



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde



Mit Ernährungsplan für
das erste Lebensjahr

Die wichtigsten Antworten zum Beikost-Start

Von Anfang an, ein Leben lang

Zeit fürs erste Löffelchen! Wenn das Baby bereit für Beikost ist, beginnt ein neuer Abschnitt für die ganze Familie. Diese Broschüre beantwortet die wichtigsten Fragen zur Beikost-Einführung, enthält nützliches Wissen zu Bio-Lebensmitteln und hilft mit praktischen Tipps bei anfänglichen Unsicherheiten – damit der Weg zum Familienessen vor allem Freude macht.

Von Anfang an bietet das Alnatura Sortiment eine genussvolle und nachhaltige Bio-Vielfalt, die Sie durchs Leben begleitet, ob Gläschen fürs Baby, Knabberprodukte fürs Kleinkind, Stilltee für die Mama oder Nudeln mit Tomatensauce für die ganze Familie.

Entdecken Sie die besondere Alnatura Qualität:

- Konsequent Bio seit 1984 und wann immer möglich mit Zutaten in Bio-Verbandsqualität.
- Alnatura steht für möglichst einfache Rezepturen, schonende Verarbeitung und einen sparsamen Umgang mit Salz und Zucker.
- Jede Rezeptur und Herstellungsweise wird von unabhängigen Fachleuten geprüft.



Tip

Abwechslungsreiche Rezepte
für die ganze Familie unter
alnatura.de/rezepte

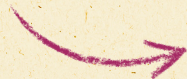


Ernährung in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft stellt hohe Anforderungen an den Körper einer Frau. Mit der Entscheidung für Bio-Produkte tun Schwangere nicht nur etwas für sich und ihr Baby, sondern auch für die Umwelt.

Das Alnatura Sortiment bietet werdenden Mamas eine große Bio-Auswahl für eine ausgewogene Ernährung mit Genuss – für jeden Tag und Heißhungerattacken zwischendurch.

Bio-Vielfalt
für werdende Mamas



Stillen ist das Beste fürs Baby

Die Zusammensetzung der Muttermilch bietet Ihrem Baby stets die ideale Nährstoffkombination, die es für seine Entwicklung benötigt. Alnatura ist von den Vorteilen des Stillens überzeugt und befürwortet die Stillempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Perfekt für die stillende Mutter:

- mit Anis, Fenchel und Kümmel aus Demeter-Landbau
- landwirtschaftliche Zutaten immer zu hundert Prozent aus Bio-Anbau
- Rezeptur und Herstellungsweise von unabhängigen Fachleuten geprüft



Was zeichnet Demeter-Qualität aus?



Der biodynamische Landbau (Demeter) gilt als ursprünglichste und konsequenteste Bio-Anbauweise. Im Einklang mit der Natur produzieren Demeter-Höfe Bio-Rohstoffe in einer ganz besonderen Qualität und pflegen so beispielhaft unsere Lebensgrundlagen für zukünftige Generationen.



Artenvielfalt Natürliche Methoden statt chemisch-synthetischer Düngemittel oder Pestiziden – so wird das vielfältige Leben von Pflanzen, Würmern, Insekten, Vögeln und vielen weiteren Lebewesen unter und über der Erde geschützt.



Boden Gesunde Böden sind das Kapital von Bio-Höfen. Weil Bio-Böden mehr CO₂ speichern, leisten sie zudem einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Im Demeter-Landbau unterstützen die einzigartigen biodynamischen Präparate einen lebendigen Boden und ein harmonisches Pflanzenwachstum.*



Klima Auf Demeter-Höfen leben nur so viele Tiere, wie das Ackerland ernähren kann. Und diese produzieren nur so viel Mist, wie die hofeigenen Äcker als natürlichen Dünger wieder aufnehmen können – eine nachhaltige Kreislaufwirtschaft.



Tierwohl Kühe tragen Hörner. Auf Demeter-Höfen dürfen sie diese auch behalten, denn hier setzt man auf eine art- und wesensgemäße Tierhaltung.



Rund 75 Prozent der Alnatura Babynahrung tragen das Alnatura Demeter-Siegel.

