



Mit Ja! Natürlich  
**Ernährungsplan**  
zum Herausnehmen!

## *Bio... weil ich etwas ganz Besonderes bin!*

*Wichtige Informationen für werdende Mütter und Eltern  
von Säuglingen und Kleinkindern.*

*Mehr vom Leben haben*







## ***Liebe Eltern!***

Der erste Schrei Ihres Babys erfüllt alle Eltern mit Glück, doch in den ersten Tagen nach der Geburt tauchen bereits viele Fragen auf. Stillen und richtige Ernährung zählen zu jenen Themen, die junge Mütter besonders beschäftigen.

Ja! Natürlich hat für Sie mit Ärzten, Hebammen und Ernährungswissenschaftlern gesprochen und die Kernaussagen in dieser Broschüre zusammengefasst. Wir beantworten Fragen zur Beikostphase, wenn der erste Löffel Karottenpüree auf dem Speiseplan steht, was bei der Auswahl der Gläschen zu beachten ist und sprechen über den Unterschied zwischen kontrolliertem Landbau und kontrolliert biologischem Landbau.

Jedoch bei allen Experten-Tipps und Empfehlungen vergessen Sie bitte nie Ihrem Herzen zu folgen. Denn Sie sind die beste „Expertin“ für das Glück Ihres Kindes. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie alles Gute für die Zukunft.

***Ihr Ja! Natürlich-Team***

P.S.: Wenn Sie weitere Informationen haben wollen, dann besuchen Sie uns im Internet unter

**<http://www.janaturlich.at>**

## ***Ja! Natürlich – Das Beste für Mensch und Umwelt***

Ja! Natürlich gilt als österreichischer Pionier in Sachen biologische Landwirtschaft. Bereits 1994 wurde mit dem Aufbau einer Bio-Marke begonnen, mit dem Ziel, qualitativ hochwertige Produkte aus biologischer Landwirtschaft für jedermann erschwinglich zu machen. Dabei wurde seit jeher größter Wert auf eine sorgfältige Auswahl der Lieferanten gelegt, wodurch bei jedem Produkt absolute Transparenz gewährleistet ist.

Alle Ja! Natürlich-Produkte stammen aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft und unterliegen strengsten Richtlinien, die übrigens weit über gesetzliche Regelungen (EU-Verordnung (2092/91) und den österreichischen Lebensmittelkodex, Kapitel A8) hinausreichen. Ja! Natürlich setzt folgende Grundsätze konsequent um:

- *Alle Produkte sind voll biologisch*
- *Lückenlose Kontrollkette –  
Transparenz vom Bio-Bauern bis  
zum Einkaufskorb*
- *Artgerechte Tierhaltung*
- *Garantiert gentechnikfrei*
- *Kein Einsatz von chemisch-  
synthetischen Hilfsmitteln*



## **Ja! Natürlich Babynahrung**

5

Die wichtigste Voraussetzung für gesundes Wachstum ist eine reichhaltige und ausgewogene Ernährung. Die Weichen dafür können bereits in den ersten Lebensmonaten gestellt werden. Die kontrolliert biologische Kinderernährungslinie von Ja! Natürlich ist der erste Schritt zu einer natürlich ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung. Alle Produkte erfüllen die strengen Kriterien der kontrolliert biologischen Landwirtschaft.

Da Babys bereits früh Vorlieben für bestimmte Geschmäcker entwickeln, kann bereits in den ersten Monaten der Grundstein für eine biologische Ernährung gelegt werden.

Die Ja! Natürlich-Kindernahrungen sind den individuellen Nährstoffbedürfnissen des jeweiligen Alters genau angepasst. Aber auch bei Unverträglichkeiten bietet Ja! Natürlich mit verschiedenen Mono-Getreideprodukten, wie beispielsweise Dinkelbrei oder glutenfreiem Reisschleim, hochwertige Alternativen für die Zubereitung von Brei- und Flaschennahrungen.

