

YHTEISEEN MAKUMAILMAAN



Opas vanhemmille imeväisikäisen ruokailusta ja
terveellisestä ravitsemuksesta

MILLOIN JA MILLÄ KIIINTEÄN RUOAN VOI ALOITTA?

Kiinteä ruokailu aloitetaan yksilöllisten valmiuksien puitteissa aikaisintaan 4kk ja viimeistään 6kk iässä.

Lapsi on valmis aloittamaan kiinteiden syömisen, kun hän...

- .. osaa istua kevyesti tuettuna
- .. hallitsee päänsä liikkeit ja koordinoi silmiään
- .. seuraa kiinnostuneena toisten ruokailua
- .. tavoittelee ruokia käsillään

- + Ensimmäisiksi ruoka-aineiksi sopivat hyvin kasvikset, marjat, hedelmät ja peruna.
- + Viljatuotteiden, kalan, lihan ja kananmunan syönnin voi aloittaa 5-6kk iässä.
- + Uusia ruokia tulisi tarjota lapselle alusta alkaen monipuolisesti.



Lapset tarvitsevat monesti useita maistamis-kertoja tottuakseen uusiin ruokiin. Tarjoa uusia makuja siis useaan kertaan, äläkä huoli, vaikka lapsi välillä irvisteleekin kokkauksillesi.





RUOKAVALION TULISI SISÄLTÄÄ MONIPUOLISESTI:

- *Kasviksia, hedelmiä ja marjoja*
- *Täysjyväviljavalmisteita ja perunaa*
- *Lihaa, kalaa, kananmunaa ja palkokasveja*

ALLE VUODEN IKÄISEN RAVITSEMUKSESSA HUOMIOITAVAA:

- Hapanmaitovalmisteet, kuten piimän ja viilin voi aloittaa pikkuhiljaa 10kk iässä
- Tavallisen rasvattoman maidon voi ottaa ruokajuomaksi vasta vuoden iässä
- Riittävän rasvan saannin turvaa yleensä rinta- tai korvikemaito vuoden ikään saakka
- Imeväisikäisen ruokiin ei tule lisätä lainkaan suolaa, tai sokeria
- **HOX!** ruokavirasto.fi → elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet → imeväisikäisten rajoitukset

Paljonko lapsen tulisi syödä?

Yleensä lapsi itse tietää parhaiten, mikä on hänelle sopiva määrä ruokaa. Vanhempien tehtäväksi jää tarjota terveellistä ravintoa riittävästi ja monipuolisesti. Ruoan käyttämistä palkintona, tai lohdukkeena tulisi välttää. Jos sinulla kuitenkin herää huoli lapsesi ravitsemuksesta, voit jutella asiasta neuvolassa. Siellä seurataan lapsen kasvua ja ruokailun riittävyttä.

MITEN VAUVA RUOKAILEE?

- Lapsen kannattaa antaa harjoitella syömistä alusta alkaen itse, sillä mitä aikaisemmin lapsi aloittaa syömisen harjoittelun, sitä aikaisemmin hän todennäköisesti oppii syömään siististi ja omatoimisesti.
- Kiinteät ruoat voi aloittaa joko sormiruoilla, tai soseilla. Näistä kahdesta voi rakentaa perheen tarpeisiin soveltuvan kokonaisuuden.
- Soseruokia tulee karkeuttaa hampaiden lisääntyessä, jotta suun motoriikka kehittyisi.
- Lähempänä yhden vuoden ikää lapsi syö jo rakenteeltaan lähes samaa ruokaa, kuin muu perhe.
- Tärkeintä on, että lapsi saa ikätasoonsa nähden monipuolista, terveellistä ja oikearakenteista ruokaa menetelmästä riippumatta.

***Ruokailun opettelu ei suju siististi!
Sotkua tulee sietää, sillä lapsen täytyy
saada tutustua ruokaan
tunnustelemalla, taputtelemalla ja
kokeilemalla, vaikka tästä
aiheutuisikin sotkua.***





Sormiruokaillessa vauvan hienomotoriikka, sekä suun ja käden yhteistyö kehittyvät.

Sormiruokailun avulla ruokaan tutustuminen tapahtuu maistelun lisäksi kosketellen ja tutkien.

Sormiruokailuhetket ovat kuin leikkiä silloin, kun vauva vielä opettelee uusiin ruokiin tutustumista.



