

RUOKASEIKKAILU ALKAA!

Millainen on alle 1-vuotiaan ruokavalio?

Marttaliitto, 2019





IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RAVINTO

- Useimmille lapsille äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään D-vitamiinia lukuun ottamatta.
 - Täysimetystä suositellaan 4-6 kuukauden ikään asti.
- Imettämistä suositellaan jatkettavaksi vuoden ikään ja perheen niin halutessa myös pidempään.
- Lapselle annetaan D-vitamiinilisää 2 viikon iästä alkaen.
 - Määrä riippuu siitä, onko lapsi täysimetetty (10µg/vrk) vai syökö hän äidinmaidonkorviketta (2-10 µg/vrk).



KIINTEÄN RUOAN ALOITTAMISEN EDELLYTYKSET

Riittävä motorinen kehitys:

- Lapsi pystyy istumaan tuettuna
- Lapsi hallitsee pään liikkeitä ja pystyy koordinoimaan silmiä, käsiä ja suuta.
- Lapsi kiinnostuu perheen ruokailuhetkistä ja seuraa katseellaan muiden syömistä.
- Lapsi osaa käsitellä ruokaa suussaan niin, ettei työnnä kaikkea ruokaa pois suustaan.

Aloittaminen on yksilöllistä (4-6 kk)



KIINTEÄÄ RUOKAA MAISTELUANNOKSINA

- Monipuolisia, pieniä maisteluannoksia aikaisintaan 4 kk:n iässä ja viimeistään 6 kk:n iässä.
- Maisteluannokset annetaan imetyksen jälkeen, ja lapsentahtista imetystä jatketaan.
- Maisteluannokset eivät syrjäytä imetystä.
 - äidinmaito/korvike on edelleen lapsen pääasiallinen ravinto
- Kaikki lapset tarvitsevat kiinteää ruokaa puolen vuoden iästä lähtien riittävän kasvun ja kehityksen turvaamiseksi.



UUTTA OPPIEN

- Uuden opettelun pohjana on säännöllinen ruokarytmi.
- Erilaisia ruoka-aineita tarjotaan alusta alkaen monipuolisesti suositukset huomioiden.
- Uusien makujen vierastaminen on normaalia.
 - Lapsi pitää luontaisesti makeasta ja välttää karvasta makua
 - Samojakin makuja kannattaa tarjota sinnikkäästi
- Lapsen ruokahalu vaihtelee.





Rohkaisulista: alle 1-vuotiaan ruokavalioon sopivia ruokia (THL, 2019)

Ruoat	Peruna ja kasvikset	Marjat ja hedelmät	Vilja- valmisteet	Liha, kala ja kananmuna	Maito ja maito- valmisteet	Ravinto- rasvat
Raaka- aineita	peruna, porkkana, kukkakaali, parsakaali, maissi, ruusukaali, kurkku, palsternakka, herneet, linssit, pavut, bataatti, maa-artisokka, tomaatti, lanttu, nauris, romanesco, kasvispakasteiden hyödyntäminen	mansikka, vadelmat, mustikka, herukat, karviainen, lakka, karpalo, puolukka, ruusunmarja, omena, banaani, luumu, päärynä, ananas, kiivi, persikka, aprikoosi, sitrushedelmät, melonit, mango	kaura, ruis, ohra, vehnä, speltti, riisi, tattari, maissi, hirssi, suositaan täysjyvää	maustamaton broileri, kalkkuna, possu, nauta, lammas, poro, hirvi, muu riista, kala (muikku, seiti, siika, kasvatettu kirjolohi ja Norjan lohi), kananmuna	> 10 kk rasvattomat tai vähärasvaiset: maustamaton viili, jogurtti, piimä, rahka, maito ruoan- valmistuksessa lähempänä vuoden ikää rasvaton maito juomaksi	rintamaito ja äidinmaidon- korvikkeet turvaavat riittävän rasvan saannin alle 1-vuotiaalla.
Tarjoamis- tapoja	aluksi kypsennettyinä soseissa, 6–10 kk:n iästä tuoreeraasteina	sose, tuoreeraaste, tuorekiisseli	5 kk:n iästä puuroja hiutaleista, jauhoista ja suurimoista; riisi ja pasta soseissa	5 kk:n iästä aluksi jauhattuna, määrä soseannosta kohden alkutututellussa n. 1 tl ja myöhemmin n. 1–1,5 rkl.	10 kk:n iästä maustamattomat maitovalmisteet voi maustaa marjoilla ja hedelmäraasteilla	tarvittaessa lapsen sose- ruokaan tai puuroon rypsi-/ rapsiöljyä
Sormiruokia, joiden tarjoamisessa huomioidaan lapsen motorinen kehitys ja hampaiden määrä	tuoreet kasvikset, kuten kurkku, porkkana, keitetyt kasvikset, kuten maissi	marjat sellaisenaan; tuoreet hedelmät, kuten omena	näkkileipä, keitetty riisi tai makaroni	jauhelihapihvit, jauheliha, munakokkeli- palasia, tofu	raejuusto	



