

**RAVITSEMUSOPAS 4–12 KK:N IKÄISEN LAPSEN
RAVITSEMUKSEEN**

Hämelahti Mona
Ojala Tiina

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus
Terveystieteiden (AMK)

2022

Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitaja (AMK)

Tekijä	Tiina Ihalainen Mona Hämelähti	Vuosi	2022
Ohjaaja	Sirpa Kaukiainen		
Toimeksiantaja	Lapin ensi- ja turvakoti ry		
Työn nimi	Ravitsemusopas 4–12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemukseen		
Sivu- ja liitesivumäärä	28 + 21		

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa Lapin ensi- ja turvakodin ensituen henkilökunnalle ja asiakkaille ravitsemusopas, jossa käsitellään 4–12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemussuosituksia. Lisäksi oppaassa kerrotaan kiinteään ruokaan siirtymisestä, ja se sisältää eri ikätasolle sopivia ruokaohjeita. Ravitsemusoppaan tavoitteena oli lisätä vanhempien rohkeutta valmistaa lapsilleen terveellistä kotiruokaa. Oppaan tekeminen lisäsi ammatillista osaamistamme sekä valmiuksia toimia pienen lapsen ja tämän perheen ravitsemusohjaajana. Laajasti tarkasteltuna onnistuneella ravitsemusohjauksella olisi myös positiivinen vaikutus kansanterveydellisesti.

Äidinmaito on alle 1-vuotiaan lapsen pääasiallista ravintoa. Äidinmaito sisältää kaikki lapsen tarvitsemat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta aina 4–6 kk:n ikään asti. Tämän jälkeen ruokavalioon on tärkeää lisätä muitakin ruoka-aineita, jotta lapsi saa tarvitsemansa ravintoaineet terveen kasvun ja kehityksen takaamiseksi. Lapsen tutustuessa laajenevaan makumaailmaan lapsi tottuu syömään monipuolisesti. Monipuolinen ravitsemus ehkäisee erilaisia puutostiloja. Lapsuudessa omaksutut ruokailutottumukset vaikuttavat pitkälle aikuisikään ja terveelliset ruokailutottumukset ehkäisevät myös lihavuutta.

Opinnäytetyömme menetelmänä käytettiin toiminnallista opinnäytetyötä ja tehty ravitsemusopas oli sen tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjeistää toimintaa ammatillisessa kentässä. Toiminnallisen opinnäytetyön alakohtainen ohje tai ohjeistus voi olla tuotettu esimerkiksi oppaaksi ja toteutettu kansion tai vihon muotoon. Toimeksiantajana toimi Lapin ensi- ja turvakodin ensituen yksikkö.

Teimme ravitsemusoppaan toimeksiantajan toiveen mukaan muotoon, jollaisena sen voi tulostaa asiakashuoneiden kansioihin. Opas tehtiin muokattavaksi ja tulostettavaksi tiedostoksi, jotta sen käytettävyys säilyisi pidempään. Ravitsemusohjauksella on tärkeä rooli lapsen kiinteään ruokaan siirtymisen kehitysvaiheessa. Ravitsemusopas yhtenäistää yksikön ohjaajien toteuttamaa ravitsemusohjausta ja lisää asiakkaiden tietotaitoa lapsen ravitsemukseen liittyen. Ravitsemusopasta voi hyödyntää myös lastenneuvolatoiminnassa lapsiperheiden ravitsemusohjauksen yhteydessä.

Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitaja (AMK)

Avainsanat

imeväisikäinen, ravitseminen, ravitsemussuositukset

School of Northern Well-being and
Services
Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Tiina Ihalainen	Year	2022
Supervisor	Mona Hämelähti		
Commissioned by	Sirpa Kaukiainen		
Subject of thesis	Lapin ensi- ja turvakoti		
Number of pages	Nutrition guide for 4-12 months old children		
	28 + 21		

The objective of our thesis was to produce a nutrition guide for parents and staff of Lapland's Mother and Child Home and Shelter. The guide deals with recommendations of nutrition for 4-12-month-old children. In addition to this, the guide also contains food recipes for 4-12-month-old children and information about healthy nutrition and tips for transitioning to solid food. The goal of our thesis was to encourage parents to prepare healthy home cooked meals for their children. By writing this thesis we gain our vocational competence and the ability to work as a nutrition instructor for small children and their parents. Successful nutrition guidance also has a positive impact for public health.

Breastmilk is the primary food source for children under 1 year. Breastmilk contains all the nutrition a child needs till the age of 4-6 months, except for vitamin D. After 4-6 months, it is essential to contain different foods in a child's diet, so that a child can have all the necessary nutrients to grow and develop normally. When a child explores a world full of different tastes, she or he gets used to following a well-balanced diet. A well-balanced diet prevents different kinds of deficiencies. Eating habits learnt in childhood carry over into adulthood and healthy nutrition also prevents obesity.

This thesis is practice-based and the aforementioned nutrition guide is its output. The objective of practice-based thesis is to instruct, organize or contrive work on a professional field. Sector-wised guide or guidance produced by the practice-based thesis can be an actual guide and the guide could be actualized into folder or notebook for example. The thesis was commissioned by Lapland's Mother and Child Home and Shelter.

The nutrition guide is created in an editable format, as the commissioner suggested so. This allows the commissioner to edit the guide to improve the usability of the guide. The nutrition guide is in printable format to help the presentation. When a child is in the developmental phase of starting to eat solids the importance of nutrition guidance is highlighted. The guide will unify the nutrition

School of Northern Well-being and
Services
Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

guidance in the unit and increases the parents' knowledge of the child's nutritional needs. The guide could also be used with nutrition guidance in the child's regular check-ups.

Key words Infant, infant nutrition, food recommendations, solid food

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3 PIENEN LAPSEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET	10
3.1 Äidinmaito ravintona 4 kk:n ikään asti	10
3.2 Alle 12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemussuosituksset	10
3.3 D-vitamiinisuositukset	13
3.4 Vältettävät ruoka-aineet	14
3.5 Kiinteään ruokaan siirtyminen ja syömään harjoittelu	15
3.6 Rintamaito kiinteään ruokaan siirtymisen ohella	17
4 TERVEYDENHOITAJA 4–12 KK:N IKÄISEN LAPSEN JA PERHEEN RAVITSEMUSOHJAAJANA	18
5 RAVITSEMUSOPPAAN TOTEUTUS	19
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.2 Tavoitteen määrittely	20
5.3 Suunnittelu	21
5.4 Toteutus	21
5.5 Päätäminen ja arviointi	23
6 POHDINTA	24
6.1 Työn eettisyys ja luotettavuus	24
6.2 Johtopäätökset ja jatkokehittämisaiheet	25
6.3 Oman oppimisen ja hoitotyön ammatillisen osaamisen kehittyminen ..	26
LÄHTEET	27
LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Imeväisikäisen ruokailua ja ravitsemusta koskien on laadittu Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Suosituksissa korostuu ruokakasvatus, syömään oppimisen tuki ja perheen yhteisten ruokahetkien tärkeys. Imeväisikäisellä tarkoitetaan 0–12 kk:n ikäistä lasta. Ensimmäiset 4 kk:tta imeväisikäisen ravinnoksi riittää äidinmaito, jonka jälkeen siirrytään hiljalleen kiinteään ravintoon. (THL, imeväisikäiset 2020.)

Opinnäytetyömme aiheena on käytännön ruokailuohjeita 4–12 kk:n ikäisen ravitsemukseen. Osana opinnäytetyötä toteutamme ravitsemusoppaan, joka sisältää selkeitä ja yksinkertaisia ruokaohjeita soseruokailuun sekä vinkkejä monipuolisen ja terveellisen ravitsemuksen toteuttamiseen. Ravitsemusoppaan tarkoitus on antaa Lapin ensi- ja turvakodin ensituen asiakkaille helppoja kotiruokaohjeita kiinteään ravintoon siirtyvän lapsen ravitsemukseen ja toimia työkaluna ensituen henkilökunnalle asiakkaiden ohjaustilanteissa. Tavoitteena on, että ensituen asiakkailla on ravitsemusoppaaseen tutustumisen jälkeen tietoa ja taitoa valmistaa 4–12 kk:n ikäiselle lapselle terveellistä ja monipuolista soseruokaa. Tavoitteemme on laajemmin tarkasteltuna myös kansanterveydellinen. Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus ehkäisee tehokkaasti lihavuutta ja aliravitsemusta sekä kansantauteja.