Sormiruokailussa huomioitavaa

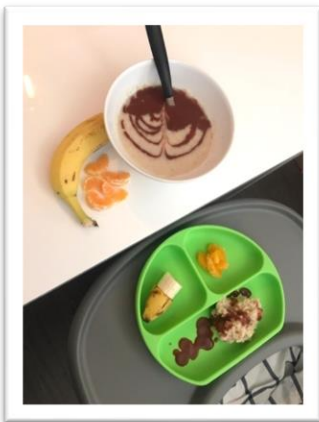
- +** Vauvan tulee istua pystyasennossa
- +** Huolehdi, että ruoka on sopivan pehmeää, että lapsi saa sen murskattua suussaan, vaikkei hampaita vielä olisikaan
- +** Vauva kontrolloi ruokailuansa itse, älä siis laita ruokaa vauvan suuhun
- +** Älä jätä lasta valvomatta
- +** Kakominen ja yskiminen on aluksi normaalia, kun vauva vielä harjoittelee ruokien käsittelyä.

Sormiruokiin löytyy hyviä reseptejä, esimerkiksi: simpelisormiruokakeittio.com, tai samastapadasta.fi

YHDESSÄ SYÖMINEN JA RUOKAKASVATUS

Lapsi oppii pääosin mallista, joten yhdessä syöminen, on syömisen opettelun perusta.

Useimpia ruokia voi ottaa pienimmällekkin syöjälle perheen arkiruoista, ennen maustamista ja varmistaen, että ruoan rakenne on vauvalle sopivaa.



Jokainen ruokailutilanne on kasvatustilanne, jossa lapsi opettelee syömistä, ruoan rakenteita, pöytätapoja ja ruokakulttuuria.

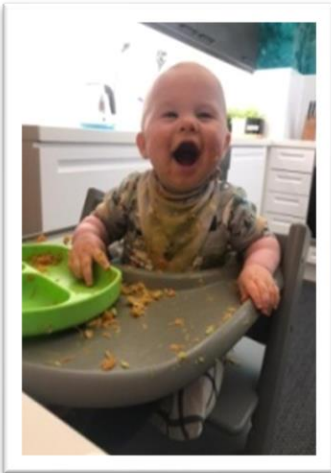
Ruokailutilanteesta on hyvä pyrkiä tekemään mahdollisimman neutraali hetki ja kiinnittää huomiota ruokailuhetken vuorovaikutukseen. Syömisen ajaksi olisi myös hyvä laittaa televisio kiinni ja puhelin sivuun.

*Se on
porkkana.*

RUOKAPUHE, kannattaa aloittaa heti lapsen siirtyessä syömään kiinteitä ruokia:

Lapselle nimetään ruokia ja hänelle puhutaan ruoasta. Näin lapsi myös oppii, kuinka omia ruokamieltymyksiään voi toiselle kertoa.

*Parsakaali ei ole isin
makuun, mutta äiti
tykkää siitä kovasti.*



RUOKAILO, on tärkeää hyvien ruokailutottumusten luomisessa. Anna lapsen tutustua ruokaan kaikilla aisteillaan.

Lasta ei tulisi pakottaa syömään, vaan antaa itse päättää oma makumaailmansa. Pakottamalla ruokailuhetkestä tulee lapselle negatiivinen kokemus.

Ruokakasvatuksen voi hyvin myös sisällyttää leikkiin, taiteeseen, loruihin, lauluihin ja tarinoihin.

(Kts. neuvokasperhe.fi → **ruokakasvatuksen ideapankki**)

Tekijät: Nina Väliatalo & Melissa Jääskö

Tämä opas on sinulle, joka mietit mistä lähteä liikkeelle kiinteän ruokailun ja terveellisen ravitsemuksen toteutuksessa vauvaikäisen lapsen kanssa. Oppaan avulla saat neuvolassa annettavan ravitsemusohjauksen ohella pohjan luoda juuri teille sopiva tapa toteuttaa perheenne ravitsemusta. Opas on tehty Rovaniemen kaupungin neuvolapalveluiden toimeksiannolla opinnäytetyönä Lapin ammattikorkeakoulussa. Oppaan on suunnitellut, sekä toteuttanut kaksi kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa. Opas käsittelee lyhyesti milloin ja miten vauva voi ruokailun aloittaa, sekä mitä kuuluu imeväisikäisen terveelliseen ruokavalioon.

Tarkemmat lähteet löydät opinnäytetyöstä:

Jääskö, M & Väliatalo, N. 2021. Yhteiseen makumaailmaan. Opas Rovaniemen kaupungin neuvolan ja avoimen päiväkodin asiakkaille imeväisikäisen ruokailusta ja terveellisestä ravitsemuksesta. Lapin AMK. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kuvien tekijänoikeudet: Jääskö, M. & Rääkkönen, E.

Aiheesta lisää netissä esimerkiksi:

- *Syödään yhdessä –ruokasuositus lapsiperheille*