ALLE 1-VUOTIAALLE EIVÄT SOVI

- Nitraattia keräävät kasvikset (pinaatti, nokkonen, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit, rucola, kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsat (paitsi kesäkurpitsa) retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut, juuresmehut
- Uuden sadon eli varhaisperunat (korkea solaniini- ja/tai nitraattipitoisuus)
- Raa'at kalat ja äyriäiset, tyhjiö- ja suojakaasupakatut tai itse valmistetut graavatut tai kylmäsavustetut kalat, sekä mädit (listeriariski)
- Makkarat, nakit, leikkeleet (nitriitti, kova rasva, suola)
- Maksa, maksaruokat (korkea A-vitamiinipitoisuus)
- Öljykasvien siemenet (pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukan siemenet (raskasmetallit)
- Aprikoosin siemenet (raa'at) (luontainen toksiiini amygdaliini)
- Hunaja (botuliinivaara)
- Raakavilja- / ja -siemenpuurot (hygienia)
- Riisimaito (huono ravintosisältö, epäorgaaninen arseeni)
- Yrttiteejuomat / -haudukkeet (turvallisuusriski)
- Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet (turvallisuusriski)
- Vehnänorasmehu, maitohappokäytetyt mehut (hygienia)
- Bentsoehappoa ja bentsoaatteja sisältävät elintarvikkeet (mehujuomat) (päiväsaannin ylittyminen)
- Kassiakaneli (korkea kumariinipitoisuus)
- Merilevävalmisteet (jodi- ja raskasmetallipitoisuudet)
- Listaus perustuu Ruokaviraston [Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita](#) -taulukkoon (Ruokavirasto, 2019).



TEKISINKÖ ITSE?

- Samoista raaka-aineista ateriat koko perheelle.
- Lapsi tottuu jo pienestä kotiruoan makuun – siirtyminen myöhemmin aikuisten kanssa samaan ruokaan helpottuu.
- Kun teet enemmän kerralla, säästät myös aikaa.
- Ruokaa voi pakastaa kerta-annoksina.
- Pakastetun ruoan voi ottaa mukaan esim. kyläreissulle ja lämmittää paikan päällä mikrossa tai vesihauteessa.



ITSE TEHDEN EDULLISEMPAA



VAUVANRUOAN VALMISTUS

- Käytä ruoanvalmistuksessa tuoreita ja ensiluokkaisia raaka-aineita.
- Perunat, kasvikset ja juurekset voi kypsentää keittämällä vähässä vedessä, höyryttää tai kypsentää mikrossa.
 - Soseita voi pehmentää ja notkistaa (keitin)vedellä tai äidinmaidolla/-korvikkeella.
 - Sormiruokailussa tärkeää riittävän isot ja pehmeät palat!
- Liha keitetään tai haudutetaan uunissa kypsäksi ja hienonnetaan esimerkiksi sauvasekoittimella.
- Kalan voi kypsentää vähässä vedessä, höyryttää tai kypsentää uunissa tai mikrossa.



MAKUA VAUVAN RUOKAAN

- Alle 1-vuotiaan ruokaan ei lisätä lainkaan suolaa. Myös runsassokerisia ruokia ja juomia vältetään.
- Kasviksissa, juureksissa, marjoissa, hedelmissä, lihassa ja kalassa on itsessään paljon makua.
- Makua voi lisätä sipulilla, valkosipulilla, tomaatilla, paprikalla tai kuivatuilla yrteillä.



LISÄTIETOA

- Ruokasuositukset lapsiperheille 2019 (THL):
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön
annettuja ohjeita (Ruokavirasto):
<https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkayton-ohjeet>



MARTAT VINKKAA

- Lue lisää nettisivuiltamme:
www.martat.fi/lapsiperheet
- Twitter:
 - [@lapsiperhearki](https://twitter.com/lapsiperhearki)
 - [@Marttaliitto](https://twitter.com/Marttaliitto)
- Youtube: [MartatTV](https://www.youtube.com/MartatTV)
- Facebook: [Martat vinkkaa](https://www.facebook.com/Martatvinkkaa)
- Instagram: [marttailu](https://www.instagram.com/marttailu)

