

demeter

Helios

Biodynamisk

Børnemad



- en naturlig start på livet

Rev. okt 2006

Kærlighed, tryghed og...

Fødslen af en lille ny baby er en stor og vidunderlig begivenhed. Meget ændrer sig. En verden fuld af glæder, ansvar og oplevelser venter. Gennem uforbeholden kærlighed og opmærksomhed på barnets individuelle væsen formes det nye liv.



biodynamisk børnemad

Sammen med forældrenes kærlighed udgør ernæringen et betydeligt grundlag for spædbarnets sundhed og trivsel. Maden skal forsyne barnet med den optimale mængde næringsstoffer i en letfordøjelig form, fordi dets fordøjelsessystem endnu ikke er fuldt udviklet. Kosten til mor og barn skal være af en kvalitet, der kan give både næring og kraft til det nye liv, som er startet.

Vi tilbyder biodynamisk og økologisk børnemad fremstillet på baggrund af mangeårige erfaringer og de nyeste landvindinger inden for den officielle ernæringsvidenskab – i kombination med en helhedsorienteret holdning til fødevarekvalitet.



- det bedste fra økologisk landbrug

Skrappe kvalitetskriterier for Helios og Holle børnemad

Helios og Holle børnemad er fremstillet af råvarer fra biodynamiske eller økologiske landbrug. Det betyder:

- varieret dyrkning uden rovdrift på dyr, jord og miljø
- kvalitet i stedet for kvantitet
- mangfoldighed i stedet for monokultur
- stor vægt på dyrevelfærd
- ingen brug af væksthormoner
- pleje af jordens frugtbarhed med husdyrgødning og kompost
- ingen brug af kemiske plante- og insektgifte
- ingen brug af kunstgødning

Alle børnemadsprodukterne er:

- uden genmanipulation (GMO)
- ikke tilsat sukker (saccharose) og salt¹

Helios
KVALITETSGARANTI
Holle

Komplet kvalitetskontrol

Helios og Holle børnemad er underlagt omfattende kontrol for at kunne bære betegnelsen »demeter« og »økologisk«. Kontrolinstansen kan ses på emballagen i form af EU-kontrolnummeret, fx »DE-001-Ökokontrolstelle«. Demetermærket er kontrolmærket for biodynamiske fødevarer, ligesom ø-mærket er det for økologiske fødevarer.

¹undtaget Helios Æble/Fersken med tvebak, der indeholder en smule salt

Det særlige ved demeter-kvaliteten

Kun produkter, der opfylder de strenge kvalitetskriterier for biodynamisk dyrkning og forarbejdning må bære kvalitetsbetegnelsen »demeter«. Bio-dynamik betyder livskraft og biodynamisk jordbrug bygger på en holistisk (helhedsorienteret) forståelse af livskræfter i naturen og landbruget. Biodynamiske landmænd opfylder alle de økologiske regler og derudover også de biodynamiske demeterregler. Kompost, jord og planter plejes omhyggeligt med de særlige biodynamiske præparater, som styrker sundhed og kvalitet i alle led fra frø til fødevarer. Når planterne således dyrkes biodynamisk og forarbejdes skånsomt giver det både nærings**stoffer** og nærings**kræfter**: Næring til hele mennesket.

Biodynamisk fødevarer kvalitet betyder bl.a.:

- længere omlægningstid før demeter-godkendelse
- mælkeprodukter må ikke homogeniseres
- korn skal fortrinsvis formales på stenkværn
- ingen brug af mikrobølger (til fx optøning og pasteurisering)

Få flere oplysninger om biodynamiske fødevarer og fødevarer kvalitet hos:
Foreningen for Biodynamisk Jordbrug
Økologiens Hus, tlf. 86 19 94 45
www.biodynamisk.dk

Helios & Holle børnemad

- Naturlig næring til dit barn



Mors mælk...

Naturligvis det bedste!

Modermælk er klart den bedste ernæring for spædbarnet, naturligt afstemt efter barnets udviklingsproces. Amningen styrker den nære kontakt mellem mor og barn, og gennem modermælken får spædbarnet vigtige antistoffer, der er med til at opbygge immunforsvaret. Barnet beskyttes herved mod infektioner i den første levetid og siden hen – og risikoen for allergi nedsættes væsentligt. Særligt for allergidisponerede børn er det vigtigt at modermælken udgør den eneste ernæring så længe som muligt.