Spannendes Wissen und weiterführende Informationen rund um Demeter sowie den Schutz unserer Böden und des Klimas finden Sie hier:



* Quelle: Thünen Report 65

Wann ist es Zeit fürs erste Löffelchen?

Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat steigt der Bewegungsdrang eines Babys deutlich an. Es braucht nun viel Energie, die die Muttermilch oft nicht mehr ausreichend liefert. **Fachleute empfehlen daher, etwa ab dem 5. Monat mit der Beikost zu starten.**

Ihr Baby ist bereit für die erste Beikost, wenn es

- aufrecht sitzen und den Kopf alleine halten kann,
- Interesse am Essen der anderen zeigt, danach greift, den Mund öffnet und Schluckbewegungen macht,
- das Essen mit der Zunge in den Mund bewegt, statt es wieder herauszubefördern.

Welcher Brei eignet sich für den Start?

Beginnen Sie mit Gemüse. Vier bis sechs Löffel zur Mittagszeit genügen für den Anfang. Anschließend geben Sie Ihrem Baby zur Sättigung die gewohnte Still- oder Fläschchenmahlzeit. Oft mögen Babys milde, süßlich schmeckende Gemüsesorten. Von Alnatura gibt es für den Beikost-Start daher kleine 125-Gramm-Gläschen mit Pastinake, Karotte oder Kürbis – perfekt für die ersten Löffel. Nach und nach wird die Menge gesteigert.

Optimal für den Beikost-Start: Alnatura Karotte pur

- mild-süße Karottensorte Rodelika
- Demeter-Qualität
- ohne Zusatz von Salz und Zucker*



Tipp

*Vom Babylöffel isst es sich leichter:
Er ist weicher und wärmer als ein Löffel aus
Metall und passt gut in den kleinen Mund.*

* Zutaten enthalten von Natur aus Salz und Zucker.



Und wie geht es mit der Beikost weiter?

Bieten Sie Ihrem Baby neue Lebensmittel nur schrittweise an. So kann es sich an die neue Nahrung gewöhnen und eventuell bestehende Unverträglichkeiten können besser erkannt werden. Sind die ersten Gemüsesorten erfolgreich eingeführt, wird der Brei um eine sättigende Zutat wie Kartoffeln ergänzt. Später folgen gegebenenfalls Fleisch oder Fisch als weitere Zutaten. Ein solches Menü kann dann die Milchmahlzeit am Mittag ersetzen.

Kleine Gläschen – höchste Qualität

Mit dem abwechslungsreichen Alnatura Babysortiment können kleine Essanfängerinnen und Essanfänger nach und nach die große Vielfalt der menschlichen Ernährung kennenlernen und dabei behutsam auf den Geschmack kommen. Seit über 25 Jahren entwickelt Alnatura Bio-Nahrung für die Kleinsten – nach eigenen hohen Alnatura Qualitätsstandards speziell für das Babysortiment. Mehr unter alnatura.de/baby

Einfache Rezepturen mit wenigen unterschiedlichen Zutaten – für eine stufenweise Einführung neuer Lebensmittel.

Die Rezeptur und Herstellungsweise jedes Alnatura Produktes wird von unabhängigen Fachleuten geprüft.



Hundert Prozent Frucht für alle Obstgläschen, die Süße stammt nur aus den Früchten.*

Unseren Gläschen werden weder Salz noch Zucker zugesetzt.*

Für unsere Baby- und Kleinkindprodukte gilt natürlich: hundert Prozent Bio. Vorzugsweise verwenden wir Zutaten von Herstellern und Höfen, die nach den strengen Richtlinien von Demeter arbeiten.

* Früchte und Gemüse enthalten von Natur aus Salz und Zucker.

ca. ab dem 6. Monat



Welchen Brei probieren wir als Nächstes?

Ist die Gemüsemahlzeit erfolgreich eingeführt, wird es Zeit für den nächsten Schritt: den Milch-Getreide-Brei. Dieser kann mit Vollmilch oder Milchnahrung zubereitet werden. Bei Alnatura finden Sie eine große Auswahl an Bio-Babybreien aus dem vollen Korn – mit Dinkel, Hirse und anderen Getreidesorten, bevorzugt aus Demeter-Landbau. Wenn es schnell gehen muss, gibt es Alnatura Milchbreie, die nur mit Wasser zubereitet werden. All diese Breie können die abendliche Milchmahlzeit ersetzen.