Terveellinen ravitsemus on yksi merkittävimmistä ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen vaikuttavista tekijöistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5). Jotta lapsi kasvaa ja kehittyy parhaalla mahdollisella tavalla, on ravitsemuksen oltava monipuolista ja riittävää. Lapsuusaikana toteutuneet ruokailuun liittyvät kokeilut voivat kantaa pitkälle aikuisikään, sillä usein lapsena opitut ruokailutavat ja -tottumukset ohjaavat myös aikuisiän ruokatottumuksia. (Hermanson 2019.) Vanhempien huomion kiinnittäminen jo 4–12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemukseen edistää alueellisesti sekä valtakunnallisesti kansanterveyttä. Tutkitun tiedon mukaan terveellisellä ravitsemuksella voidaan ehkäistä lihavuutta ja aliravitsemusta sekä ehkäistä monia eri sairauksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5).

Opinnäytetyön aihe tuli toivomuksena Lapin ensi- ja turvakoti ry:n ensituelta. Heidän henkilökuntansa on huomannut käytännön ravitsemusohjeiden ja ruokaohjeiden tarpeen ohjatessaan vanhempia imeväisikäisen ravitsemuksessa. Toteutamme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Ravitsemusopas on yksi opinnäytetyömme osista. Toimeksiantajana toimii Lapin ensi- ja turvakoti ry:n ensituki. Vanhempi tai vanhemmat ovat tervetulleita ensikotiin jo odotusaikana tai lapsen synnyttyä. Ensikoti antaa turvaa, ohjausta, tukea ja kriisiapua vaikeissa elämäntilanteissa oleville vanhemmille. Ensikotityö on ennaltaehkäisevää ja korjaavaa lastensuojelutyötä ja tilanteiden arviointia. (Lapin ensi- ja turvakoti ry.)

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Lapin ensi- ja turvakodin ensituen asiakkaille sekä siellä työskenteleville ammattilaisille ravitsemusopas, jossa käsitellään 4–12 kk:n ikäisten lasten ravitsemussuosituksia. Oppaaseen sisältyy 4–12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemukseen sopivia ruokaohjeita.

Opinnäytetyön tavoitteena on rohkaista vanhempia valmistamaan pienille lapsille terveellistä ja monipuolista kotiruokaa silloin, kun lapsi alkaa totutella kiinteään ruokaan. Oppaan tekeminen kartuttaa myös ammatillista osaamistamme ja valmiuksiamme ohjata pienen lapsen ravitsemusta suositusten mukaisesti. Tavoitteenamme on laajemmin tarkasteltuna myös kansanterveyden edistäminen ravitsemusohjauksen muodossa.

Ravitsemusopas 4–12 kk:n ikäisten lasten ravitsemukseen on hyödyllinen toimeksiantajalle. Lapin ensi- ja turvakodin ensituen henkilökunta on huomannut, että asiakkaat kaipaavat ohjausta kiinteään ravitsemukseen siirtyvien lasten ruokailun toteuttamiseen. Henkilökunta voi hyödyntää ravitsemusopasta ohjaustilanteissa ja asiakkaat voivat ottaa ruokaohjeita mukaan kotiin lähtiessään. Aiemmin henkilökunnan muistin varassa olleet ruokailu- ja ruokaohjeet ovat nyt yksien kansien välissä.

3 PIENEN LAPSEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET

3.1 Äidinmaito ravintona 4 kk:n ikään asti

Äidinmaito on imeväisikäiselle lapselle parasta ravintoa, sillä se sisältää kaikki tarpeelliset ravintoaineet lukuun ottamatta D-vitamiinia (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2019). Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee, että lapsen rintaruokinta aloitetaan tunnin sisällä syntymästä ja sitä jatketaan täysimetyksenä 6 kk:n ikään asti. WHO:n mukaan näiden kuuden kk:n aikana lapsi ei tarvitse lisäksi muuta ravintoa. (WHO 2021.) Täysimetyks ei kuitenkaan aina onnistu alkuperäisten suunnitelmien mukaan, eivätkä kaikki äidit välttämättä halua imettää suositusten mukaisesti. Eroavuuksia voidaan nähdä esimerkiksi tulotasosta riippuen eri maiden välillä. Matala- ja keskituloisissa maissa äidit imettävät keskimäärin pidempään, kuin korkeatuloisissa maissa asuvat äidit. Kuitenkin matala- ja keskituloisissa maissa vain 37 % alle 6 kk:n ikäisistä imeväisistä ovat täysimetettyjä. (Turkish Archives of Pediatrics 2022.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL puolestaan suosittelee täysimetyksen jatkuvan 4–6 kk:n ikään asti. Täysimetyksellä tarkoitetaan sitä, että lapsi ei saa muuta ravintoa äidinmaidon lisäksi. Alle neljän kk:n ikäiselle lapselle ei anneta kiinteää ruokaa. (THL 2019.) Täysimetystä lopeteltaessa lapsen ollessa 4–6 kk:n ikäinen, siirrytään rauhalliseen tahtiin kiinteiden ruokien maisteluannoksiin. Tällöin lapsen suoliston voidaan odottaa olevan tarpeeksi kehittynyt ottamaan vastaan ja prosessoimaan kiinteää ja uudenlaista ravintoa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2019.)

3.2 Alle 12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemussuositukset

Terveellisen ravitsemuksen kulmakiviä ovat kasvikunnan tuotteet. Ravinnon tulee sisältää monipuolisesti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, marjoja, hedelmiä sekä kalaa, kasviöljyvalmisteita ja muita pehmeitä rasvoja, kuten pähkinöitä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Tähän kokonaisuuteen sisältyy täydentävinä tuotteina siipikarjaa ja punaista lihaa. Kun ravinto täyttää nämä edellä mainitut kriteerit, sisältää se runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua sekä

sopivasti hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2019.)

Kiinteiden ruokien aloituksen myötä lapsen ruokailua monipuolistetaan asteittain sisältäen siihen viljavalmisteita, kalaa, kanaa sekä lihaa. Mitään ruoka-aineen koekilua ei ole syytä välttää tai viivästyttää, vaikka perheessä esiintyisikin allergiaa. (THL 2019.) Britanniassa toteutettu laaja kliininen koe itseasiassa raportoi, että tunnetusti allergiaa aiheuttavien ruoka-aineiden käytön aloittaminen alle kuuden kuukauden iässä ehkäisee allergioita 1 ja 3 vuoden iässä (European Journal of Nutrition 2021).

Lapsi tarvitsee välttämättömiä rasvahappoja hermoston ja näkökyvyn kehittymisen tueksi. Kunhan äiti käyttää ravitsemuksessaan päivittäin margariinia, rypsiöljyä tai juoksevaa kasviöljyä tai syö kalaa 2–3 kertaa viikossa, erittyä äidinmaitoon tarpeeksi rasvahappoja. (Ruokavirasto 2020.) Hyviä rasvoja imeväisikäisen ravitsemukseen ovat alle 60 % rasvaa sisältävät kasvirasvatuotteet, kuten kasvirasvalevite. Eläinrasvoja sekä kookos- ja palmuöljyä ei suositella käytettävän pääasiallisena rasvan lähteenä. Täysin tai suurelta osin maitorasvaa sisältävät tuotteet eivät ole suositeltavia imeväisikäisen ruokavaliossa niiden sisältämän lehmänmaidon vuoksi. Kasvimargariineissa on usein myös palmuöljyä tai kookosrasvaa tuotteen kiinteyttäjänä. (Ruokavirasto 2022.)

Kasviksia tulisi olla lapsen päivittäisessä ruokavaliossa vähintään puolet aikuiselle suositellusta määrästä, eli noin 200–250 grammaa tai viisi lapsen kourallista. Lapsen kasvaessa myös kasvisten määrä ruokavaliossa kasvaa. Sopivia kasviksia imeväisikäisen ruokavalioon ovat esimerkiksi peruna, porkkana, maissi, kurkku, palsternakka, bataatti, herneet ja palkokasvit, kaalit kuten parsat, kukka- ja ruusukaali, maa-artisokka sekä tomaatti. Marjat ja hedelmät ovat myös tärkeä osa imeväisikäisen ruokavaliota. Sopivia marjoja ja hedelmiä ovat esimerkiksi kotimaiset marjat, omena, banaani, luumu, päärynä, persikka, kiivi, sitruhedelmät sekä melonit ja mango. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019.)

Proteiinin pääasiallisena lähteenä tulisi käyttää siipikarjaa ja sen lisäksi harvemmin punaista lihaa. Sopivia lihavalmisteita imeväisikäiselle on esimerkiksi maustamaton broileri, kalkkuna, lammas, nauta, porsas, poro, hirvi sekä muu riista. Pääaterioilla voi käyttää palkokasveja viikoittain. Palkokasvit, herneet, linssit sekä pavut ja härkäpavut voidaan lisätä lapsen ruokavalioon osana kiinteää ruokaa. Palkokasvit olisi hyvä lisätä ruokavalioon vähitellen niin, että ainesosat ovat aluksi vain pieni lisä muun ruoan joukossa. Palkokasvit lisäävät suolikaasun muodostusta, joten rauhallinen aloittaminen helpottaa imeväisikäisen suoliston tottumista palkokasveihin. Palkokasvit on myös sijoitettu imeväisikäisten ruokavalion rohkaisulistalle, eli niiden käytön lisäämistä suositellaan lapsiperheiden kasvisvalikoimaa rikastuttamaan. (Ruokavirasto 2022.)

Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Sopivia kalalajeja on esimerkiksi muikku, seiti, siika, kasvatettu kirjolohi sekä Norjan lohi. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019.) Kananmuna sopii proteiininlähteenä imeväisikäisen ruokavalioon. Kotimaiset kananmunat sopivat käytettäväksi kypsänä, löysäksi keitettynä tai raakana. Salmonellaa esiintyy suomalaisissa munintakanoissa vähän, mutta kovaksi keittämällä tai kypsäksi paistamalla salmonella tuhoutuu kananmunasta. (Ruokavirasto 2022b)

Pähkinät sopivat imeväisikäisen ruokavalioon. Pienen kokonsa ja erityisesti hengitysteihin joutumisen riskin vuoksi ne tulisi kuitenkin aina hienontaa ja lisätä esimerkiksi kasvissoseen joukkoon imeväisikäiselle tarjottaessa. Kaikkia pähkinöitä voidaan antaa sokeroimattomana, suolattomana ja kuorruttamattomina. Pähkinälajeja on hyvä vaihdella ja sopiva määrä on noin 30 grammaa päivässä. Määrärajoitus on perusteltu pähkinöiden ja manteleiden runsaan energiapitoisuuden vuoksi, energiapitoisuus johtuu niiden runsaasta rasvapitoisuudesta. Kaupan valmiit tahnat, kuten maapähkinävoi ja tahinitahna voivat sisältää suolaa, jolloin niitä ei tule antaa imeväisikäiselle. Pähkinät voivat sisältää hometoksiineja kuten aflatoksiineja, jonka vuoksi niiden maahantuontia valvotaan erityisen tarkasti. Kohutuullinen, monipuolinen ja lajeja vaihteleva käyttö ehkäisee altistusta haitallisille määrille homemyrkkyjä ja muita haitta-aineita. (Ruokavirasto 2022.)

3.3 D-vitamiinisuositukset

Liian yksipuolinen ruokavalio on riski lapsen kehitykselle. Mikään ruoka-aine ei itsessään ole niin terveellinen, että se yksinomaan riittäisi turvaamaan monipuolisen ravinnon, paitsi rintamaito D-vitamiinilisällä täydennettynä lapsen ensimmäisten 4–6 kk:n ajan. (Tiitinen 2022.)

D-vitamiinilla on useita eri tehtäviä elimistössä. Se edistää kalsiumin imeytymistä suolistosta ja näin ollen osaltaan ylläpitää luuston kuntoa, sekä osallistuu usean solutyypin kasvuun ja erilaistumiseen. (Schwab 2021.) D-vitamiinilla on osuutta myös infektioiden torjunnassa. Tätä tukevat useat tutkimukset, jotka ovat osoittaneet liian pienten veren D-vitamiinipitoisuuksien (alle 25nmol/l) olevan yhteydessä suurentuneeseen ylähengitystieinfektoriskiin. (Paakkari 2022.)

Vastasyntyneillä on muutamaksi viikoksi riittävä D-vitamiinivarasto, jonka huetua sitä on annettava lisävalmisteena. D-vitamiinilisä on tarpeellinen kaikille lapsille 2 viikon iästä lähtien, sillä rintamaidossa sitä ei juurikaan ole. Suositus on, että kaikki täysimetetyt imeväisikäiset saisivat 10 mikrogrammaa D-vitamiinia ympärivuotisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.) 10 mikrogramman lisä on tarpeellinen päivittäin 2-vuotiaaksi asti (Schwab 2021). Suositellun annoksen ylittävistä annoksista ei ole osoitettu olevan lisähyötyä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Poikkeuksena suositukseen on tummaihoiset, joiden suositellaan käyttävän 20 mikrogramman D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Tumma iho tuottaa Suomen auringossa huomattavasti pienemmän määrän D-vitamiinia, kuin vaalea iho. (Paakkari 2022.)

Imeväisikäiselle suositellaan käytettäväksi tippamuotoista D-vitamiinivalmistetta, sillä annostelu on luotettavinta tippamuotoisessa valmisteessa. Muun tyyppisten valmisteiden epävarman annostelun vuoksi niitä ei suositella. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.)

Turvallisen saannin yläraja 0–6 kk:n ikäiselle on 25 mikrogrammaa vuorokaudessa ja 6–12 kk:n ikäiselle 35 mikrogrammaa vuorokaudessa (Ruokavirasto 2022). Nämä arvot on osoitettu haitattomiksi ylärajoiksi vuonna 2018 Euroopan

elintarvikeviraston EFSA:n tieteellisessä arvioinnissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018).

3.4 Vältettävät ruoka-aineet

Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa tulee välttää runsassokeristen ja -suolaisten ruoka-aineiden käyttöä. Alle vuoden ikäinen lapsi ei tarvitse lehmänmaitoa tai kasvipohjaisia maitojuomia, kuten kauramaitoa. Alle 6-vuotiaalle lapselle ei myöskään tule antaa riisimaitoa ainoaksi ruokajuomaksi. Hapanmaitovalmisteita voidaan sisällyttää ruokavalioon 10 kk:n iästä lähtien. Markkinoilla tarjolla olevat makumaidot tai niin sanotut 1–3-vuotiaiden lasten maidot eivät ole missään ikävaiheessa tarpeellisia lapselle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2019.) Runsasproteiiniset maitovalmisteet ja juomat eivät kuulu lapsen ruokavalioon, sillä liiallinen proteiinin saanti kuormittaa munuaisia (Ruokavirasto 2020).

Imeväisikäisen ruokavaliossa on useita vältettäviä raaka-aineita. Hunajaa ei tule milloinkaan antaa, sillä hunajassa voi esiintyä *C. botulinum*-itiöitä, joka aiheuttaa imeväisikäisten botulismia. Alle 4-vuotiaalle ei tule antaa aprikoosin raakoja siemeniä niiden sisältämän myrkyllisen amygdaliinin vuoksi. Imeväisikäisen ruokavalio ei saisi sisältää myöskään kanelia sen sisältämän myrkyllisen kumariinin vuoksi. Öljykasvien siemenet, kuten pellavan-, chian-, pinjan ja unikonsiemenet sisältävät raskasmetalleja, joten niiden käyttöä ei suositella imeväisikäisille. Merilevävalmisteet eivät kuulu imeväisikäisen ravintoon niiden sisältämän jodin vuoksi. Jodin liikasaanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja toisinaan merilevävalmisteet sisältävät suuriakin määriä raskasmetalleja. (Terveyskirjasto 2019.)

Ituja tulisi käyttää imeväisikäisen lapsen ruokavaliossa vain kuumennettuna, kuumentamattomassa tuotteessa piilee EHEC- ja salmonellavaara. Ulkomaiset pakastemarjat tulee aina kuumentaa +90 asteeseen 5 minuutin ajaksi tai keittää 2 minuutin ajan välttääkseen norovirus- ja A-hepatiittivaaran. Teolliset pakastevihanneksetkin on syytä keittää ennen käyttöä listeriavaaran vuoksi. Lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, nokkonen ja kiinankaali keräävät nitraattia kasvaessaan. Näin

ollen niitä, tai niitä sisältäviä juuresmehuja, ei suositella imeväisikäisen ruokavalioon. (Terveyskirjasto 2019.) Kurpitsa ei sovi imeväisikäisen ruokavalioon sen korkean nitraattipitoisuuden vuoksi. Kesäkurpitsa kuitenkin sopii imeväisikäiselle sillä sen nitraattipitoisuudet ovat vain noin puolet kurpitsojen nitraattipitoisuuksista. (Ruokavirasto 2022). Varhaisperunat sisältävät suuren määrän solaniinia ja nitraattia, tästä syystä varhaisperunat on syytä jättää pois imeväisikäisen ruokavaliosta (Terveyskirjasto 2019).

Imeväisikäiselle ei tule antaa raakaa kalaa tai äyriäisiä, graavisuolattua tai kylmäsavustettua kalaa, mätää tai näistä valmistettuja ruokia, kuten sushia, sillä niissä piilee listeriavaara. Näitä tuotteita voi kuitenkin käyttää, jos ne on kuumentettu sisälämpötilaltaan vähintään 70 asteiseksi. Imeväisikäisen ruokavalioon ei kuulu maksa tai maksaa sisältävät elintarvikkeet, kuten maksamakkara maksan sisältämän suuren A-vitamiini- ja raskasmetallipitoisuuden vuoksi. Makkarat, nakit ja leikkeleet eivät kuulu myöskään pienen lapsen ruokavalioon niiden sisältämän nitriitin, suolan ja epäterveellisen rasvan vuoksi. Näissä piilee myös listeriavaara. (Ruokavirasto 2022.)