(Ved eventuelle problemer med amningen: Søg råd hos fagpersoner)

Mors mad gives videre...

Hos den ammende mor har en alsidig kvalitetsernæring både indflydelse på modermælken kvalitet og på mængden. Hvis moren er tilstrækkelig forsynet med næringsstoffer kan hun også give disse næringsstoffer videre, uden at tære på sine egne reserver. I ammeperioden er det derfor vigtigt at moren spiser sundt og varieret med masser af økologiske grøntsager og frugter, fuldkornsretter og tilstrækkelig med



koldpressede økologiske og biodynamiske olier.

Fedtstoffernes kvalitet er særlig vigtig, idet modermælken kvalitet afspejles direkte heraf. Den ammende mor kan fx bruge 1-2 spsk. koldpresset solsikkeolie og 1-2 spsk. kold-



presset hørfrøolie og/ eller friskkværnede hørfrø i den daglige madlavning – uopvarmet. Desuden olivenolie og økologisk smør til opvarmning.

For at fremme amningen må der drikkes meget væske i form af vand, mælkestimulerende urteteer samt frugt- og grøntsagsafters. Alkohol og koffein bør undgås, idet barnets trivsel påvirkes derved unødigt. I stedet for almindelig kaffe kan fx drikkes urtete, kornkaffe og maltkaffe, som er naturligt koffeinfri.

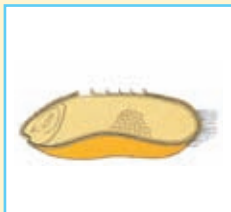
Fødevarer, der stimulerer mælkeproduktionen er bl.a. grønkål, selleri, rødbede, mandler og banan. Desuden krydderurter som basilikum, dild, merian og timian.



Holle Børnemad - på basis af fuldkorn

→ **Fuldkorn: Med alle kornets næringsstoffer**

Holle Børnemad fremstilles af hele kornet med de værdifulde kim og skaldele. Herved udnyttes kornets naturlige indholdsstoffer som proteiner, kulhydrater, fedt, mineraler og vitaminer fuldt ud. Ligeledes bibeholdes de vigtige fordøjelsesfremmende fibre.



→ **Velsmagende og letfordøjelig**

Til Holle Børnemad bliver stivelsen i de hele korn åbnet med varme og fugtighed, så de fineste, små letopløselige flager opstår. Forarbejdningen foregår skånsomt så kornets næringsstoffer

bliver tilgængelige for babyens fordøjelsessystem, der endnu ikke er færdigudviklet.

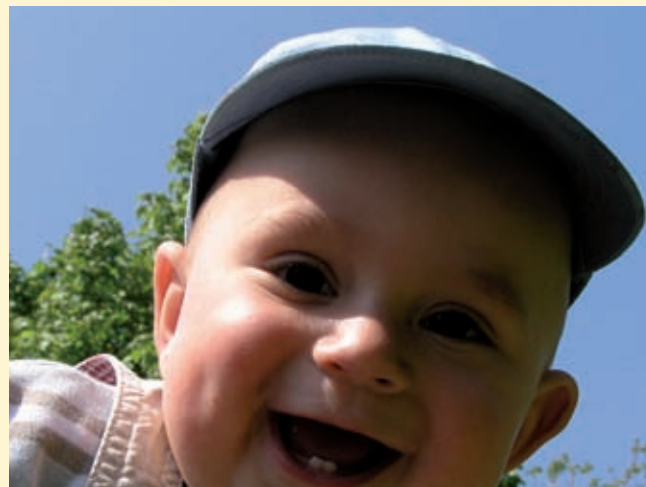
→ **Enkelhed**

– også i tilberedningen

Holle Børnemad giver en god basis for den hjemmelavede børnemad. Produkternes enkle sammensætning gør det muligt for forældrene selv at bestemme kvaliteten af barnets øvrige mad – frugt, grønt, fedtstoffer osv. Samtidig er det let at undgå enkelte fødevarer, hvis der er behov for det.

→ **Alsidige anvendelsesmuligheder**

I flaske, som mælkegrød og i mælkefri frugt- og grøntsagsmos.