### **Für jedes einzelne Ja! Natürlich-Babynahrungsprodukt gilt:**

- *Ohne Zuckerzusatz*
- *Ohne Aromastoffzusatz*
- *Ohne chemische Zusätze*
- *Ohne Farb- und Konservierungsstoffe\**

\* lt. Gesetz



## ***Stillen – der beste Start für Ihr Kind***

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby, denn sie ist perfekt auf den empfindlichen Verdauungsapparat des Säuglings abgestimmt. Sie enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby braucht und das genau im richtigen Verhältnis. Sie muss nicht erst zubereitet werden, hat immer die richtige Temperatur und ist gleichsam „keimfrei“ verpackt. Der Säugling nimmt mit der Muttermilch Immunstoffe auf, die seine Abwehrkräfte stärken und vor Allergien schützen.

Keine Ersatznahrung bietet diese individuell auf den Säugling abgestimmte Nahrungsqualität. Darüber hinaus schafft der intensive Kontakt beim Stillen ein unvergleichliches Gefühl von Harmonie und Geborgenheit zwischen Mutter und Kind.

Was manche Mütter noch nicht wissen ist, dass Stillen auch gut für den Körper der Mutter ist. Es beschleunigt die Rückbildung der Gebärmutter und sorgt dafür, dass Sie Ihr früheres Gewicht wieder schneller erreichen.

Ratschläge und Empfehlungen über die Vorzüge des Stillens erhalten Sie bei Ihrer Hebamme, dem Kinderarzt und Fachleuten der Ernährungsberatung.

### ***Wichtige Hinweise:***

*Eine ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung begünstigt den Stillserfolg. Der Entschluss, nicht zu Stillen ist nur schwer rückgängig zu machen. Zusätzliche Flaschen-nahrung kann sich negativ auf das Stillen auswirken. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Klinik beraten.*

## **Zeit für die erste Beikost**

Nach dem 4. Monat beginnt die Beikostphase. Jetzt wird das Stillen schrittweise mit Gemüse-, Milch- und Obst Mahlzeiten ergänzt und ersetzt. Das ist der Zeitpunkt, zu dem sich junge Eltern spätestens mit dem Thema Qualität der Lebensmittel und Nahrungsmittelsicherheit auseinandersetzen.

Es ist bekannt, dass Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau das Beste für die stillende Mutter und ihr Kind sind. Dazu auch Univ.-Doz. Dr. Ludwig Maurer, Leiter des Ludwig-Boltzmann-Institutes für Biologischen Landbau und Angewandte Ökologie: „Seit der Muttermilch ist nichts Besseres für die Ernährung von Neugeborenen ‚erfunden‘ worden! Bio-Produkte halten nach dem Stillen den Kontakt des Kindes mit natürlich gewachsener Nahrung aufrecht.“

*Was schmeckt und was nicht, darüber kann man nicht streiten, das wissen alle Eltern aus eigener Erfahrung. In den ersten Lebensjahren sind unsere Kinder noch nicht durch Geschmacksverstärker und künstliche Aromastoffe verbildet. Sie lieben noch den reinen Geschmack der Natur und sind damit die wahren Gourmets.*





## ***Ja! Natürlich*** ***Bio-Flaschennahrung***

8

Vor dem vollendeten 4. Lebensmonat sollte kein Baby Beikost zusätzlich zur Muttermilch oder Fläschchennahrung bekommen, denn seine empfindlichen Verdauungsorgane können nur Muttermilch oder Babymilchnahrung verarbeiten.

Für die Zubereitung der Flaschennahrung steht Ihnen mit der Ja! Natürlich „Säuglingsfolgemilch 2“ eine biologische Milchnahrung zur Verfügung, die den wachsenden Nährstoffbedarf Ihres Babys im 5. Monat abdeckt. Ein Wechsel von einer konventionellen Folgemilch auf die kontrolliert biologische Ja! Natürlich „Folgemilch 2“ ist jederzeit problemlos möglich. Bitte beachten Sie dafür die Hinweise auf der Verpackung.

Die Ja! Natürlich „Säuglingsfolgemilch 2“ ist zucker- und glutenfrei. Mehr als 99 Prozent der Zutaten stammen aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft. Rund 1 Prozent sind wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die gemäß den strengen gesetzlichen Bestimmungen beigegeben werden müssen.

nach dem



## Ja! Natürlich Bio-Gläschen

Um den wachsenden Energiebedarf des Säuglings zu decken, wird sein Speiseplan nach dem 4. Monat Schritt für Schritt erweitert. Ja! Natürlich bietet eine von Kinderärzten und Ernährungswissenschaftlern empfohlene Auswahl an Obst- und Gemüsegläsern. Damit sich Ihr Baby auf die bislang fremden Nahrungsmittel leichter einstellen kann, enthält die erste Gläschenkost möglichst wenig verschiedene Zutaten, um das allergene Potential gering zu halten.

### Frisch aus dem Gläschen

Gläschenkost bringt für Mutter und Kind viele Vorteile. Damit haben Sie für Ihr Baby immer rasch, sicher und überall eine keimfreie, abwechslungsreiche und vor allem frische Kost zur Verfügung. Die Rezepte und Mengen sind harmonisch auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt und der Inhalt wird mehrfach auf Schadstoffe kontrolliert.



Auf den Etiketten der Gläschen finden Sie nicht nur wertvolle Informationen zu den Inhaltsstoffen, sondern auch zur Wirkung der Nahrungsmittel auf den Verdauungsapparat, z. B.: **stuhlauflockernd, stuhlfestigend, stuhlregulierend.**



## **Ja! Natürlich** **Bio-Getreidenahrungen**

Die Palette an feinsten Bio-Getreide-Säuglingsnahrung ist sehr vielfältig, um für eine ausgewogene und hohe Sättigung, aber auch eine gut verträgliche Energiezufuhr Ihres Lieblings zu sorgen. Zu Beginn ist der glutenfreie- und milchfreie ungezuckerte Instantgetreidebrei Reisschleim und Hirsebrei zu empfehlen, später bieten der glutenhaltige Dinkelbrei und Grießbrei tägliche Abwechslung.

*(Siehe auch Ernährungsplan in der Mitte der Info-Broschüre.)*



*Für die Ja! Natürlich-Getreidenahrung wird das Getreide schonend und babygerecht aufgeschlossen und ist dadurch besonders leicht verdaulich. Ebenso bleiben die wertvollen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe erhalten.*





Das Getreide wird schonend und babygerecht aufgeschlossen und ist dadurch besonders leicht verdaulich. Ebenso bleiben die wertvollen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe weitgehend erhalten.

So bilden auch nur ausgewählte Getreidesorten aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft die Basis für die Ja! Natürlich-Instant-Flocken, die zum Beispiel einfach in warmes Wasser, Tee oder Säuglingsfolgemilch eingerührt werden können.

Die Getreide-Säuglingsnahrungen eignen sich für die Zubereitung von Flaschen- und Breimahlzeiten, die mit der Ja! Natürlich „Säuglingsfolgemilch 2“ oder in Kombination mit Obst und Gemüse zubereitet werden.

Die Ja! Natürlich-Getreidenahrungen und die vielfältige Gläschenkost versorgen Ihr Kind seinem Alter entsprechend richtig und ausreichend mit allen erforderlichen Nährstoffen.

Alle Ja! Natürlich-Breinnahrungen lassen sich ganz einfach und rasch zubereiten. Die natürliche Unverfälschtheit unterstützt Ihr Kind dabei, seinen persönlichen Geschmackssinn auszuprägen.



nach dem

**4.**  
Monat

## **Ja! Natürlich** **Tees & Bio-Säfte**

Ihr Baby braucht ausreichend Flüssigkeit. In der Stillperiode geht das ganz automatisch mit der Muttermilch. Ab Beginn der Beikostphase müssen Sie auf zusätzliche Flüssigkeitszufuhr achten.