Was kommt am Nachmittag auf den Löffel?

Nach einem weiteren Monat wird der Speiseplan um Obst erweitert: zunächst fein püriert und mit zarten Getreideflocken ergänzt – eine vollwertige Mahlzeit, die keine weitere Zuckerzugabe benötigt. Dieser Brei kann auch mit den Alnatura Getreidebreien und einem Obstgläschen selbst zubereitet werden. Oder Sie greifen zum verzehrfertigen Alnatura Gläschen, zum Beispiel Apfel mit Birne und Hafer.

ca. ab dem 7. Monat



Was biete ich meinem Kind zum Frühstück an?

Da Ihr Kleines nun schon eine Weile mit dem Löffel isst, können Sie ihm rund um den ersten Geburtstag den Alnatura Kinder-Porridge Hafer-Banane oder das etwas stückigere Kinder-Basis- oder Kinder-Bircher-Müsli anbieten. Auch ein weiches Butterbrot kann es jetzt probieren.

ca. ab 1 Jahr



Tip

Wenn die ersten Zähnchen kommen, knabbern viele Babys auch gerne schon festere Nahrung. Gut geeignet dafür sind klein geschnittenes Obst oder Zwieback.

Beikost: vegetarisch oder mit Fleisch?

Etwa ab dem 6. Lebensmonat ist der Vorrat an Eisen, den sich das Baby im Mutterleib angelegt hat, aufgebraucht. Eine gute Versorgung mit diesem lebenswichtigen Spurenelement ist daher sehr wichtig. Fleisch versorgt den kleinen Babykörper mit Eisen. Deshalb wird empfohlen, den Gemüsebrei – nach einer Eingewöhnungszeit – beispielsweise um die Zutat Rindfleisch zu ergänzen.

Doch auch eine vegetarische Ernährung ist möglich. Von Alnatura gibt es daher beides: vollwertige Menüs mit Fleisch und vegetarische Alternativen – so zum Beispiel das Alnatura Linsengemüse mit Couscous oder Grünes Gemüse mit Hirse. Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, empfiehlt sich eine Beratung mit der Kinderärztin, dem Kinderarzt oder einer Ernährungsfachkraft.

*Mit Fachleuten entwickelt:
vegetarische Bio-Vielfalt
für die Kleinsten*



Welches Fleisch für den Brei?

Die Alnatura Fleischzubereitungen im Gläschen können Sie unter ein Gemüsegläschen oder selbst gekochten Gemüsebrei rühren. Mischen Sie ein halbes Gläschen – zum Beispiel Rindfleisch-Zubereitung – und ein halbes Gläschen Gemüsebrei (circa 95 Gramm). Erwärmen Sie das Ganze im Wasserbad. In einen selbst gekochten Gemüsebrei wird die Fleischzubereitung nach dem Kochen und Pürieren des Gemüses eingerührt.

Alnatura Rindfleisch-Zubereitung

- zum Einrühren in einen Gemüsebrei
- zum Selbstzubereiten einer Mittagsmahlzeit mit Gemüse
- Fleisch von Rindern aus artgerechter Tierhaltung nach Demeter-Richtlinien
- für Abwechslung sorgen die Hühnchenfleisch-Zubereitung und die Lachszubereitung mit Kartoffeln



Tip

Babybrei selbst zubereiten: Rezepte unter alnatura.de/babyrezepte

Der Unterschied zwischen Gemüsegläschen und vegetarischen Menüs



Ein Gemüsegläschen enthält pures Gemüse wie zum Beispiel Karotte pur oder eine Mischung aus Gemüse und Kartoffeln – perfekt für den Einstieg in die Beikost.

Doch spätestens am Ende des ersten Beikost-Monats sollte der Gemüsebrei durch ein Menü ersetzt werden.

Ein Menü ist eine vollwertige Mittagsmahlzeit. Das Gemüse wird durch Kartoffeln oder andere kohlenhydrathaltige Beilagen (etwa Nudeln oder Couscous) ergänzt, durch die Zugabe von Fleisch wird ein Mindesteiweißgehalt erreicht. In vegetarischen Menüs ersetzen zum Beispiel Hülsenfrüchte wie rote Linsen oder Erbsen das tierische Eiweiß.