3.5 Kiinteään ruokaan siirtyminen ja syömään harjoittelu

Kiinteiden ruokien tarjoaminen lapselle kehittää suun motoriikkaa ja lapsi oppii kuljettamaan ruokaa kielellään kohti nielua. Tämä tapahtuu yleensä noin 4–6 kk:n iässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2019.) Imeväisikäisen maisteluannoksia voidaan yleensä ottaa erilleen vanhempien omasta ruoasta ennen sen maustamista ja suolaamista. Ensimmäisten makujen tulisi olla mietoja perusmakuja, kuten keitetty peruna ja kasvikset, marjat, hedelmät sekä puurot. Kiinteät ruoat voidaan laimentaa veden tai rintamaidon avulla löysäksi soseeksi. (Kuusipalo & Niinistö 2022) Jotta kiinteitä ruokia voidaan alkaa maistella, täytyy kehityksen olla sopivalla tasolla. Merkkejä sopivan kehitystason saavuttamisesta ovat tuettuna istuminen, pään kannattelu, silmien ja käsien koordinaatio sekä kiinnostus vanhempien ruokailua kohtaan. (THL 2021.)

Lapselle on luontaista vierastaa uusia, erilaisia makuja. Toistuva tutustuttaminen on tarpeen totuteltaessa uusiin ruokiin, jotta lapsi oppisi pitämään niistä. Samoja

makuja on syytä antaa lapselle useita kertoja, eikä vanhemman kannata tehdä liian nopeita johtopäätöksiä lapsen makumieltymyksistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2018.)

Vanhemmilla voi joskus herätä huoli siitä, ettei lapsi syö tarpeeksi. Ihmisellä on kuitenkin lapsesta asti vahva vaisto syödä. Kipeän lapsen ruokahalu voi hetkellisesti heikentyä mutta lapsen toipuessa myös ruokahalu yleisesti palaa, ja lapsi ottaa esimerkiksi kasvussa kiinni hetkellisen kasvun pysähdyksen aiheuttaman kasvuvajeen. (Duodecim, Terveyskirjasto 2019.)

Lapsi olisi hyvä ottaa alusta asti yhteisiin ruokailuhetkiin mukaan. Kun koko perheen ruokavalio koostuu ravitsemussuositusten mukaisesta kasvispainotteisesta ruoasta, voi pieni lapsi osallistua alusta asti yhteisiin ruokailuhetkiin nauttien samaa ruokaa koko perheen kanssa. Tämä auttaa lasta oppimaan myönteiseen yhdessä syömisen kulttuuriin ja monipuoliseen makumaailmaan. (THL 2019.)

Lapsen tulisi antaa harjoitella syömistä alusta alkaen itse. Vaikka aikuinen pääasiassa syöttääkin lasta, voi lapsen käteen antaa esimerkiksi leivän palan, jolloin lapsi voi harjoitella ruoan viemistä suuhun. Tukehtumisvaaran vuoksi lapselle tulee antaa omaan käteen vain sellaisia ruokia, joista ei irtoa paloja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2019.) On tärkeää, että lapsi saa säännöstellä syömäänsä ruoan määrää itse. Ruokaa ei tule tuputtaa lapselle, tai vaatia lasta syömään enempää kuin hän itse haluaa. (THL 2019.) Lapsen ruokailun tulee tapahtua aina valvotusti. Lasta ei saa koskaan jättää yksin ruokailemaan tukehtumisvaaran vuoksi. (Valio 2021.) 6 kk:n ikäinen lapsi voi syödä myös itse sormiruokina pehmeitä ruoka-aineita, kuten hedelmiä, marjoja, keitetyjä juureksia ja vihanneksia tai keitettyä täysjyväpastaa (THL 2019).

Soseroan rakenteen voi jättää karkeammaksi suun motoriikan kehittyessä ja hampaiden puhjetessa. Kun aletaan lähestyä vuoden ikää, voi lapsi liittyä syömään perheen kanssa samoja ruokia. Tällöin ruoan hienontaminen tai pieneminen lautasella riittää avuksi ruokailuun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2019.)

3.6 Rintamaito kiinteään ruokaan siirtymisen ohella

Imetyksen ja kiinteiden ruokien maistelun tulisi kulkea sujuvasti rinnakkain (THL 2021). Kiinteää ruokaa tarjotaan vauvalle imetyksen jälkeen, jotta imetys voi tapahtua edelleen lapsentahtisesti. Kiinteitä ruokia on syytä tarjota monipuolisesti, jotta lapsi oppii syömään erilaisia makuja. (Kuusipalo & Niinistö 2022.)

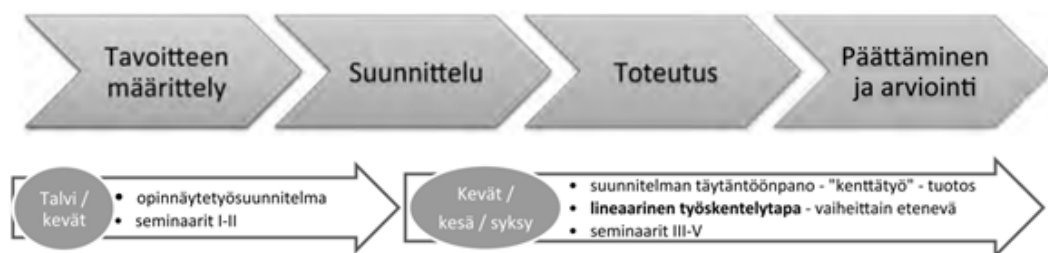
Kiinteiden ruokien maistelun aloittamisella on terveydellisiä perusteita. Rintamaito edistää immuunijärjestelmän ja suoliston kehittymistä sekä sietokyvyn kehittymistä eri ruoka-aineille ja voi pienentää myös ruoka-aineallergioiden kehittymisen riskiä. (THL 2021.) Mikäli kiinteiden ruokien maistelun aloitus kuitenkin ajoittuu yli 6 kk:n ikään, voi lapsen allergia-alttius lisääntyä (Kuusipalo & Niinistö 2022). Maisteluannosten ei ole tarkoitus syrjäyttää imetystä. Rintamaito on lapsen ensisijainen ravinto vuoden ikäiseksi asti, kun lapsentahtista imetystä toteutetaan. (THL 2021.) Kuitenkin tulee huomioida, että mikäli kiinteän ruoan maistelun aloittaminen siirtyy reilusti yli 6 kk:n ikään, voi lapsen ravintoaineiden saanti vaarantua (Kuusipalo & Niinistö 2022).

5 RAVITSEMUSOPPAAN TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjkeistää toimintaa ammatillisessa kentässä. Käytännössä kyseessä voi olla ammatilliseen käyttöön sopiva alakohtainen ohje, ohjeistus tai turvallisuusohjeistus tuotettuna esimerkiksi perehdyttämisoppaan, ympäristöohjelman tai turvallisuusohjeistuksen muotoon. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös koulutusalaan riippuen tapahtuma, kuten esimerkiksi konferenssi, messuosasto, kansainvälinen kokous tai näyttely. Toteutustapana voi olla kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely riippuen kohderyhmän tarpeista. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön rakentuminen voi edetä erilaisten työn kehittämisen ja päätöksenteon mallien mukaisesti. Näitä ovat lineaarinen, spiraalimainen ja spagettimainen malli sekä tasomalli. Linearisessa mallissa työskentely tapahtuu vaiheittain ennalta laaditun suunnitelman mukaisesti. Prosessissa käydään läpi lineaarisesti tavoitteiden määrittely, suunnittelu, toteutus sekä prosessin päättäminen ja arviointi. (Salonen 2013, 14–16.) Käytämme toiminnallisen opinnäytetyömme tekemisessä lineaarista mallia (Kuvio 1).



Kuvio 1. Lineaarinen malli (Salonen 2013)

5.2 Tavoitteen määrittely

Aloitimme opinnäytetyöprosessin pohtimalla, mitkä aihealueet meitä kiinnostavat ja löytyykö meiltä samanlaisia mielenkiinnon kohteita. Yhteinen mielenkiinnon kohde löytyi lasten ja lapsiperheiden hoitotyöstä. Rajasimme aihealueen vielä lastensuojeluun ja päihdetyöhön. Seuraavaksi pohdimme, mitä haluamme opinnäytetyöltämme. Halusimme, että opinnäytetyömme on toimeksiantajallemme tarpeellinen ja tulee käyttöön, joten emme vielä rajanneet aihetta enempää, vaan otimme sähköpostitse yhteyttä alan eri toimijoihin. Kerroimme tekevämme toiminnallista opinnäytetyötä, esittelimme työn erilaiset toteutustavat ja kysyimme, onko opinnäytetyölle tarvetta.

Opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tiedostettavuus, harkinnallisuus ja perusteltavuus tulee esille toimintasuunnitelmassa. Toimintasuunnitelmassa kerrotaan, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Sen tekeminen aloitetaan lähtötilanteen kartoituksella. On syytä selvittää, onko aiheesta olemassa samankaltaisia ideoita. Kohderyhmän kartoitus ja idean tarpeellisuus kohderyhmälle, aiheen lähdekirjallisuus, aiheesta kertovat tutkimukset, mahdolliset muut lähteet ja meillä oleva mahdollinen keskustelu on hyvä käydä läpi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27.)

Idean opinnäytetyöllemme saimme toimeksiantajaltamme. Lapin ensi- ja turvakodin ensituen ohjaajat olivat huomanneet, että tällaisen idean toteuttamiselle on suuri tarve heidän yksikössään. Ohjaajien mukaan asiakkailla ei ole usein riittävästi tietoa siitä, miten lasta tulisi ruokkia, kun tämä alkaa siirtyä kiinteään ravitsemukseen. Monet vanhemmista turvautuvat kaupasta saataviin valmisruokiin, vaikka kiinteään ravitsemukseen siirtyvän lapsen ruokailun toteuttaminen on mahdollista myös kotiruokana. Yksikössä ei ollut varsinaista kirjallista opasta, jota ohjaajat voisivat käyttää asiakastyössään, vaan käytettävissä oleva tieto oli lähinnä ohjaajien muistiin painamaa. Tekisimme siis oppaan, jossa kerrottaisiin 4–12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemussuosituksista. Opas sisältäisi lisäksi ruokaohjeita 4–12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemukseen. Opas tulisi käyttöön ensituen asiakkaille ja työntekijöille.

5.3 Suunnittelu

Lähtötilanteen kartoituksen jälkeen pohditaan, millaisia keinoja idean tavoitteisiin pääseminen vaatii. On mietittävä, mitä materiaaleja tapahtuman järjestäminen, tuotteen, oppaan tai ohjeistuksen sisällön tuottaminen vaatii ja mistä ne saa. Tehtäessä opasta tai ohjeistusta voi olla tarpeen selvittää, kuka tai ketkä tuotteen suunnittelevat ja valmistavat, mikäli itse ei siihen kykene. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27.)

Toimeksiantajamme toivoi toteutuksesta sellaisen, joka sopii kansioon. Toteutus on siis mahdollista tehdä A4-kokoiselle paperiarkille. Päätimme tehdä toteutuksen itse. Suunnittelimme tekevämme oppaan sähköiseksi versioksi, joka tulostetaan kansioihin muovitaskuihin. Teksti tulee olemaan vain sivun yhdellä puolella kansion lukemisen sujuvoittamiseksi. Ruokaohjeista voi olla muovitaskuissa useampi kopio, jotta ensituen asiakkaat voivat halutessaan ottaa ne myös itselleen mukaan, kun lähtevät.

5.4 Toteutus

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena. Toiminnallisen opinnäytetyön ja tutkimuksellisen opinnäytetyön yhtenä erona voidaan pitää sitä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotteen, kun taas tutkimuksellisen opinnäytetyön tuloksena syntyy uutta tietoa yleensä tutkimusraportin muodossa. (Salonen 2013, 5–6.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena saatava tuote on ruokaohjeita sisältävä ravitsemusopas 4–12 kk:n ikäisten lasten vanhemmille ja Lapin ensi- ja turvakodin ensituen työntekijöille.

Toinen ero näiden kahden erilaisen opinnäytetyömallin välillä on siinä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä kulkee mukana erilaisia toimijoita, kuten toimeksiantaja. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä taas keskeinen toimija on opiskelija itse. Yleensä tutkimuksellisen opinnäytetyön muut toimijat ovat osana tiedonhankintaa, esimerkiksi haastatteluiden tai kyselyaineiston keräyksen yhteydessä. (Salonen 2013, 5–6.) Meille keskeisin toimija ja yhteistyökumppani oli Lapin ensi- ja turvakodin ensituki sekä heidän asiakaskuntansa.

Kolmas ero liittyy jokapäiväiseen työskentelyyn opinnäytetyön parissa. Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet kohti valmista tuotetta etenevät toimijoiden kanssa dialogisessa tai dialogisessa vuorovaikutussuhteessa tietyssä toimintaympäristössä. Tämä edellyttää keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen antoa ja vastaanottoa. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä taas vuorovaikutteinen työskentelytapa on yksisuuntaisempaa tietojen keruuta tai niiden vaihtoa. (Salonen 2013, 5–6.) Kävimme toimeksiantajan kanssa keskustelua valmiin tuotteen käytettävyydestä ja lopullisesta muodosta, sekä heidän toiveistaan koskien opinnäytetyön sisältöä. Pääpaino valmiissa tuotteessa on ruokaohjeissa, joiden käytettävyyteen ja helppolukuisuuteen kiinnitimme erityistä huomiota.

Haimme tietoa pääasiallisesti kotimaisista lähteistä. Käytimme erityisesti verkkolähteitä, kuten Terveystietokeskuksen ja Hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuja, Syödään yhdessä, ruokasuositukset lapsiperheille –opasta sekä Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 –opasta.

Opinnäytetyömme noudattaa lineaarista mallia. Lineaarisen mallin heikkoutena voidaan pitää sitä, ettei opinnäytetyön etenemisessä ole välttämättä kyetty ottamaan huomioon tai kyetty ennakoimaan tarpeeksi tekijöitä, jotka voisivat muuttaa projektin etenemistä. Näin ollen se ei ole ihanteellisin malli käyttää opinnäytetyöhön, jossa tulisi huomioida inhimillisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä. (Salonen 2013, 15.) Mielestämme lineaarinen malli sopi kuitenkin opinnäytetyöhömme hyvin eikä se aiheuttanut hankaluuksia opinnäytetyön edetessä. Toisaalta lineaarista mallia on kritisoitu myös liian suoraviivaiseksi malliksi, jossa kehittämis-toiminta näyttää todellisuutta yksinkertaisemmalta (Salonen 2013, 16).

Keskustelimme toimeksiantajan kanssa oppaasta opinnäytetyöprosessin aikana. Ensimmäiset keskustelut kävimme suunnitellessamme opinnäytetyön aihetta ja opasta. Myöhemmin toimeksiantaja kulki aktiivisena toimijana opinnäytetyöprosessin rinnalla antaen korjausehdotuksia ja esittäen toiveita lopullista tuotetta varten. Keskusteluyhteys oli pääasiallisesti sähköpostitse ja etäyhteyksin toteutettu.

5.5 Päätäminen ja arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on, että opiskelija pystyy kehittämään ajatteluaan ja ammatillista osaamistaan sille tasolle, että siitä jää tapa työstää samantyyppisiä hankkeita tutkinnon suorittamisen jälkeenkin. Kyse on toimintaoppimisesta, joka on nykyään työelämän arvokas ammatillinen edellytys. (Salonen 2013, 5.) Opinnäytetyö toteutetaan opintojen loppusuoralla, jolloin sen laatimisen keinot ja tiedon soveltaminen ovat tuoreimmat opinnoista mieleen jäävät asiat. Optimaalisessa tilanteessa vastavalmistunut pääsee viipymättä työelämään kiinni ja voi soveltaa oppimaansa sekä käyttää tuoreimpana muistissa olevia keinoja myös työelämän erilaisten hankkeiden parissa. Tällä tavoin toiminnallinen opinnäytetyö tukee ammatillista kasvua.

Toimeksiantajan kanssa ravitsemusoppaasta keskusteltiin opinnäytetyön prosessin aikana sähköpostitse. Lopullinen opinnäytetyön esitys oli sovittu Teams-yhteyden välityksellä toteutettavaksi, jolloin toimeksiantaja voisi antaa palautetta ja korjausehdotuksia koskien ravitsemusoppasta. Toimeksiantaja ei kuitenkaan osallistunut etäkokoukseen, joten tämä vaihe jäi meillä toteutumatta. Lopullinen tuote esitellään Lapin ensi- ja turvakodin ensituelle esitarkastukseen palauttamisen jälkeen, joskin tällöin muutos- tai korjausehdotuksia ei voida enää ottaa huomioon.