Holle Børnemad

		glutenfri mælkfri usødet	Vejledende tidspunkter for introduktion og brug af Holle Børnemad:	
			efter 4 måneder ²	efter 6 måneder
Holle Hirsegrød	Mel af biodynamisk dyrket hirse. Tilsat vitamin B1. ¹	● ● ●	Anvendelsesområder: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Som flaskemåltider med modermælk, moder-mælkserstatning eller tilskudsblanding ▪ Som grød ▪ Blandet i frugt- og grønsagsmos 	
Holle Risgrød	Mel af biodynamisk dyrket ris. Tilsat vitamin B1. ¹	● ● ●		
Holle Speltgrød	Mel af biodynamisk dyrket spelt. Tilsat vitamin B1. ¹	● ●		
Holle Fuld-kornsgrød	Mel af biodynamisk dyrket havre (50%), byg (25%) og spelt (25%). Tilsat vitamin B1. ¹	● ●		



¹ Beriget i henhold til lovgivningen.

² Sundhedsstyrelsen anbefaler, at overgangskosten tidligst introduceres når barnet er fyldt 4 måneder og bedst omkring 6-månedersalderen.

Helios Børnemad

- Biodynamisk, harmonisk og alsidigt

Helios tilbyder et varieret udvalg af børnemad fremstillet af friskhøstede biodynamiske og økologiske grønsager og frugter. Det vil sige, at der ved dyrkningen ikke er brugt kemiske sprøjte- og gødningsmidler, men at dyrkningen baseres på en levende og harmonisk humusjord, en alsidig drift og de biodynamiske kompost- og vækstpræparater. Økologiske råvarer og en skånsom fremstilling giver Helios Børnemad en god smag og optimal næringsværdi. Helios frugt- og grøntsagsmos er ikke tilsat isolerede næringsstoffer, sukker og salt¹.

Sortimentet er sammensat så de første produkter kun består af få ingredienser, og senere er mere sammensatte i takt med at barnet er modent til det. Flere af produkterne indeholder fuldkorn og upolerede ris, der ud over vigtige indholdsstoffer også bidrager med en tilpas mængde fordøjelsesfremmende fibre. Den første børnemad bør være glutenfri, senere introduceres gluten langsomt.

Med Helios Børnemad er det muligt at servere gode måltider til dit barn – også når tiden er knap. Tilberedningen er let: Lunes blot i vandbad og tilsættes evt. økologisk smør eller planteolie.

¹Undtaget Helios Æble/Fersken med tvebak, der indeholder en smule salt



Helios biodynamiske børnemad

- et afvekslende sortiment til den økologiske baby-menu



		Glutenfri	mælkefri
Tidligst fra 4 måneder			
Gulerodsmos	Gulerod** og vand.	●	●
Gulerodsmos m/ æble	Gulerod**, æble** og vand.	●	●
Gulerodsmos m/ kartoffel	Gulerod**, kartoffel** og vand.	●	●
Blomkål m/ kartoffel	Blomkål**, kartoffel** og vand.	●	●
Æblemos m/ ris	Æble**, vand, naturris** og æblesaftkoncentrat**.	●	●

Bemærk venligst, at aldersangivelserne på emballagerne kan afvige fra ovennævnte, da emballagen er under revision på baggrund af den seneste viden.

* økologisk dyrket ** demeterkvalitet (biodynamisk dyrket)

		Glutenfri	mælkefri
Tidligst fra 6 måneder			
Grøntsager m/ ris & kalkun	Vand, gulerod**, majs**, ris-mel**, kalkunkød*, tomat**, solsikkeolie* og krydderurter*.	●	●
Æble-Bananmos m/ ris	Æble**, banan*, naturris** og vand.	●	●
Æble-Pære mos m/ havregryn	Pære**, æble**, vand, havre** og pæresaftkoncentrat**.		●
Æble-Ferskenmos m/ tvebak	Æble**, vand, ferskenpuré*, tvebak (hvedemel**, plante-fedt, gær og havsalt).		●
Blandede Grøntsager	Gulerod**, vand, kartoffel**, spinat**, tomat* og porre**.	●	●
Ca. fra 8 måneder			
Grøntsagsmos m/ hirse	Gulerod**, vand, kartoffel**, spinat**, hirseflager**, tomat**, pastinak**, porre** og krydderurter*.	●	●
Mysli m/ yoghurt	Æble**, banan*, vand, yoghurt**, havre** og speltflager**.		

Barnets ernæring det første år

- fra mors mælk til familiens mad

Med barnets alder og vægt stiger næringsbehovet. Samtidig bliver barnet efterhånden parat til at blive introduceret til anden kost end modermælken.

