnten Milch bleiben. Nach dem 6. Monat und wenn Sie mit der Beikost begonnen haben, Sie also nach und nach die Still- bzw. Flaschenmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzen, ist ein Wechsel zur Bio-Folgemilch 2 problemlos möglich. Folgemilch ist Bestandteil einer gemischten Ernährung mit Fläschchen- und Breimahlzeiten und sollte nicht als alleinige Flaschennahrung gefüttert werden. Für den steigenden Nährstoffbedarf älterer Säuglinge eignet sich ab dem 10. Monat die Bio-Folgemilch 3. Auch im Rahmen der Familienkost empfiehlt es sich, ab dem 12. Monat weiterhin die speziell entwickelte Bio-Kindermilch 4 zu geben, so können Sie sicher sein, dass Ihr Kind mit den optimalen Mengen an Eiweiss und Nährstoffen versorgt wird.

### Zubereitungstipp

Die Holle Bio-Folgemilch kann auch zur Zubereitung der Holle Bio-Getreidebreie verwendet werden. Einfach 150 ml Wasser abkochen und abkühlen lassen. 5 Messlöffel Holle Bio-Folgemilch und 18 g Holle Bio-Babybrei Ihrer Wahl einrühren. Fertig.



## Bio-Säuglingsmilch auf Ziegenmilchbasis

Ziegen gehören zu unseren ältesten Haustieren und werden bis heute vor allem für ihre Milch geschätzt. Von Konsumenten wiederentdeckt, genießt Ziegenmilch zunehmende Aufmerksamkeit und Beliebtheit. Nebst der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrung, die aus wertvoller Demeter-Kuhmilch hergestellt wird, bietet Holle auch Säuglingsnahrungen auf Bio-Ziegenmilchbasis an. Die Holle Bio-Säuglingsnahrungen auf Basis von Ziegenvollmilch sind auf die Ernährungsbedürfnisse Ihres Babys abgestimmt. Sie liefern alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe, die Ihr Baby benötigt.

Die Holle Bio-Anfangsmilch 1 auf Ziegenmilchbasis eignet sich für die besondere Ernährung von Säuglingen von Geburt an, wenn sie nicht oder nicht ausreichend gestillt werden. Eine problemlose Umstellung von anderen



Milchnahrungen auf die Holle Bio-Anfangsmilch 1 auf Ziegenmilchbasis ist jederzeit möglich. Nach dem 6. Monat empfehlen wir die Holle Bio-Folgemilch 2 auf Ziegenmilchbasis, die sich bis zum Ende des 3. Lebensjahres als Bestandteil einer gemischten Ernährung aus Flaschen- und Breimahlzeit eignet.

Die Bio-Folgemilch 2 auf Basis von Ziegenmilch ist ebenfalls im Anschluss an das Stillen, an die Holle Bio-Anfangsmilch 1 auf Ziegenmilchbasis oder jederzeit anstelle einer anderen Folgemilch einsetzbar.

Die Holle Bio-Folgemilch 3 auf Ziegenmilchbasis ist im Anschluss an die Holle Bio-Folgemilch 2 auf Ziegenmilchbasis oder jederzeit anstelle einer anderen Folgemilch verwendbar. Alle Holle Bio-Säuglingsmilchnahrungen auf Ziegenmilchbasis können auch zur Zubereitung der Holle Bio-Getreidebreie verwendet werden.



## Der Beginn der Beikost...

Mit steigendem Alter und Gewicht wird auch der Nährstoffbedarf Ihres Kindes grösser. Die ausschliessliche Ernährung durch das Stillen oder mit einer Bio-Anfangsmilch 1 sättigt einen Säugling zunehmend nicht mehr. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Holle empfehlen sechs Monate ausschliesslich zu stillen. Manche Babys können länger gestillt werden, andere benötigen früher eine zusätzliche, festere Nahrung um satt zu werden. Im Allgemeinen beginnt die so genannte Beikostphase, in der Schritt für Schritt Breie zugefüttert werden, nach dem 4.–6. Lebensmonat. Da sich jedes Kind individuell entwickelt und bereits frühzeitig seine eigenen Vorlieben für bestimmte Mahlzeiten besitzt, sind Abweichungen von einem allgemeinen Ernährungsplan daher möglich und ganz natürlich. Zusätzlich beeinflusst das Verhalten des Babys auch dessen Energiebedarf und damit die gewünschte Mahlzeitenmenge. Lebhaftere und grössere Kinder verbrauchen mehr Energie als ruhige und benötigen demnach häufigere oder grössere Mahlzeiten.

Jedes Kind ist anders und weiss selbst genau, was ihm wann am besten schmeckt. Achten Sie auf die Hinweise und Reaktionen Ihres Kindes im Umgang mit der Nahrung – so finden Sie den richtigen Weg zu Ihrem individuellen Speiseplan.