Was sollte mein Baby trinken?

Säuglinge decken ihren Flüssigkeitsbedarf über die Milchmahlzeiten. Im Laufe der Beikost-Einführung sollten Sie Ihrem Kind zusätzlich etwas zum Trinken anbieten. Am besten eignen sich stilles Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Saft sollte ein Kleinkind ab dem ersten Lebensjahr und nur mit reichlich Wasser verdünnt genießen.



Tip

Den Tee immer mit sprudelnd kochendem Wasser zubereiten und vor dem Trinken auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.





Wird den Alnatura Kleinkind-Kekschen Zucker zugesetzt?

In den Alnatura Kekschen für Kleinkinder kommt weder raffiniertes weißes Zucker noch Rohrohrzucker zum Einsatz. Sie werden nur mit alternativen Süßungsmitteln wie Agavendicksaft mild gesüßt. Die Müslikekse erhalten ihre Süße sogar ausschließlich durch die Fruchtzutaten Sultaninen, Bananen und Äpfel.

Wird den Alnatura Knabberartikeln für Babys und Kleinkinder Salz zugesetzt?

Wenn es bei der Herstellung nicht für das Produkt erforderlich ist, wird kein Salz zugesetzt (zum Beispiel Baby-Dinkelzwieback). Bei den Mini-Dinkelstangen beispielsweise ist der Einsatz einer geringen Menge Salz produktionstechnisch unverzichtbar. Wir empfehlen diese Produkte für Kleinkinder ab 1 Jahr.

Wie lange sind geöffnete Getreidebreie und Gläschen haltbar?

Geöffnete Packungen von Milchbreien sind innerhalb von zwei Wochen zu verbrauchen, die Getreidebreie innerhalb von drei Wochen. Gläschen lagern Sie bitte direkt nach dem Öffnen und der Entnahme der benötigten Menge im Kühlschrank. Dann sollten Obst- und Obst-Getreide-Gläschen innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden, alle übrigen Breie im Glas innerhalb von einem Tag. Bereits erwärmte Breie sind sofort zu verbrauchen. Beachten Sie hierzu auch die Verbrauchsinformationen auf den Verpackungen.



Was mache ich, wenn etwas übrig bleibt?

Gerade zu Beginn der Beikost-Zeit essen die Kleinen oft nur wenige Löffel, doch der Rest der Bio-Mahlzeit muss nicht weggeworfen werden. Gemüsegläschen eignen sich zum Beispiel hervorragend zum Einrühren in Saucen und Suppen. Und ein Porridge oder Dessert aus Getreidebreien zum Anrühren schmeckt auch Erwachsenen oder großen Geschwistern – besonders wenn es mit einem Obstgläschen-Rest verfeinert ist.

Ernährungsplan für Babys und Kleinkinder
zum Heraustrennen auf der Rückseite.



Ernährungsplan für das erste Lebensjahr*



Monat	Muttermilch oder Flaschennahrung				Beikost-Phase					Übergangsphase zur Familienkost		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Morgens											Brot & Milch oder feines Müsli	
Zwischenmahlzeit (bei Bedarf)	ausschließlich Muttermilch oder Flaschennahrung**										Obstbrei, frisches Obst, alternativ z. B. Baby-Zwieback	
Mittags												
Nachmittags											Getreide-Obst-Brei	
Abends											Milch-Getreide-Brei	

* Bei diesem Ernährungsplan handelt es sich um eine allgemeine Empfehlung. Da jedes Baby seinen eigenen Rhythmus hat, sind Abweichungen von der Übersicht möglich und natürlich.

** Die WHO (World Health Organization) empfiehlt 6 Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer altersgerechten und ausgewogenen Beikost.



Mehr Informationen
zum Start in die Beikost
finden Sie unter



alnatura.de/baby

Alnatura ist Vertragspartner von:



Mehr erfahren:
alnatura.de

Informiert bleiben:
alnatura.de/newsletter



Herausgeber:

Alnatura Produktions- und Handels GmbH,
Mahatma-Gandhi-Straße 7, D-64295 Darmstadt



www.blauer-engel.de/uz14a

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.



ALNATURA *Sinnvoll für Mensch und Erde*