→ En god start: Amning frem for alt!

Amning udgør hele barnets næring i den første tid og fortsætter som en næringsrig og tryk basis for barnet mens den nye mad introduceres. De fleste børn trives godt på modermælk alene i de første 6 måneder. Sundhedsstyrelsen anbefaler at amningen fortsættes til barnet er fyldt 1 år og gerne længere. Barnet bør ammes længst muligt, og modermælken er suverænt den bedste næring for barnet.

Det er vigtigt at gøre meget ud af at få amningen til at fungere: Begynd hurtigst muligt efter fødslen, sørg for ro og hvile, og søg støtte hos personalet på hospitalet, hos sundhedsplejersken og andre mødre. Der er nemlig ingen tvivl om, at mors mælk er unik for barnet.

→ Overgangsfasen: En verden af nye indtryk

Introduktion af anden føde bør tidligst ske når barnet er 4 måneder gammelt – og det er bedst at vente til barnet er omkring 6 måneder: De fleste børn er først da udviklingsmæssigt parate til anden mad end modermælken. De kan

bl.a. fordøje mere protein, og samtidig er behovet for energi blevet større.

Børn er forskellige og derfor er det også naturligt at overgangsperioden forløber individuelt: Det er langt vigtigere at lytte til barnets signaler som sutte- og spiselyst end at følge et fast skema. Aldersgrænserne og de anbefalede mængder på emballagerne er derfor kun vejledende og bør altid tilpasses det enkelte barn.



→ De første faste måltider

I starten skal barnet have tid til at blive fortrolig med skeen. Gå derfor langsomt frem og server i begyndelsen måltider, der kun består af enkelte ingredienser. Ud fra barnets reaktioner kan man finde frem til nogle enkelte fødevarer, som barnet kan lide, og derved gøre overgangen til fast føde til en god oplevelse. Ved kun at præsentere nogle få forskellige fødevarer ad gangen – og gerne med 3-5 dages mellemrum – er det også lettere at opdage eventuelle allergiske reaktioner.

Til den første skemad er grøntsags- og frugtmos samt glutenfrie grødyper som Holle Hirse- eller Risgrød velegnet. Gulerod kan med sin milde, sødlige smag minde om modermælkenes sødme, og falder derfor ofte i god smag. Madens konsistens bør i starten være lind uden at være vandet. For at gøre overgangen lettere og mere tryk for barnet kan den første overgangskost eventuelt blandes med lidt modermælk.



→ Tid til variation

I takt med at barnet er blevet vant til skemaet og spiser større mængder er det tid til øget variation i børnemenuen. Grøntsags- og frugtmosen kan være mere sammensat og der bliver mere at vælge imellem, når grøden nu også kan bestå af glutenholdige kornsorter.

Barnets fordøjelse kan efterhånden også klare en større mængde protein, som fx kan bestå af bælgfrugter, fisk, kød og æg. Især kogt fisk, bønner og linser er lette at mose.



→ Juniorkost

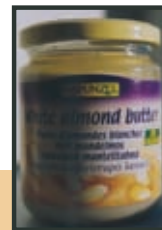
Fra ca. 8-9 månedersalderen er barnet parat til at mosen gradvis gøres grovere. Samtidig får det også lyst til fingermad, fx små rugbrødsbider og frisk frugt og grønt. Efterhånden går barnet mere og mere over til familiens mad. Man skal dog være tilbageholden med salt, sukker og andre sødemidler samt stærke krydderier.



→ Fedtstoffer: kvaliteten er vigtig

Små børn skal bruge meget energi til at vokse og bevæge sig. Derfor skal de have en større andel fedtstoffer i kosten end større børn og voksne – fedt giver mere energi end den samme mængde kulhydrat og protein. I løbet af 2. leveår kan fedtet langsomt reduceres til 30% som resten af familien.

En god måde at sikre barnet en tilstrækkelig mængde fedtstoffer i kosten, er at tilsætte en til to teskefulde god koldpresset, økologisk planteolie eller økologisk smør til grøden eller grøntsagsmosen. Ved at variere mellem forskellige planteolier og smør får barnet tilført alle tre typer fedtsyrer. Kosten bør indeholde nogenlunde lige dele mættede, enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer.



Fedtstoffer

kan groft taget opdeles i tre forskellige slags fedtsyrer: **Mættede** fedtsyrer, hvoraf der er mest i fx smør, palmeolie og kokos. **Enkeltumættede** fedtsyrer fra især olivenolie og avocado og mandelmos af afskallede mandler. **Flerumættede fedtsyrer**, der især findes i planteolier som fx solsikkeolie, rapsolie, hørfrø, fede fisk som sild, makrel, laks og ørred.

De flerumættede fedtsyrer kaldes også livsnødvendige eller **essentielle fedtsyrer**. De skal nemlig tilføres kroppen udefra og bruges i alle kroppens milliarder af »kraftværker« – cellerne – til at holde dem smidige og til at stå for en masse forskellige livsfunktioner. Især cellerne i hjerne og nervesystemet er afhængige af det flerumættede fedt.

For at kroppens celler kan fungere bedst muligt er fedtstoffernes **kvalitet** meget vigtig: Især de flerumættede fedtstoffer ødelægges af varme, ilt og lys, derfor skal de være koldpressede og opbevares i mørke flasker på køl, så de både beskyttes overfor ilt og lys.

→ Uden drikke duer helten ikke...

Modermælken giver som regel barnet tilstrækkelig med væske i de første måneder. Men i takt med at den faste føde erstatte den flydende, må barnet tilbydes væske under og mellem måltiderne.

Drikkevarerne kan bestå af vand og af frugt- og grøntsags-safter som fx gulerodssaft og pæresaft, der giver barnet vigtige vitale stoffer og vitaminer. Mælkesyregerede grøntsagssafter indeholder desuden mælkesyre, der bevarer flere af grøntsagernes vitaminer, og har en gunstig indflydelse på tarmfloraen.



Desuden er usødet fenikelte, kamillete, lindeblomst og brændenælde velegnede børnedrikke. Mælk er uegnet i de første 9 måneder fordi indholdet af protein og mineraler er for højt og jernindholdet er for lavt.

Væsken serveres bedst tempereret og vand skal helst koges til børn under 7 måneder fordi de stadig er meget sarte overfor infektioner.

Børn er som regel meget gode til at regulere deres sult og tørst. Og man kan holde øje med væskebalancen gennem barnets urin: Hvis den lugter stærkt er det tegn på at barnet har fået for lidt væske – eller for meget protein.





→ **Sukker: Vaner dannes tidligt – også de gode!**

Modermælken indeholder mælkesukker, der er en vigtig energikilde til det spæde barn. I den første tid er barnet nemlig ikke i stand til at oplagre energi i kroppen, og skal derfor have tilført det hyppigt. Samtidig er mælkesukkeret med til at opbygge tarmfloraen ved at nære de gavnlige tarmbakterier.

Almindeligt hvidt sukker (saccharose) er unødvendigt i barnets mad, fordi det kun indeholder energi og ingen næringsstoffer. Tværtimod stjæler det næringsstoffer fra kroppen når det skal omdannes i kroppen. Og børn kan let blive vænnet til den søde smag fra sukker.

Når barnet starter på fast kost kan det eventuelt få lidt mælkesukker (laktose) i maden som hurtig energi, men også ved at bruge fx moset banan, kogt moset tørret abrikos, maltsirup og sukkerroesirup kan man søde maden og samtidig give den smag.

→ **Allergi og overfølsomhed**

Flere og flere mennesker oplever, at deres krop reagerer allergisk på noget af den mad de spiser. Der findes et utal af reaktioner af både fysisk og psykisk art – og mange forskellige opfattelser af, hvad årsagen kan være til den stigende forekomst af allergi og overfølsomhed.

Særligt det ufødte og spæde barn er meget følsomt, fordi dets immunsystem endnu ikke er færdigmodnet. Modermælken har en vigtig rolle i opbygningen af et stærkt immunsystem. Desuden kan mange allergiske reaktioner mindskes ved at introducere overgangskosten langsomt, og ved at være op-

mærksom på barnets reaktioner. Og så giver en afbalanceret, biodynamisk kost erfaringsmæssigt en god modstandskraft mod allergiske reaktioner.

→ **Hvede- og gluten-allergi**

Nogle reagerer allergisk overfor gluten, der er en proteintype, som findes i hvede, rug, byg og havre, samt i gamle kornsorter som spelt, emmer og enkorn. Hvede indeholder meget gluten og er den hyppigste problemvolder, mens rug og især havre og byg indeholder gluten i langt mindre mængder. Spelt og andre gamle kornsorter indeholder mere gluten end hvede, men i en mere oprindelig form, der erfaringsmæssigt tåles af flere.