**Die Einführung des ersten Breis ist ein grosser Schritt für Ihren kleinen Säugling. Essen ist etwas ganz Neues, es folgen neue Geschmackserlebnisse und auch neue Reaktionen des Körpers auf die andere Nahrung.**

Lassen Sie sich und Ihrem Kind daher Zeit und führen Sie die neue Mahlzeit schrittweise ein. Wenige Löffel sind am Anfang völlig ausreichend.

In der Regel braucht ein Säugling eine Woche, um sich an ein neues Lebensmittel zu gewöhnen. Wenn Sie sich an diese Vorgabe halten, ist es besser möglich Unverträglichkeiten und Allergien zu erkennen oder zu beobachten, wie sich die neue Zutat auf die Verdauung und Stuhlfestigkeit Ihres Babys auswirkt. So können Sie schnell reagieren und gegebenenfalls andere Zutaten verwenden. Die Breimahlzeiten ersetzen nach und nach die Still- bzw. Flaschenmahlzeiten. Idealerweise beginnen Sie damit, mittags vor dem Stillen die ersten Löffel Gemüsebrei zu füttern. Erhöhen Sie die Menge langsam, bis die gesamte Stillmahlzeit durch den Gemüsebrei ersetzt ist. In monatlichen Abständen können dann die Abend- und auch die Nachmittagsstillzeit durch Milch- bzw. Früchte-Breimahlzeiten ersetzt werden.



## ... vom ersten Brei zur Familienkost

nach  
dem 4.  
Monat\*

### 1. Beikostmahlzeit: Gemüsebrei am Mittag

Die erste nicht flüssige Mahlzeit sollte ein Gemüsebrei sein. Besonders leicht fällt der Start mit einem Karottenbrei: mild, gut verträglich und leicht süsslich im Geschmack (alternativ Pastinake oder Kürbis). Mit wenigen Löffeln beginnen und Menge nach und nach steigern. Wird der Brei mit einer Zutat in den ersten ein bis zwei Wochen gut vertragen, können Sie die Karotten mit Kartoffeln zu einer ersten Mahlzeit erweitern. Danach können Sie dem Gemüse-Kartoffel-Brei zwei bis drei Mal wöchentlich püriertes Fleisch zugeben.

nach  
dem 4.-5.  
Monat\*

### 2. Beikostmahlzeit: Erste feste Abendmahlzeit

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 mit Holle Bio-Milchnahrungen oder mit Muttermilch zubereitet werden.





nach  
dem **5.-6.**  
Monat\*

## 3. Beikostmahlzeit: Früchtebrei am Nachmittag

Als weitere Breimahlzeit wird der milchfreie Früchtebrei eingeführt. Dieser ersetzt die nachmittägliche Still- oder Flaschenmahlzeit und verschiebt das Füttern des Milchbreies auf den Abend. Zunächst sollten milde Früchte verwendet werden, z. B. Apfel, Birne, Banane. Bei der Zubereitung einfach Holle Bio-Getreidebreie mit frisch pürierten Früchten (einem Gläschen oder fruchtigen Pouchy) mischen.

ab  
dem **8.**  
Monat

## Juniorcost

Etwa ab dem 8. Monat ist das Baby in der Lage, stückigere Nahrung zu sich zu nehmen. Breimahlzeiten müssen nicht mehr so stark püriert werden und können kleine, aber weiche Frucht- oder Gemüsestückchen enthalten. Diese Veränderung regt das Baby zum Kauen an.

ab  
dem **12.**  
Monat



## Familienkost

Ab dem 12. Monat und später erfolgt dann allmählich der Übergang zur allgemeinen Familienkost (zurückhaltend würzen und süßen).



\* Jede Beikostmahlzeit ersetzt eine Still- oder Flaschenmahlzeit. Wenn Sie Ihr Kind wie empfohlen bis zum 6. Monat gestillt haben, so verschieben sich die in dem Schaubild angegebenen Alterszeiträume nach hinten. Bei den Monatsangaben handelt es sich um den frühestmöglichen Zeitpunkt der Beikosteinführung. Je nach Entwicklung Ihres Kindes verschieben sich Angaben um 1–2 Monate. Abweichungen von dieser Übersicht sind daher möglich und ganz natürlich.

# Beikost – Schritt für Schritt

Alter	1. – 4. Monat	5. Monat	6. Monat
Tageszeit		Übergang in die Beikostphase	
Morgens	<div></div> <div>Stillen oder Fläschchen</div>		
Vormittags			
Mittags	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div>&lt;</div>		



# Beikost – Schritt für Schritt

7. Monat

8. Monat

9. Monat

ab 10. Monat

Beikostphase

Übergang zur Familienkost

Milch und Brot  
Müsli



## Zwischenmahlzeit

bestehend aus Früchtebrei, Fruchtstückchen oder Knabbereien



## Gemüsemahlzeit

1. **Woche:** Einführung mit Karotte oder Pastinake (1 Sorte = 1 Woche)
  2. **Woche:** Aufbau mit Kartoffeln (Karotte & Kartoffel oder Pastinake & Kartoffel)
  3. **Woche:** Aufbau mit Fleisch (Karotte, Kartoffel & Fleisch oder Pastinake, Kartoffel & Fleisch)
- Alternativ kann statt Kartoffeln auch Getreide verwendet werden