6 POHDINTA

6.1 Työn eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehtäessä on tekijöiden oltava perehtyneitä aiheeseen sekä osattava valita lähdeaineisto kriittisesti. Alkuperäisiä, eli ensisijaisia lähteitä tulisi suosia mahdollisuuksien mukaan. Tutkimustieto alallamme muuttuu nopeasti, joten on tärkeää käyttää mahdollisimman ajantasaisia ja tuoreita julkaisuja ja tutkimuksia. Opinnäytetyön laatua ei paranna lähteiden määrä, vaan olennaisempaa on lähteiden laatu ja lähteiden soveltuvuus. Plagiointi alentaa opinnäytetyön arvoa. Plagioinniksi kutsutaan toisen ajatusten tai ideoiden varastamista ja niiden esittämistä omilla nimissään. Tämä on vastoin eettisiä sääntöjä. (Vilkkä ja Airaksinen 2003, 72–78.) Käytämme opinnäytetyömme lähteinä luotettavista lähteistä saatavaa, ajankohtaista tietoa. Lähteinä toimivat sosiaali- ja terveysalan nettisivut ja julkaisut sekä alaan liittyvä kirjallisuus. Olemme viitanneet tekstissämme lähteisiin oikeaoppisesti välttäen plagiointia. Koska opinnäytetyömme koskee imeväisikäisen ravitsemusta, on opinnäytetyössämme otettava huomioon sosiaali- ja terveysministeriön asetus imeväisen ja pikkulapsen ruokintaa koskevasta tiedotusaineistosta. Asetuksessa määritellyt tiedotusaineistoa ovat julisteet, opaslehtiset, internetsivustot ja sähköiset esitykset. (THL 2022.)

Opinnäytetyötä tekevän opiskelijan on tärkeä osata opinnäytetyötä koskevia eettisiä ohjeita. Eettiset ohjeet pitävät sisällään ohjeita henkilötieto- ja tietosuojasi- oista, oman ammattikorkeakoulun ohjeista, opinnäytetyön julkisuudesta sekä laadukkaasta opinnäytetyöprosessista. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2019.) Lapin Ammattikorkeakoulu on laatinut ohjeet opinnäytetyön kirjoittamiselle. Ohjeet kuvaavat, mitä asioita opinnäytetyöhön kirjoitetaan, missä järjestyksessä sekä millaista kieltä ja sivuasettelua siinä tulee käyttää. Kirjoitamme opinnäytetyömme Lapin Ammattikorkeakoulun ohjeita noudattaen. Tiedostamme, että julkisuuslain nojalla opinnäytetyömme on julkinen asiakirja.

Lähetimme sähköpostitse oppaan kommentoitavaksi Lapin ensi- ja turvakodin ensituen tiimivastaavalle Katariina Silvennoiselle. Olemme päivittäneet opasta häneltä saadun palautteen perusteella vastaamaan paremmin ensi- ja turvakodin

tarpeita. Toimeksiantajamme asiakkaat ovat pääosin lapsiperheitä. Työskennellessä sosiaali- ja terveydenhoitoalalla työntekijöitä koskee salassapitovelvollisuus, josta on säädetty laissa. Salassapitovelvollisuus koskee koko opinnäytetyöprosessia. Olemme toimineet salassapitovelvollisuuden mukaisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan.

6.2 Johtopäätökset ja jatkokehittämisaiheet

Ravitsemusoppaan käytettävyyden lisäämiseksi annamme Lapin ensi- ja turvakodin ensituelle valtuudet muokata opasta päivittyvien ohjeiden ja suositusten mukaiseksi. Aihealueen luonteesta johtuen tiedot ja suositukset muuttuvat alati uusien tutkimusten myötä. Konkreettisen oppaan lisäksi Lapin ensi- ja turvakodin ensituki saa oppaan myös tiedostomuodossa, jotta oppaan päivittäminen toimivammaksi on sujuvampaa.

Ravitsemusopas 4–12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemukseen – opastamme voisi jatkojalostaa tukemaan myös äidinmaidonkorvikkeella kasvavien lasten ruokavaliota. Oppaan sisältöä voisi rikastuttaa lisäämällä sormiruokailuun liittyvää ohjausta ja ruokaohjeita. Opinnäytetyömme pohjalta voisi myös tehdä tutkimusta koskien 4–12 kk:n iässä toteutuneen terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen vaikutuksia myöhemmällä iällä.

Kiinteään ravintoon siirtyminen on yksi tärkeimmistä lapsen kehitykseen kuuluvista vaiheista. Rintamaidon ohella annettu monipuolinen ravinto tukee lapsen tervettä kehitystä sekä tukee terveellisten ruokailutottumusten omaksumista. Lapsen ollessa valmis siirtymään kiinteään ravintoon, on vanhemmilla hyvä olla valmiudet tarjota uusia makuja turvallisesti ja sopivaan aikaan. Neuvolassa annettavalla ravitsemusohjauksella onkin erityinen rooli lapsen kasvun tukemisessa.

Sähköiset materiaalit kuuluvat nykyaikaan. Oppaan tuottaminen sähköiseen versioon vähentää paperin kulutusta. Se mahdollistaa myös sen sisällön päivittämisen uusien tutkimusten valmistuessa. Sähköistä opasta on myös helpompi jakaa ja tulostaa tarvittaessa.

Lapin ensi- ja turvakodin ensituen yksikössä on huomattu, että suuri osa yksikön asiakkaista ei tiedä, kuinka lapsen kiinteään ravintoon siirtyminen tulisi toteuttaa. Moni asiakkaista turvautuukin kaupasta ostettaviin lapsille kohdistettuihin valmisruokiin, vaikka kiinteään ravitsemukseen siirtyvän lapsen kotiruokaa on helppo tehdä myös itse. Yksikön ohjaajien osaaminen ja tieto ruoan tekemisestä lapsille on perustunut lähinnä ohjaajien omaan tietoon. Tuottamamme opas yhtenäistää yksikön ohjaajien toteuttamaa ravitsemusohjausta sekä lisää asiakkaiden tietotaitoa lapsen ravitsemukseen liittyen. Kotiruoka on myös edullisempaa kuin valmisruoka, joten parhaimmillaan asiakkaat hyötyvät oppaan sisällöstä myös taloudellisesti.

6.3 Oman oppimisen ja hoitotyön ammatillisen osaamisen kehittyminen

Terveystieteiden ammattilaisen yksi olennaisimmista kompetensseista on ohjausosaaminen. Ravitsemusoppaan laatiminen ja oikean, ajantasaisen tiedon etsiminen kehitti ohjausosaamistamme paremmalle tasolle. Nyt luotettavan tiedon etsiminen on sujuvampaa erilaisista tieteellisistä lähteistä. Opinnäytetyön laatimisen keinot ovat tulleet tutuiksi ja tiedon soveltamisen taitomme on edistynyt opinnäytetyön prosessin aikana huomattavasti. Onkin selvää, että opintojen loppusuoralla laadittu opinnäytetyö antaa työelämään astuvalle opiskelijalle tärkeitä informaation käsittelytaitoja ja taitoja toimia erilaisissa työelämän hankkeissa.

Opinnäytetyön laatimisen aikana pohdimme asioita monesta eri näkökulmasta. Yhteiskunnallinen näkökulma korostuu pohdittaessa ravitsemusohjauksen merkitystä kansanterveyden edistämiseksi. Yhteisöllisen näkökulman voisi nähdä toimeksiantajamme työyhteisön silmin. Kun työyhteisöllä on yhtenäiset keinot ja tavat ohjata asiakkaita, paranee näin ohjauksen vaikuttavuus ja sen myötä perheet pystyvät todennäköisesti toimimaan jatkossakin opitun mukaisesti. Yksilön ja perheen terveyden edistäminen on kuitenkin keskiössä, ohjaamalla yksilöitä terveellisempään ravitsemukseen saavutamme tuloksia pitkässä juoksussa laajemmalla skaalalla.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöiden eettiset suositukset. Viitattu 20.11.2022

https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Gülümser Şişko, S., Özlem, B., Kondolot, M., Nalbantoğlu, B. & Gökçay, G. 2022. Breastfeeding and Infant Nutrition Knowledge, Attitude, and Practices of Parents. Turkish Archives of Pediatrics. Viitattu 14.11.2022 <https://turkarchpediatr.org/en/breastfeeding-and-infant-nutrition-knowledge-attitude-and-practices-of-parents-162798>

Hakulinen-Viitanen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A., Pelkonen M. & Wallin M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere 2012. Viitattu 5.12.2022 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hemmingway, A., Fisher, D., Berkery, T. *et al.* Adherence to the infant vitamin D supplementation policy in Ireland. *Eur J Nutr* **60**, 1337–1345 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02334-w>

Hermanson, E. 2019. Lapsen ravitseminen, Kotineuvola. Duodecim, terveyskirjasto. Viitattu 24.05.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00401>

Kuusipalo H., Niinistö S. 2022. Äitiys- ja lastenneuvola. Koko perheelle yhteisneuväiset terveellisen ruokavalion periaatteet. NEUKO-tietokanta. Duodecim terveysportti 19.1.2022. Viitattu 17.11.2022 <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00083>