Tidspunktet for introduktion af glutenholdige kornprodukter menes at have indflydelse på om man udvikler glutenallergi, og derfor anbefales det at vente med glutenholdige produkter til barnet er fyldt 6 måneder.

→ **Mælkeallergi**

Hvad angår allergi overfor komælk er der mange forskellige opfattelser af årsag og omfang. Men der er enighed om, at amning reducerer risikoen for udvikling af mælkeallergi. Hvis amning ikke kan lade sig gøre, og der er mistanke om allergi overfor komælk, kan såkaldte hypo-allergene erstatningsprodukter bruges – i så fald kontakt fagpersoner.



Kontakt sundhedsplejerske, læge eller kostvejleder ved mistanke om allergi eller overfølsomhed.

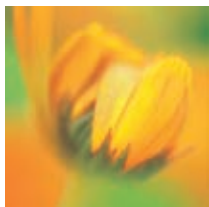
Barnets ernæring det første år - forslag til babymenuen dagen igennem

Alle børn er forskellige: Nogle børn er sultne om morgenen og nyder godt af et stort måltid dér, og nogle børn tilfredsstilles bedst ved et større måltid om eftermiddagen end om aftenen. Oversigten er kun vejledende: Dagens måltider bør først og fremmest følge barnets signaler og individuelle behov.



Udviklingsfaser:	Amme- og drikkefasen				Introduktions- og overgangsfase				Fravænningsfase: På vej mod juniorkost				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Alder i mdr. <i>Barnet er fyldt:</i>													
Morgen	Amning							Amning/flaske/vælling Grød - evt. med frugt- eller grøntsagsmos					
Formiddag								Fruktmos med mandelmos Fruktstykker Brød - i starten uden kerner					
Middag								Grøntsagsmos m/ korn og avocado Kartoffelmos m/ korn og hørfrøolie Efterhånden også bælgfrugter, fisk og/eller kød					
Eftermiddag								Mælkefri frugtgrød Brød - i starten uden kerner Vælling/grød					
Aften								Amning/flaske Vælling/grød med grøntsagsmos og smør Efterhånden også bælgfrugter, fisk og/eller kød					
Nat													

Weleda – børn behøver varme



Den sarte barnehud yder endnu ikke den beskyttelse, som den senere hen vil komme til. WELEDA BABY produkterne understøtter dannelsen af det beskyttende varmesvøb, som barnet har brug for til en sund og harmonisk udvikling: De rene planteolier stimulerer huden og giver varme og velvære.

WELEDA BABY calendula hudplejeprodukter består af varmende morgenfrue (Calendula), mild kamille og andre omhyggeligt udvalgte ingredienser. Produkterne indeholder ingen syntetiske duft- og farvestoffer eller konserveringsmidler.



Helios naturtekstiler

Helios tilbyder naturtekstiler i biodynamisk og økologisk uld, ren natursilke og blandinger heraf. Bløde varmende materialer, der styrker det lille barns start på livet.

Uld passer særlig godt til den lille baby, som endnu ikke formår at regulere sin egen kropstemperatur. Silke er særlig velegnet til børn med meget sart hud.

Baby-sortimentet omfatter bl.a.:

- undertøj
- babysvøb
- ammeindlæg
- huer og sokker



Rekvirer Helios uldkatalog og brochurer om Weledas børneprodukter på helios@helios.dk eller på tlf. 7595 4088.



Dansk Helios

- økologi i praksis

Dansk Helios blev stiftet som et andelsselskab i 1974 af en kreds af forbrugere og biodynamiske avlere med det formål, at sælge og forædle biodynamiske fødevarer og andre kvalitetsprodukter.

En bevidst kvalitetsstrategi har styret virksomheden lige siden og været rettesnoren i valg af varer og produktgrupper. En stigende efterspørgsel tyder på, at vores idé fremdeles er bæredygtig.

Dansk Helios sælger udover biodynamiske og økologiske fødevarer, også Weleda og Dr.Hauschka naturkosmetik, økologiske rengøringsmidler fra Sonett, Stockmarfarver, naturtekstiler mv.

Har du spørgsmål? Kontakt os...

Dansk Helios

Østerskovvej 2, Pjedsted

DK – 7000 Fredericia

Tlf.: 75 95 40 88

Fax: 75 95 46 54

helios@helios.dk

www.helios.dk