## Milchfreier Früchtebrei oder Früchte-Getreide-Brei

1. **Woche:** Beginnen Sie mit einer milden Frucht wie z. B. Apfel oder Birne (1 Sorte = 1 Woche)
2. **Woche:** Aufbau mit einer weiteren Frucht, bspw. Banane
3. **Woche:** Aufbau mit Getreide, z. B. Hirseflocken unterrühren



## Getreide-Milch-Brei



für Kinderernährung und soll Ihnen als Stütze für die Ernährung Ihres Kindes dienen, die in dem Schaubild angegebenen Alterszeiträume nach hinten.

## Ausgewogen, vielseitig und abwechslungsreich

**Nach ca. 4–6 Monaten, wenn Muttermilch zum Sattwerden nicht mehr ausreicht, können Sie Ihrem Baby einen ersten Gemüsebrei am Mittag geben.**

Am Anfang geben Sie lediglich einige Löffel Gemüsebrei vor der Stillmahlzeit. Steigern Sie die Menge langsam, bis die ganze Stillmahlzeit am Mittag ersetzt ist. Die erste Beikost sollte bestenfalls aus nur einem Lebensmittel bestehen, um das teils noch unreife Verdauungssystem der Säuglinge nicht zu stark zu belasten.

Karotte, Pastinake oder Kürbis sind mild und die idealen Gemüsesorten für den ersten Brei. Wer sein Baby langsam an die Beikost gewöhnt, befindet sich auf der sicheren Seite, wenn es darum geht, eventuelle Unverträglichkeiten oder Allergien zu erkennen.

Das Holle Glaskostsortiment orientiert sich an den allgemeinen Empfehlungen zum Kostaufbau. So stehen für den Start eine Auswahl an Sorten mit nur einer Zutat zur Verfügung, die später mit Kartoffeln, weiterem Gemüse oder Fleisch zu kleinen Babymenüs erweitert werden können. So können Eltern bspw. mit dem Gläschen „Karotten“ beginnen, weiter „Karotten mit Kartoffeln“ und anschliessend „Karotten, Kartoffeln und Rind“ geben.



Das Sortiment ist zudem so aufgebaut, dass Eltern die individuellen Verdauungsbedürfnisse ihrer Kleinen gezielt unterstützen können. Es gibt eine breite Auswahl stuhlgulierender Gläschen und auch tolle auflockernde Sorten, z. B. „Apfel & Pflaume“.

Karotten beispielsweise wirken eher stuhlfestigend. Sollte eine Alternative zur Karotte notwendig sein, kann Pastinake gewählt werden. Als Ausweichmöglichkeit zu Gläschen, die Reis enthalten, gibt es Gemüsemahlzeiten mit Kartoffeln, denn diese wirken weniger stopfend. Die Kartoffel liefert dabei, wie Getreide, energiereiche Kohlenhydrate.

## Produkt-eigenschaften

- ohne Zusatz von Zucker  
(enthält von Natur aus Zucker)
- ohne Zusatz von Salz
- ohne Verdickungsmittel
- viele glutenfreie Sorten
- Allergenhinweis:  
milchfrei, laktosefrei,  
eifrei



Die Einteilung in drei Altersstufen – nach dem 4. Monat, ab dem 6. und ab dem 8. Monat – erleichtert die altersgerechte Auswahl der Gläschen. Mit den Juniorgläschen (ab dem 8. Monat), deren Konsistenz etwas grober ist, werden die grösseren Babys langsam an das Kauen herangeführt.

So kann individuell nach Geschmack, Alter und Bedürfnis des Babys gewählt werden. Müssen einzelne Zutaten gemieden werden, ist dies leicht möglich. Zutaten wie Erbsen, Quitten oder Waldbeeren bringen eine tolle Abwechslung und immer wieder neue Geschmackserlebnisse für die Kleinen.

Die sorgfältig ausgewählten Rohwaren sind reich an Nährstoffen und stammen aus kontrolliert biologisch-dynamischem und biologischem Anbau. Durch strenge Kontrollen wird sichergestellt, dass alle Holle Gläschen frei von unerwünschten Rückständen sind.



## Tipp 1

Die Holle Fleischgläschen (125g) eignen sich ideal, um kleine Baby-menüs mit selbst püriertem Gemüse zuzubereiten – je nach Vorliebe Ihres Kindes.

## Tipp 2

Mischen Sie die Holle Gläschen „100 % Frucht“ (125g) mit den Holle Bio-Babybreien zu einem leckeren Früchte-Getreide-Brei, z. B. als Mahlzeit für den Nachmittag.



## Neue Standards dank der Bruderhahn Initiative

Für die Holle Babygläschen mit Geflügelfleisch verwenden wir **ausschliesslich Fleisch aus der Bruderhahn Initiative Deutschland (BID)**. Wir engagieren uns hierbei für ein Projekt, das eine sinnvolle Aufzucht von männlichen Küken ermöglicht. 34 Millionen Brüder von Legehennen werden jedes Jahr nutzlos getötet – weil in der heutigen Haltung von Legehennen nur Hochleistungshennen verwendet werden – für Bruderhähne ist da kein Platz. Die Bruderhahn Initiative Deutschland (BID) will die unethische Praxis des nutzlosen





Tötens von Bruderhahn-Küken beenden: Es werden alle Brüder der BID-Hennen aufgezogen, auch wenn dies einen finanziellen Mehraufwand bedeutet. Durch den Kauf eines unserer Babygläschen mit Bruderhahnfleisch unterstützen Sie gleichzeitig mit uns die Bruderhahn Initiative Deutschland und so die kleinen Brüder der Legehennen.



## Geflügelfleisch der Bruderhahn Initiative Deutschland – aus gutem Grund

- Bruderhahn-Aufzucht
- Antibiotika-Freiheit
- Babykost in Demeter-Qualität
- 100 % Bio-Futter für die Bruderhähne
- geprüft von einer unabhängigen Zertifizierungsstelle



# Unsere Gläschen



ideal  
für den  
Beikost-  
beginn

nach  
dem 4.  
Monat

	Gewicht	nach dem 4. Monat	ab dem 6. Monat	ab dem 8. Monat	stuhlauflockernd	stuhlregulierend	stuhlfestigend	glutenfrei	ohne Milcheiweiß	eifrei
<b>Gemüsegläschen mono</b>										
Karotten	190 g	✓					✓	✓	✓	✓
Pastinakenpüree	190 g	✓				✓		✓	✓	✓
<b>Gemüsegläschen</b>										
Karotten mit Kartoffeln	190 g	✓					✓	✓	✓	✓
Pastinaken mit Kartoffeln	190 g	✓				✓		✓	✓	✓
Kürbis mit Reis	190 g	✓				✓		✓	✓	✓
Spinat mit Kartoffeln	190 g	✓			✓			✓	✓	✓
Brokkoli mit Vollkornreis	190 g	✓				✓		✓	✓	✓
<b>Fleischgläschen</b>										
Rindfleisch	125 g	✓						✓		
Hühnchenfleisch	125 g	✓						✓		
<b>Menügläschen</b>										
Karotten, Kartoffeln & Rind	190 g	✓					✓	✓	✓	✓
Pastinaken, Kartoffeln & Rind	190 g	✓				✓		✓	✓	✓
Kürbis mit Huhn	190 g	✓				✓		✓	✓	✓
Kürbis, Kartoffel & Huhn	190 g	✓				✓		✓	✓	✓
<b>Gemüsegläschen</b>										
Zucchini & Kürbis mit Kartoffeln	190 g		✓		✓			✓	✓	✓
Kartoffeln mit Erbsen & Zucchini	190 g		✓		✓			✓	✓	✓
Gemüseallerlei	190 g		✓		✓			✓	✓	✓
<b>Junior Gemüsegläschen</b>										
Gemüserisotto	220 g			✓		✓		✓	✓	✓
Spaghetti Bolognese	220 g			✓		✓			✓	✓

ab  
dem 6.  
Monat

ab  
dem 8.  
Monat





nach  
dem 4.  
Monat

## Frucht pur-Gläschen

	Gewicht	nach dem 4. Monat	ab dem 6. Monat	ab dem 8. Monat	stuhlauflockernd	stuhlregulierend	stuhlfestigend	glutenfrei	ohne Milcheiweiss	eifrei
Apfel pur	125 g	✓			✓			✓	✓	✓
Birne pur	125 g	✓			✓			✓	✓	✓
Apfel & Banane	125 g	✓				✓		✓	✓	✓

## Früchtegläschen

Feiner Apfel	190 g	✓			✓			✓	✓	✓
Apfel & Birne	190 g	✓			✓			✓	✓	✓
Apfel & Heidelbeeren	190 g	✓				✓		✓	✓	✓
Apfel & Pfirsich	190 g	✓			✓			✓	✓	✓
Birne & Aprikose	190 g	✓			✓			✓	✓	✓
Banane & Kirschen	190 g	✓				✓		✓	✓	✓

ab  
dem 6.  
Monat

Apfel & Pflaume	190 g		✓		✓			✓	✓	✓
Apfel & Banane mit Aprikose	190 g		✓			✓		✓	✓	✓
Birne mit Dinkelflocken	190 g		✓		✓				✓	✓
Feine Banane mit Griess	190 g		✓				✓		✓	✓

nach  
dem 8.  
Monat

## Junior Früchtegläschen

Apfel & Birne mit Quitte	220 g			✓		✓			✓	✓
Birchermüsli	220 g			✓	✓				✓	✓
Waldbeeren in Apfel	220 g			✓	✓			✓	✓	✓

stückigere  
Konsistenz  
für ältere  
Babys



## Das Besondere der Holle Bio-Babybreie aus Getreide, Frucht und Gemüse

Die Holle Bio-Babybreie, der Bio-Fruchtbrei und Bio-Gemüsebrei werden aus dem vollen Getreidekorn hergestellt. Es wird nicht nur der Mehlkörper des Korns verwendet, sondern auch der Keimling und die wertvollen Randschichten. Dadurch bleiben die natürlichen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe weitgehend erhalten. Für die Holle Bio-Babybreie, den Bio-Fruchtbrei und Bio-Gemüsebrei wird nur sorgfältig ausgewähltes Getreide verwendet. Das volle Korn wird in einem schonenden Verfahren mit Wärme und Feuchtigkeit aufgeschlossen. Aus dem Vollkorngetreide entstehen so feinste, leicht lösliche Flöckchen.

Das Holle Bio-Babybrei-Sortiment hält eine Vielzahl an Getreidesorten bereit. So haben Sie stets eine Auswahl an Bio-Babybreien, die nur aus einem Getreide oder einer kompletten Getreidemischung bestehen. Bei unserem



Bio-Fruchtbrei kommen Frucht und Getreide, beim Bio-Gemüsebrei Gemüse und Getreide gemeinsam daher. Im Rahmen der Beikost Einführung ist es empfehlenswert, mit einem Brei mit nur einer Getreidesorte zu beginnen. Dafür sind glutenfreie Reisflocken ideal, denn sie sind selten allergieauslösend. Später ist der Wechsel zu Hirseflocken möglich. Durch diese beiden Sorten kann sich Ihr Baby allmählich an den neuen Geschmack und die Konsistenz der neuen Nahrung gewöhnen.

## Eine Extraportion Gemüse

Sorgfältig ausgewähltes Getreide und ein extra hoher Gemüseanteil machen den Holle Bio-Gemüsebrei „Kürbis Mais Reis“ zu einem besonderen Leckerbissen. Feines Kürbispüree verleiht dem glutenfreien Brei eine wohlschmeckende Note. Verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten sorgen für eine abwechslungsreiche Beikosternährung.

## Mehr Fruchtgenuss

Feinstes Bananenpüree und ein extra hoher Fruchtanteil machen unseren Bio-Fruchtbrei „Banane Griess“ einzigartig aromatisch. In Kombination mit dem Vollkorngriss entsteht ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Einfach zuzubereiten.



**Blieben Sie zunächst bei einer Sorte und beobachten Sie Ihr Kind nach jeder Mahlzeit mit neuen Nahrungsmitteln.** So können Sie direkt herausfinden, welche Nahrung Ihr Baby mag, was ihm bekommt und wodurch mögliche Unverträglichkeiten auftreten. Im Falle einer Unverträglichkeit können Sie so schnell auf eine andere Getreidesorte ausweichen. Werden die Sorten Hirse oder Reisflocken in den ersten Wochen gut vertragen, können Sie auch Bio-Babybreie mit nur einer Getreidesorte, wie beispielsweise Dinkel, Griess oder Haferflocken (glutenhaltig) ausprobieren. Auch hier gilt die Regel „Schritt für Schritt“. Für mehr Abwechslung können Sie Ihrem Baby später auch Mischprodukte, wie den Bio-Babybrei „3-Korn“, den fruchtigen Bio-Babybrei „Babymüsli“ oder den Bio-Fruchtbrei „Banane Griess“ sowie den Bio-Gemüsebrei „Kürbis Mais Reis“ anbieten. Für Babys ab dem 10. Monat eignen sich die beiden Bio-Juniormüslis als vollwertige Mahlzeit beim Übergang zur Familienkost.



## Für einen vielseitigen Speiseplan

Die leckeren Bio-Babybreie von Holle gibt es in verschiedenen Sorten. Für eine abwechslungsreiche Beikosternährung Ihres Kindes bieten Ihnen die Bio-Babybreie sowie der Bio-Fruchtbrei und Bio-Gemüsebrei verschiedenste Varianten der Zubereitung:

- mit Muttermilch
- als Halbmilchbrei
- mit Säuglingsmilchnahrung
- milchfrei, mit Wasser
- als Getreide-Frucht-Mahlzeit
- als Zugabe für das Milchfläschchen

Ein wichtiger Vorteil bei der Verwendung der Bio-Babybreie ist die Selbstzubereitung. So entscheiden Sie selbst, welche Zutaten Sie zu einer Mahlzeit zusammenstellen – je nach Geschmack Ihres Babys. Ausserdem können Sie so die individuellen Bedürfnisse oder Lebensmittelunverträglichkeiten Ihres Kindes berücksichtigen. Die Bio-Babybreie eignen sich zur Zubereitung von schmackhaften Obst-Getreide-Mahlzeiten, mit frisch püriertem Obst Ihrer Wahl oder einfach mit den Holle Fruchtgläsern bzw. Holle Pouches. Alternativ kann auch püriertes Gemüse verwendet werden.

Wenn es schnell gehen soll, können die fertig gemischten Holle Bio-Milchbreie im Handumdrehen durch die Zugabe von erhitztem Wasser zubereitet werden. Einfach einrühren, umrühren – fertig. Schmackhaft und vollwertig – ohne Zuckerzusatz.

Zur Anreicherung mit wertvollen Fettsäuren empfehlen wir die Zugabe von 1–2 TL Bio Baby-Beikost-Öl. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 49.



## Holle Bio-Juniormüsli: Zweimal Mehrkorn

Bei den beiden Holle Bio-Juniormüslis „Mehrkorn mit Cornflakes“ sowie „Mehrkorn mit Frucht“ handelt es sich um einen geschmackvollen Vollkorn-Getreide-Mix, der babygerecht verarbeitet ist. Die besonders feinen Stückchen werden durch Zugabe von Milch schön weich und sind daher leicht zu kauen. Die Zutaten in Demeter-Qualität sorgen für einen feinen Geschmack und liefern wichtigen Nährstoffe und Vitamine, die ihr Kind benötigt. Die beiden Holle Bio-Juniormüslis sind für Babys ab dem 10. Monat geeignet und können beim Übergang zur Familienkost als vollwertige Frühstücksmahlzeit zubereitet werden, um Ihr Baby Schritt für Schritt an feste Nahrung heranzuführen. Einfache Zubereitung mit Vollmilch, Milchnahrung oder Wasser.



**Tipp:** Schmeckt der ganzen Familie gemeinsam zum Frühstück am besten.





## Übersicht mit Allergenhinweisen



	nach dem 4. Monat	ab dem 6. Monat	ab dem 10. Monat	stuhlregulierend	stuhlfestigend	nur eine Getreideart	glutenfrei	glutenhaltig	weizenfrei	milchfrei	mit Frucht	mit Gemüse
<b>Bio-Babybrei:</b>												
Hirse	✓			✓		✓	✓		✓	✓		
Reisflocken	✓				✓	✓	✓		✓	✓		
Dinkel	✓			✓		✓		✓	✓	✓		
Haferflocken	✓			✓		✓		✓	✓	✓		
Griess	✓			✓		✓		✓		✓		
3-Korn		✓		✓			✓		✓	✓		
Babymüsli		✓		✓				✓		✓	✓	
<b>Bio-Milchbrei:</b>												
Hirse	✓			✓		✓	✓		✓			
Dinkel	✓			✓		✓		✓	✓			
Banane		✓			✓	✓		✓			✓	
<b>Bio-Fruchtbrei:</b>												
Banane Griess		✓		✓		✓		✓		✓	✓	
<b>Bio-Gemüsebrei:</b>												
Kürbis Mais Reis		✓			✓		✓		✓	✓		✓
<b>Bio-Juniormüsli:</b>												
Mehrkorn mit Cornflakes			✓	✓				✓	✓	✓		
Mehrkorn mit Frucht			✓	✓				✓	✓	✓	✓	



## 100 % Frucht und Gemüse – für Klein und Gross

Praktisch als kleine Zwischenmahlzeit und für unterwegs: unsere feinen Pürees aus 100 % Frucht und Gemüse. Das Holle Pouchy-Sortiment für kleckerfreien Genuss in den handlichen und bruch sicheren Quetschbeuteln gibt es in zahlreichen abwechslungsreichen und schmackhaften Sorten. Auf die altersgerechte Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern abgestimmt, gibt es den Holle Pouchy als Frucht- oder Gemüsepüree, Fruchtpüree mit Vollkorn-Getreide oder Fruchtpüree mit Gemüse.



So können schon die Kleinen genüsslich entdecken, dass Gemüse doch eine feine Sache sein kann. Je nach Geschmacksrichtung ist das Holle-Pouchy-Sortiment für Babys nach dem 4., ab dem 6. oder 8. Monat geeignet. Übrigens: Holle Pouches sorgen für eine fruchtige Abwechslung – nicht nur bei den Allerkleinsten.

## Produkteigenschaften

- fein püriert
- ohne jegliche Zusatzstoffe
- ungesüßt (enthält von Natur aus Zucker)
- ohne Zusatz von Salz



# Bio-Pouches



## Fruchtpüree

	Gewicht	nach dem 4. Monat	ab dem 6. Monat	ab dem 8. Monat	stuhlauflockernd	stuhlregulierend	stuhlfestigend	glutenfrei
Pouchy Birne	90 g	✓			✓			✓
Pouchy Apfel & Banane	90 g	✓				✓		✓
Pouchy Apfel & Birne	90 g	✓			✓			✓
Pouchy Apfel & Mango	90 g	✓			✓			✓
Pouchy Birne & Aprikose	90 g	✓			✓			✓
Pouchy Banane, Apfel, Mango & Aprikose	90 g		✓				✓	✓
Pouchy Apfel & Banane mit Birne	90 g		✓			✓		✓
Pouchy Apfel & Pfirsich mit Waldbeeren	90 g			✓	✓			✓
Pouchy Birne & Banane mit Kiwi	90 g			✓		✓		✓
Pouchy Apfel mit Erdbeere	90 g			✓	✓			✓

## Fruchtpüree mit Vollkorn-Getreide

Pouchy Birne, Apfel & Heidelbeere mit Hafer	90 g		✓		✓			
Pouchy Pfirsich, Aprikose & Banane mit Dinkel	90 g		✓				✓	
Pouchy Birne, Pfirsich & Himbeere mit Dinkel	90 g			✓	✓			

## Fruchtpüree mit Gemüse

Pouchy Karotte, Mango, Banane & Birne	90 g		✓				✓	✓
Pouchy Apfel mit Karotte & Pastinake	90 g		✓			✓		✓
Pouchy Birne mit Apfel & Spinat	90 g		✓		✓			✓

## Gemüsepüree

Pouchy Karotte	90 g	✓					✓	✓
Pouchy Karotte & Süßkartoffel mit Erbsen	90 g	✓					✓	✓



## Bio Baby-Beikost-Öl

Das **Bio Baby-Beikost-Öl** zeichnet sich durch beste Demeter-Qualität und eine hervorragend abgestimmte Ölmischung 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 fünf Prozent 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.

Um die Aufnahme fettlöslicher Vitamine zu verbessern und eine gute Versorgung mit Energie und essenziellen Fettsäuren zu erreichen, sollten milchfreie Breimahlzeiten wie die Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit und die Früchte-Getreidemahlzeit mit 1–2 TL Bio Baby-Beikost-Öl angereichert werden. Ebenso wird es für die Zubereitung der Holle Getreidebreie und Gläschen-Mahlzeiten empfohlen.

- kaltgepresst
- mit Gamma-Linolensäure



## Zum Knabbern für zwischendurch

Die **Bio-Früchteriegel** eignen sich als Zwischenmahlzeit oder Dessert für Babys ab dem 12. Monat. Sie bestehen aus feinem 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-Vollkornoblate sind die Riegel für kleine Kinder angenehm zu halten – ohne zu kleben oder zu verschmieren. Ohne Zusatz von Kristallzucker.



Gutes aus Dinkel. Als Zwischenmahlzeit zum Knabbern und Kauen und damit zur Gewöhnung an festere Lebensmittel eignen sich der **Bio-Babyzwieback Dinkel** und der **Bio-Babykeks Dinkel**. Der Bio-Babykeks Dinkel wird mit Demeter-Butter und Reissirup fein abgeschmeckt, dadurch erhält der Keks einen besonders milden und babygerechten Geschmack.



## Rezeptvorschlag: Zwieback-Früchtebrei

(geeignet ab dem 8. Monat)

2 Scheiben Bio-Babyzwieback Dinkel in kleine Stücke brechen und in eine Breischüssel geben. 140 ml Wasser abkochen und gleichmässig über den Zwieback giessen. Kurz einweichen lassen und dann mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren. Verfeinern Sie den Brei mit ca. 100 g frisch geriebenen Früchten oder einem Holle Früchtegläschen, z. B. „Birne pur“ oder „Apfel & Banane“ 100 % Frucht. Zur Anreicherung mit wertvollen Fettsäuren und zur besseren Vitaminaufnahme 1 TL Bio Baby-Beikost-Öl hinzufügen. Auf Esstemperatur abkühlen lassen.



## Bio-Minis Babyzwieback – ideal für kleine Händchen

Der Bio-Minis Babyzwieback mit Honig und Butter ist bestens als Knabberei für zwischendurch oder für die Zubereitung von Zwieback-Babybreien geeignet. Durch die handliche und praktische Grösse können ihn selbst kleine Händchen gut greifen. Für

die Herstellung verwenden wir nur Zutaten aus kontrolliert-biodynamischem/biologischem Anbau und verzichten bewusst auf Eier, Milch, Salz und Palmöl. Der Holle Bio-Minis Babyzwieback eignet sich für die Babyernährung ab dem 8. Monat.



## Bio Kinder-Tee & Bio Still-Tee

Der **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 kontrolliert-biologischem Anbau verwendet. Schmackhaft und wohltuend ist er für Kinder und Erwachsene geeignet.

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





## Die Babylöffel – eine nachhaltige Alternative

Die Babylöffel aus 100 % nachwachsenden Rohstoffen bieten Ihnen eine nachhaltige Alternative zu Metall- und Plastiklöffeln. Durch ihr hochwertiges, schadstoffreies Bio-Material sind sie lebensmittelecht, geruchs- und geschmacksneutral und für die Spülmaschine geeignet. Die Form der Löffel ist für Babys, die älter als vier Monate sind, entwickelt: die Mulde fasst eine Portionsgröße, die gut in den kleinen Mund passt. Ideal für Eltern zum kleckerfreien Füttern.

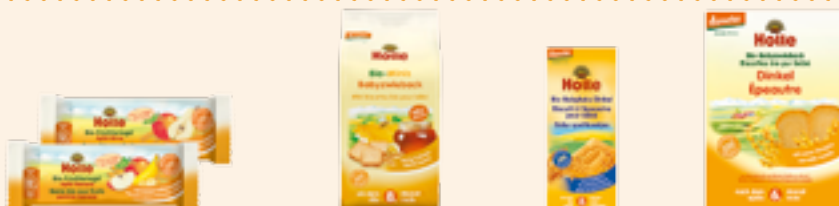


# Unser Babynahrungs-Sortiment



?!

54



# Unser Babynahrungs-Sortiment



## Häufig gestellte Fragen

**Warum ist die Zugabe von Pflanzenöl bei Babybreien so wichtig?** Milchfreie Breimahlzeiten wie die Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit oder die Früchte-Getreidemahlzeit sind nahezu fettfrei. Um die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine zu fördern, sollte etwas Pflanzenöl zugefügt werden. Die Zugabe des Öls ergänzt die Gläschen- oder Breimahlzeit zudem um essenzielle Fett-

säuren und dient so einer guten Versorgung mit Energie.

Wir empfehlen vorzugsweise das Holle Bio Baby-Beikost-Öl, alternativ können auch Raps- oder Sonnenblumenöl verwendet werden.



### Dosierungsempfehlung

Für ca. 200 g Brei gilt:

Gemüse-Fleisch-Mahlzeit: 2 TL

Früchte-/Früchte-Getreide-Mahlzeit: 1 TL



**Wozu dient die Zugabe von Vitamin-C-haltigem Saft bei Babybreien?** Bei Gemüsebreien sowie bei Getreide-Milchbrei-Zubereitungen empfehlen wir die Zugabe von Vitamin-C-haltigem Fruchtsaft oder -püree. Sie ergänzen den Vitamingehalt der Nahrung auf natürliche Weise und erleichtern die Eisenaufnahme. Unsere Empfehlung: z. B. 2 Esslöffel Orangensaft, Johannisbeersaft, 4–5 pürierte schwarze Johannisbeeren oder einfach einen viertel Apfel frisch gerieben dazugeben.

## **Ist zusätzliches Trinken zum Stillen notwendig?**

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 allerdings ausgeglichen werden. Sollte Ihr Baby darüber hinaus Durst haben, geben Sie ihm zusätzlich zu trinken. Geeignet ist der Holle Bio Kinder-Tee oder ungesüsster Fencheltee, stilles Mineralwasser oder bei guter Wasserqualität abgekochtes Leitungswasser.



**Was ist bei den ersten Zähnnchen zu beachten?** Gesunde erste Zähne legen den Grundstein für das spätere, bleibende Gebiss. Daher sollten Eltern von Anfang an auf eine gründliche Zahnpflege bei ihren Kindern achten. Schon wenn sich das erste Zähnnchen zeigt, können Eltern anfangen, Beläge zu entfernen. Für den Anfang reicht es aus, die Zähne mit einem feuchten

Wattestäbchen zu reinigen.

Neben der richtigen Pflege spielt auch die Ernährung eine entscheidende Rolle. Während der Stillzeit benötigt Ihr Säugling im Normalfall keine zusätzliche Flüssigkeit. Sobald Sie mit der Beikost beginnen, geben Sie Ihrem Kind weiterhin Muttermilch, Folgemilchnahrung, Wasser oder ungesüssten Tee. Säurehaltige Obstsäfte greifen den Zahnschmelz und damit die kleinen Zähne an und sollten daher vermieden werden. Überlassen Sie Ihrem Kind die Flasche nie zum Dauernuckeln, das schadet den ersten Zähnnchen ganz besonders.

Achten Sie schon im Beikostalter auf eine abwechslungsreiche, ungesüsste Kost. Eine frühe, einseitige Gewöhnung an süsse Nahrung fördert Karies bei Kleinkindern.



Weitere Fragen und Antworten finden Sie auf unserer Homepage [www.holle.ch](http://www.holle.ch) unter der Rubrik „Häufig gestellte Fragen“.

## Haben Sie Fragen an uns?

Wenn Sie Fragen zu Holle und unseren Produkten haben, steht Ihnen unsere Ernährungsberatung gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Wir rufen Sie auch gerne zurück.

So können Sie uns erreichen:

**Holle baby food GmbH**

**Baselstrasse 11**

**CH - 4125 Riehen**

**Tel. 0041 61 645 96 00**

**[www.holle.ch](http://www.holle.ch)**

Holle Produkte erhalten Sie im Bio-Fachhandel, in Reformhäusern und teilweise in Apotheken und Online-Shops.

In der Schweiz auch flächendeckend in Drogerien und Apotheken.



### Und noch ein Tipp:

Unter [www.babyclub.de](http://www.babyclub.de) erhalten Sie umfangreiche Informationen rund ums Baby, beispielsweise zu den Themen Stillen und Ernährung, Babypflege oder die richtige Babyausstattung.





# Holle



DE-ÖKO-001



MIX  
Papier  
FSC® C023511

[www.holle.ch](http://www.holle.ch)

D/CH\_00\_040116\_113400