Paakkari, I. 2022. D-vitamiini. Lääkärikirja Duodecim 21.3.2022. Viitattu 12.11.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01044#s5>

Ruokavirasto, 2020. Imeväisikäiset ja lapset. Viitattu 3.9.2021 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>

Ruokavirasto, 2022a. Imeväisikäisten ja lasten ruokavalio. Viitattu 24.5.2022 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/usein-kysyttya-ravitsemussuosituksista/imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavalio/>

Ruokavirasto, 2022b. Usein kysyttyä salmonellavalvonnasta. Viitattu 24.5.2022 <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-yhteiset-vaatimukset/omavalvonta/salmonellavalvonta/usein-kysyttya/>

Schwab, U. 2021. Vitamiinit. Lääkärikirja Duodecim 19.10.2021. Viitattu 24.5.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01300>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72. Viitattu 11.9.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019a. Lisäruokien aloittaminen. Viitattu 3.9.2021 <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imetyssuosituksiset/li-saruokien-aloittaminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019b. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 24.05.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021. Imeväisikäiset. Viitattu 3.9.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksiset/imevaisikaiset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022. Terveysneuvonta. Viitattu 5.12.2022 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/terveysneuvonta#terveysneuvonan%20merkitys>

Terveydenhoitajaliitto, 2022. Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. Viitattu 22.11.2022 https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti_ ja_koulutus/terveydenhoitajan_ ammatti

Tiitinen A. 2022. Imetys. Duodecim Terveyskirjasto 3.6.2022. Viitattu 7.8.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>

Valio, 2021. Sormiruokailu – koska aloittaa? Viitattu 2.5.2022 <https://www.valio.fi/hyvinvointi/sormiruokailu-koska-aloittaa/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 5. korjattu painos. Viitattu 24.05.2021 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2018. D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositus imeväisikäisillä. Viitattu 24.5.2022 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisohjeet-ja-rajoitukset/vrn_imevaisik-dvitamiinivalm.-kayttosuositus_valmis_k_20.9.2018.pdf

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. painos. Jyväskylä: Tammi.

World Health Organization, 2020. Infant and young child feeding. Viitattu 24.5.2021 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

LIITTEET

Liite 1 Toimeksiantosopimus

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisen oppinätetyiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Lapin ensi- ja turvakoti ry Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Arja Kilpeläinen 040 5300364 arja.kilpelainen@lapinentu.fi		
Tekijä	Työn aihe RUOKAOHJEITA 4-12 KK IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUKSEEN		
	Nimi Tiina Ojala Mona Hämelähti	Postinumero 96910 96100	Postitoimipaikka Rovaniemi Rovaniemi
		Sähköpostiosoite ik.fi	
	Suoritettava tutkinto Terveystieteiden Terveystieteiden	Ryhmätunnus R72T18S	
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Sirpa Kaukiainen	Tehtävänimike Lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Lapin AMK, Rovaniemen toimipiste, Jokiväylä 11, 96300 Rovaniemi	Sähköpostiosoite sirpa.kaukiainen@lapinamk.fi	
	Puhelin 040 0526897		
	Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun oppinätetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun oppinätetöihin mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theses-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tuloistettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Oppinätetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden oppinätetyön tuloksiin oppinätetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKJ-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista oppinätetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuksen nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Oppinätetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Oppinätetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuollet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan	Opiskelijat käyvät esittämässä valmiin työn Ensituki-yksikössä sovituna ajankohtana		
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja oppinätetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava oppinätetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään oppinätetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Toimeksiantaja	Rovaniemi 14.9.2021	Arja Kilpeläinen Lapin ensi- ja turvakoti	



Ruokaohjeita 4-12 kk:n ikäisen lapsen ravitsemukseen

Terveydenhoitajaopiskelijat

Mona Hämelähti

Tiina Ihalainen

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

Sisällysluettelo

- 4-12 kk:n ikäisen ravitsemus
- Olen valmis maistelemaan kiinteitä ruokia!
- Kiinteään ravintoon siirtyminen
- Rintamaito ja kiinteä ravinto
- Vältettävät ruoka-aineet
- 4-6 kk ikäisen ravitsemus
 - Ruokaohjeita
- 6-10 kk ikäisen ravitsemus
 - Ruokaohjeita
- 10-12 kk ikäisen ravitsemus
 - Ruokaohjeita
- Lähdeluettelo

4-12 kk:n ikäisen ravitsemussuositukset

Alle vuoden ikäisen lapsen ensisijaisena ravintona toimii rintamaito.

Rintamaito riittää lapsen ainoaksi ravinnoksi ensimmäiset 4-6 kuukautta, jonka jälkeen riittävän ravitsemuksen takaamiseksi ruokavalioon on lisättävä monipuolisesti uusia ruoka-aineita.



Kiinteisiin siirtyminen aloitetaan lapsen yksilölliset valmiudet huomioon ottaen.

Uusia ruoka-aineita on suotavaa antaa monipuolisesti, kuitenkin ottaen huomioon tietyt ruoka-aineet, jotka eivät sovi alle vuoden ikäiselle.

Olen valmis maistelemaan kiinteitä ruokia!



Osaan istua tuettuna ja kannatella itse päätäni.

Silmieni ja käsieni koordinaatio on jo sujuvaa!

Lisäksi olen erityisen kiinnostunut vanhempieni ruokailusta.

Lapsi kannattaa ottaa alusta asti yhteisiin ruokailuhetkiin mukaan. Tämä opettaa myönteiseen yhdessä syömisen kulttuuriin ja monipuoliseen makumaailmaan. Ruokailuhetket ovat parhaimmillaan vuorovaikutteista yhdessäoloa!

Kiinteään ravintoon siirtyminen

Kiinteään ruokaan totuttelu alkaa teelusikan kärkeästä. Ensimmäisten maisteluannosten on hyvä olla mietoja perusmakuja, kuten porkkanaa, perunaa tai banaania.



Kiinteän ruoan tarjoaminen lapselle kehittää suun motoriikkaa ja lapsi oppii kuljettamaan ruokaa kohti nielua. Tämä tapahtuu noin 4-6 kk:n iässä.

Maisteluannokset voidaan yleensä ottaa sivuun vanhempien ruoasta ennen sen maustamista ja suolaamista. Kiinteä ruoka voidaan ohentaa sopivaksi soseksi rintamaidon tai veden avulla.

Kiinteään ravintoon siirtyminen



Lapsen on hyvä antaa harjoitella syömistä alusta asti itse. Vaikka vanhempi syöttääkin lasta, voi lapselle antaa käteen esimerkiksi leivän palan tai lusikan, jolla hän voi harjoitella ruoan viemistä suuhun.

Annathan lapsen säännöstellä itse syömäänsä. Ruokaa ei tule tuputtaa tai vaatia lasta syömään enempää, kuin hän itse haluaa! Turvallisuussyistä lasta ei tule koskaan jättää ruokailemaan valvomatta.

Lapselle on luontaista vierastaa uusia makuja. Samoja makuja kannattaa antaa lapselle useita kertoja, jotta hän tottuu uusiin makuihin. Älä lannistu, vaikka pienokainen irvistelisikin alkuun kokkauksillesi!

Rintamaito ja kiinteä ravinto



Maisteluannosten ei ole tarkoitus syrjäyttää imetystä. Rintamaito on lapsen ensisijainen ravinto vuoden ikäiseksi asti, kun lapsentahtista imetystä toteutetaan.

Lasta imetetään ennen kiinteiden ruokien tarjoamista. Tämä tukee imetyksen jatkuvuutta.

Rintamaito edistää immuunijärjestelmän ja suoliston kehittymistä sekä sietokyvyn kehittymistä eri ruoka-aineille. Siksi on tärkeää, että rintamaito kulkee uusien ruoka-aineiden rinnalla.

Alle 12 kk:n ikäisen ruokavaliossa vältettävät raaka-aineet:

- Runsassokeriset ja –suolaiset ruoka-aineet
- Hunaja
- Kaneli (Ceylon-kaneli sopii)
- Maksa, maksamakkara
- Lehmänmaito, kasvipohjaiset maitojuomat kuten kauramaito
- Lanttu, nauris ja punajuuri, juuresmehut
- Nokkonen
- Kiinankaali
- Kurpitsa (pois lukien kesäkurpitsa)
- Varhaisperunat
- Raaka kala tai äyriäiset, graavisuolattu tai kylmäsavustettu kala, mäti
- Makkarat, nakit, leikkeleet
- Raa'an aprikoosin siemenet
- Öljykasvien siemenet, kuten pellavansiemenet
- Merilevävalmisteet
- Idut kuumentamattomina
- Hapanmaitovalmisteet alle 10 kk iässä
- Ulkomaiset pakastemarjat tulee keittää 2 minuutin ajan
- Teolliset pakastekasvikset tulee kiehauttaa

4-6 kk:n ikäisen ravitseminen

4-6 kk:n ikäiselle lapselle maistuu miedot perusmaut.

