

Innostutaan uudesta – sormiruokailu tutuksi

2023

Päivi Kaipainen

Marttaliitto



Mitä on sormiruokailu?

- Lapsen annetaan syödä itse.
- Lapsi tutustuu ruokaan kaikin aistein.
- Erilaisia raaka-aineita, värejä, muotoja, makuja ja koostumuksia.
- Voidaan aloittaa lapsen yksilöllisten valmiuksien mukaan n. 6 kk:n iässä.
- Aloittaessa äidinmaito/korvike on vielä vauvan pääasiallinen ravinto; sormiruokamääristä ei tarvitse huolehtia.
- Vanhemmat voivat valita, syökö lapsi kokonaan sormiruokaillen vai osittain; eri kerroilla soseita ja toisina sormiruokaa.
- Sopii niin vauvoille kuin taaperoillekin.



Mitä on sormiruokailu?

- Lapsi hallitsee itse ruokailua, määriä ja sitä, mitä syö.
- Lapsentahtisuus on tärkeää.
- Tukee lapsen motoristen taitojen (esim. sorminäppäryys ja pinsettiote) kehittymistä, vahvistaa silmän ja käden yhteistyötä ja esimerkiksi purennan kehitystä.
- Kehittää lasta erilaisten ruokien maistelijana.
- Uusiin makuihin tottuminen vaatii useita maistelukertoja.
- Sotkua syntyy, mutta se kuuluu asiaan.



Aloittamisen edellytykset

Vauvan valmiudet sormiruokailuun määrittävät sopivan aloitusajankohdan.

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.



Turvallinen sormiruokailu

Muista turvallisuus:

- Oikea istuma-asento.
- Kakomisrefleksi on normaali vauvan opetellessa sormiruokailemaan.
- Lapsen sormiruokailua tulee aina valvoa.
- Sopivan kokoiset palat.
- Tyhjä suu pöydästä noustessa.



Vinkkejä sormiruokailuun

- Lapselle voi tarjota monipuolisesti ja rohkeasti eri raaka-aineita, makuja ja rakenteita.
- Samoja ruokia kuin muullekin perheelle, mutta ilman suolaa ja sokeria.
- Ruokasuositukset ohjaavat ruokavalintoja:
 - THL:n ruokasuositukset lapsiperheille 2019:
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
 - Ruokaviraston ylläpitämä Turvallisen käytön ohjeet -taulukko:
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/>



Vinkkejä sormiruokailuun

- **Mitä pienempi lapsi, sitä suurempi pala.**
 - Esim. höyrytetty parsakaalin kukinto varrella tai 1/3 banaani osittain kuoren kanssa.
- Kun ruokapala on lapsen nyrkkiä isompi, lapsen on helppo tarttua siihen ja mutustella sitä.
 - Puolivuotias käyttää aluksi koko kättään tartsuessaan ruokiin.
- Höyrytä tai keitä kasvispalat/-tikut sopivan pehmeiksi.
- Tärkeää, että tarjotut ruoat ovat sellaisia, joita vauva pystyy itse käsittelemään suussaan.



Sopivia sormiruokia

- Banaani, kypsä päärynä, kotimaiset marjat, vesimeloni, hunajameloni, kuorittu kurkku,
- Suolattomat, pehmeät leipäviipaleet tai -palat
- Murea broileri, naudan- tai sianliha, ruodoton kala
- Keitettynä/höyrytettynä ja sopivan kokoisina paloina:
 - Peruna
 - Porkkana
 - Bataatti
 - Palsternakka
 - Parsakaali (varsi kahvana)
 - Kukkakaali (varsi kahvana)
 - Sopivan muotoiset täysjyväpastat
 - Kananmuna

Yhteisen pöydän ääressä

- Ruokailuhetket ja yhteisen pöydän ääressä vietetty aika on tärkeää.
- Lapsi tottuu yhteisiin ruokailuhetkiin.
- Lapsi oppii muilta pöydässä istuvilta.
- Sanoittaminen ja ruokien kuvailu on tärkeää.



Iloa ruoasta

- Lapsen ensimmäinen ruokavuosi rakentaa pohjaa monipuolisille ja terveellisille ruokatottumuksille.
- Vauvan ruokaseikkailun aloitus on iloisia yhteisiä hetkiä.
- Tukea ja neuvoja:
 - Neuvolat
 - Vertaistuki



Martat vinkkaa

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