Ja! Natürlich bietet schmackhafte „Baby-Durstlöcher“ an: den ungesüßten Fencheltee mit Apfelsaft und viele verschiedene ungesüßte Obst- und Gemüsesäfte. Kinderärzte empfehlen, die Säfte mit etwas abgekochtem Wasser zu verdünnen.

12

ab dem

**6.**  
Monat

## **Mit Ihrem Baby** **wächst auch die Vielfalt im Menüplan**

Ab dem 6. Monat kann es losgehen mit glutenhaltigen Babygläsern. Glutenhaltiges Getreide wie Dinkel, Weizen, Hafer, Roggen ist sehr bekömmlich und nahrhaft und bildet auch die Basis für einige unserer Ja! Natürlich-Teigwaren.

Eine Fülle an fruchtig-beerigen Gläsern wie „Beeren & Grieß“, „Banane & Grieß“, „Apfel & Bananen mit Vollkornflocken“, „Früchte mit Zwieback“ und „Apfel, Heidelbeer & Vollkornflocken“ sorgen

dafür, dass die kleinen Gourmets keinen Einheitsbrei vorgesetzt bekommen, denn sie wissen schon sehr genau, was ihnen besonders schmeckt.

*(Siehe auch Ernährungsplan in der Mitte der Info-Broschüre.)*





### Ein Blick aufs Etikett zahlt sich aus

Viele Hersteller bieten heute bereits Gläschen mit Rohstoffen aus biologischem Landbau an. Doch werden immer wieder Kompromisse eingegangen, wodurch das Sortiment neben biologischen sehr wohl auch aus konventionellen Produkten besteht. Man spricht dann von Früchten oder Gemüse aus kontrolliertem Anbau. Aber Achtung, kontrollierter Anbau hat nichts mit kontrolliert biologischem Anbau zu tun!

### Vollbiologisch ohne Kompromisse

Ja! Natürlich macht keine Kompromisse. Ob Obst, Gemüse, Getreide, Kräuter, Öle, Mozzarella oder Fleisch – in alle Ja! Natürlich-Gläschen dürfen nur mehrfach kontrollierte Rohstoffe aus biologischer Landwirtschaft. Die Inhaltsstoffe werden mehrfach von unabhängigen staatlichen Bio-Kontrollstellen überprüft. Das Endprodukt wird über die gesetzlichen Vorschriften hinaus nochmals auf Schadstoffe überprüft.



*Achten Sie auf die Kontrollzeichen: **Kontrollierter Anbau ist nicht gleich kontrolliert biologischer Anbau.***



## *Die Ja! Natürlich-Garantie*

14 Ja! Natürlich ist der einzige heimische Anbieter, der vollbiologische Babynahrung aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft bei allen seinen Gläschen garantiert.

Die österreichischen Ja! Natürlich-Biobauern werden jährlich mehrfachen Kontrollen durch unabhängige staatliche Bio-Kontrollstellen unterzogen. Damit unterliegen Ja! Natürlich-Gläschen strengeren Kontrollen als vom Gesetz gefordert.

Kontrolliert biologisch gilt selbstverständlich auch für Obst, Gemüse, Getreide, pflanzliche Öle und Kräuter.





Das Saatgut darf nicht chemisch behandelt werden und die Schädlingsbekämpfung erfolgt auf natürliche Art durch Hacken und Jäten. Die Fruchtfolge hält das Unkraut im Zaum und Schädlinge werden zum Teil sogar mit der Hand entfernt.

15



Den Ja! Natürlich-Gläsern werden keine zusätzlichen synthetischen Vitamine und Mineralstoffe beigefügt. Genuss mit Verantwortung ist die Ja! Natürlich-Lebensphilosophie, nach der die Bio-Marke selbst, ihre Bio-Partner und die Verarbeiter der Bio-Babykost wirtschaften und handeln. Für den Grundsatz Verantwortung für Mensch, Tier und Umwelt engagiert sich Ja! Natürlich jeden Tag aufs Neue.

**Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H**  
A-2355 Wr. Neudorf  
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16  
Ja! Natürlich Service-Tel.: 02236/600 69 50  
[www.janaturlich.at](http://www.janaturlich.at)