Sosuruokien pohjaraaka-aineena kannattaa käyttää esimerkiksi perunaa, porkkanaa, banaania tai palsternakkaa.

Ensimmäiset maisteluannokset voivat koostua alkuun vain yhdestä ruoka-aineesta. Näin on helpompi huomata, mikäli jokin ruoka-aine ei sovi lapselle tai aiheuttaa allergiaoireita.



Voit tehdä valmiita maisteluannoksia pakastamalla soseutettuja ruokia jääpalamuotissa tai pienissä pakastuspusseissa. Näin maistelun toteuttaminen on helppoa ja nopeaa, joka kerta ei tarvitse soseuttaa ruoka-aineita uudelleen.

Ruokaohjeita 4-6 kk:n ikäiselle

Hedelmäkiisseli

3 annosta

2 dl vettä

1 rkl perunajauhoja

1 dl hienoa omena- tai päärynäraastetta tai -
sostetta

1. Raasta kuorittu hedelmä raastinraudan
hienoimmalla terällä.

2. Mittaa kylmä vesi ja
perunajauhot kattilaan.

3. Kuumenna sekoitellen, kunnes
kiisseli kiehahtaa. Siirrä pois levyltä
ja jäähdytä hetki.

4. Lisää hedelmäraaste kiisselipohjaan.
Hedelmiksi sopivat myös persikka, kiivi ja
aprikoosi.

Ruokaohjeita 4-6 kk:n ikäiselle

Kasvissosekuutiot Noin 70kpl

500 g (n. 1 l) porkkanaa, kukkakaalia, parsakaalia, palsternakkaa tai muita kasviksia vettä

1. Pese, kuori ja paloittele kasvikset.
2. Laita kasvikset kiehuvaan veteen. Vettä saa olla vain sen verran, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät.
3. Keitä kypsäksi kannen alla noin 15 minuuttia.
4. Soseuta kasvikset sauvasekoittimella keitinliemineen.
5. Lusikoi sose jääpalarasioihin, peitä tuorekelmulla, jäähdytä ja pakasta.

Kun sosekuutiot ovat jäätyneet irrota palat rasiasta ja siirrä pakastusrasiaan tai pakastuspussiin. Merkitse pakkaukseen soseen nimi ja valmistuspäivämäärä. Siirrä takaisin pakastimeen.

6-10 kk:n ikäisen ravitsemus

6 kk ikäinen lapsi voi myös itse syödä sormiruokina pehmeitä ruoka-aineita, kuten hedelmiä, marjoja, keitetyjä juureksia ja vihanneksia tai keitettyä täysjyväpastaa.



6 kk ikäisen lapsen soseruoan rakenteen voi jättää hieman karkeammaksi suun motoriikan kehittyessä ja hampaiden puhjetessa.

Ruokaohjeita 6-10 kk:n ikäiselle

Kala-kasvis sose **3–4 annosta**

1 porkkana
1 peruna
pala kukkakaalia
75 g ruodotonta kalaa, esim. lohta, pakaste
seita, puna-ahventa tai siikaa
2 rkl pakasteherneitä
n. 1 dl vettä
hienonnettua tilliä

1. Pese, kuori ja paloittele kasvikset.
Voit käyttää myös pakastekasviksia, suosi kotimaista!
2. Laita aineet reseptin mukaisessa järjestyksessä kiehuvaan veteen.
Peitä kannella.
3. Keitä kypsäksi noin 10 minuuttia.
4. Soseuta keitinliemineen.
5. Mausta lopuksi hienonnetulla tillillä.

Ruokaohjeita 6-10 kk:n ikäiselle

Kasvis-kinkkusose 2–4 annosta

30–50 g possun rasvatonta kinkkua
3 keskikokoista perunaa
1 porkkana
n. 2 ½ dl vettä

1. Kuutioi kinkku.
2. Laita se kiehuvaan veteen kypsymään.
Kypsennä miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.
4. Pese, kuori ja lohko peruna ja porkkana.
5. Lisää kattilaan porkkanat ja anna kypsyä 10 minuuttia.
6. Lisää perunat ja anna kypsyä vielä noin 10 minuuttia.
7. Soseuta ensin liemi, lihapalat ja porkkanat.
5. Lisää lopuksi perunat ja soseuta tasaiseksi.

Älä soseuta liikaa, sillä peruna voi liisteröityä!

10-12 kk:n ikäisen ravitseminen

10 kk ikäinen lapsi voi alkaa totutella hapanmaitotuotteisiin. Hapanmaitotuotteita ovat jogurtit, piimät, maitorahkat, viilit sekä hapankerma.

Hapanmaitotuotteisiin tutustumisen voi aloittaa vaikka välipalalla, maitorahkaa marjojen kera on maistuva välipala!

Noin vuoden ikäinen lapsi voi ryhtyä syömään vanhempien kanssa samaa ruokaa. Ruoan tulee olla miedosti maustettua ja suomalaisten ravitsemussuositusten mukaisesti vähäsuolaista ja kasvispainotteista.



Lapsen siirtyessä samaan ruokavalioon vanhempien kanssa, ruoan pieneminen lautasella riittää avuksi ruokailuun.

Ruokaohjeita 10-12 kk:n ikäiselle

Marjarahkaa koko perheelle

- 1 prk (250 g) maitorahkaa
- 1 ½ dl marjasurvosta
- 1 dl maitoa
- 2–3 rkl sokeria marjojen happamuuden mukaan


1. Soseuta marjat.
2. Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään



Ruokaohjeita 10-12 kk:n ikäiselle

Kasvis-broileriruoka koko perheelle

150 g kuutioitua, luutonta ja nahatonta broileria
3 porkkanaa
5 pientä perunaa
1 pieni kesäkurpitsa
200 g kukkakaalia
2dl vettä
1rkl rypsiöljyä
1 tl currya
½ tl paprikajauhetta
Mustapippuria
Kasvisliemikuutio

1. Kuutioi broileri erillisellä leikkuulaudalla.
 2. Pese, kuori ja paloittele porkkana, perunat ja kesäkurpitsa. Huuhtele ja paloittele kukkakaali.
 3. Kiehauta vesi ja lisää broilerikuutiot. Anna kiehua kannen alla 5 minuuttia.
 4. Lisää sen jälkeen muut ainekset ja höyrytä pehmeiksi. On tarkoitus, että ainekset höyrytetään vähässä vedessä. Ota osa aineksista keitinliemineen toiseen kulhoon vauvan annosta varten.
 5. Soseuta vauvan annoksen ainekset. Lisää tarvittaessa vettä/äidinmaitoa.
- 

Ruokaohjeita 10-12 kk:n ikäiselle

Valmista sitten aikuisille broilerikeittoa loppuista kattilan aineksista.

1. Aloita kuumentamalla öljy paistinpannalla ja lisäämällä siihen curry ja paprikajauhe – öljy tuo esille niiden maut. Lisää pannulle myös vettä ja kasvisliemikuutio. Sekoittele, kunnes liemikuutio sulaa veteen.
2. Lisää kattilaan mauste-öljyseos, pippuria ja lisää vettä sen verran, että ainekset peittyvät. Kuumenna keitto.
3. Maista ja mausta tarvittaessa lisää. Suolaa ei välttämättä tarvitse lisätä. Tarjoile keiton rinnalla esimerkiksi ranskankermaa ja lehtipersiljaa.

Nauttikaa yhdessä koko perheen voimin samasta ruoasta!

Lähdeluettelo

- Hermanson, E. 2019. Lapsen ravitseminen, Kotineuvola. Duodecim, terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00401>
- Martat, reseptejä vauvalle. https://www.martat.fi/reseptit/?fwp_recipe_classes=ruokaa-vauvalle
- Ruokavirasto, 2020. Imeväisikäiset ja lapset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen--ja-ruok>
- Ruokavirasto, 2022. Imeväisikäisten ja lasten ruokavalio. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen--ja-ruokasuositukset/usein-kysyttya-ravitsemussuosituksista/imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavalio/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Lisäruokien aloittaminen. <https://thl.fi/fi/web/lasten-neuvolakasikirja/imetys/imetyssuosituksiset/lisaruoikien-aloittaminen>

Lähdeluettelo

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=yasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020. Elintavat ja ravitsemus - Imeväisikäiset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset>
- Valio, 2021. Sormiruokailu – koska aloittaa? <https://www.valio.fi/hyvinvointi/sormiruokailu-koska-aloittaa/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdfA