

Hyviä sormiruokareseptejä osoitteessa:
simpelisormiruokakeittio.com

Esite on valmistunut osana opinnäytetyötä.
Vaasan ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden osasto
Terveystieteiden opettaja Jenni Rautakorpi
Työ on kokonaisuudessaan saatavilla
osoitteessa www.theseus.fi

Sosiaali- ja terveystoimi
Social- och hälsosystem

V A A S A .

SORMIRUOKAILU



V A A S A .

Mitä on sormiruokailu ja mitä hyötyä siitä on?

- Sormiruokailusta puhuttaessa tarkoitetaan baby-led weaning -metodia (BLW -metodi)
 - Lapsentahtinen vieroitus rintamaidosta tai äidinmaidonkorvikkeesta.
 - Vaihtoehtoinen lähestymistapa perinteiselle lusikalla syöttämiselle kiinteisiin ruokiin siirryttäessä.
- Sormiruokailtaessa vauva syö alusta asti itse.
- Sormiruokaillessa syöminen etenee vauvan ehdoilla. Vauva päättää mitä ja kuinka paljon hän syö tarjolla olevista ruuista. Vanhempien tehtävänä on kuitenkin varmistaa, että vauvalle tarjotaan monipuolista ruokaa.
- Jos vauvan annetaan rauhassa tutustua erilaisiin ruokiin leikin avulla, hänelle yleensä muodostuu positiivinen suhtautuminen ruokaa kohtaan.
- Sormiruokailu kehittää vauvan motorisia taitoja.
- Tutustuessaan erilaisiin ruuan koostumuksiin, vauva kehittää samalla syömiseen ja puhumisen opetteluun tarvittavia taitoja.
- Sormiruokailua voi toteuttaa myös perinteisen lusikalla syöttämisen ohella.

Sormiruokailun aloituksessa huomioitava

- Vauvalla oltava tarvittavat valmiudet sormiruokailun aloittamiseen:
 - Vauva kykenee istumaan pystysuorassa, tarvittaessa kevyesti tuettuna.
 - Vauva tarttuu itse ruokaan ja vie sen suuhunsa.
 - Vauva on kiinnostunut muiden ruokailusta.
- Vauva ei saa olla nälkäinen, väsynyt tai huonotuulinen, kun hänelle tarjotaan sormiruokaa.
 - > tällöin vauva turhautuu helposti

Mitä tarjota sormiruoaksi ja miten?

- Hyviä ensiruokia ovat kasvikset ja vihannekset, jotka valmistetaan sopivan pehmeiksi keittämällä tai höyryttämällä. Ruoka on sopivan pehmeä, kun vauva saa sen soseutettua suussaan kielen ja ikenien avulla. Jätä ruokapala kuitenkin sen verran napakaksi, että vauva saa siitä hyvän otteen eikä ruoka muusaannu vauvan tarttuessa siihen.
- Pehmeät hedelmät (voidaan myös tarvittaessa höyryttää sopivan pehmeiksi, esim. omena).
- Pitkulaisesta ruokapalasta vauvan on helppo tarttua koko nyrkillä.
- Sormiruoaksi voidaan tarjota kaikkia vauvan iälle soveltuvia ruoka-aineita, kunhan ruoan koostumus on tarpeeksi pehmeä.
- Vauvan syömistaitojen kehittyessä eli kun suurempien sormiruokapalojen syöminen sujuu turvallisesti, voidaan tarjota myös pienempiä suupaloja esim. marjoja. Tällöin vauva saa samalla harjoitella pinsettiotetta.

Mitä
pienempi
ruokailija, sitä
suurempia
paloja!

Turvallisuus

- Ruokailevaa lasta on aina valvottava.
- Vauvan on istuttava pystysuorassa tai hieman etukumarassa.
- Tarjottavat ruoat oltava tarpeeksi pehmeitä.
- Vauvan suuhun ei laiteta ruokaa. Vauva hallitsee syömistilanteen paremmin viedessään itse ruoan suuhunsa.
- Vauvalla on herkkä kakomisrefleksi.
 - Kakominen estää ruokapalan joutumista "väärään kurkkuun". Kakominen/yskiminen ei tarkoita, että vauva olisi vaarassa tukehtua.
 - Kakomisrefleksi auttaa vauvaa oppimaan syömään turvallisesti.
 - Vauvan kakoessa älä laita sormia vauvan suuhun!
 - Tukehtumisvaarassa oleva vauva ei enää pysty yskimään, koska tukoksen ohi ei kulje ilma. Riippumatta vauvan ruokailutavasta, vanhempien olisikin hyvä kerrata ensiapuohjeet.
- Ruokailun päätyttyä varmistetaan, että vauvan suu on tyhjä.

