Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Helsingin, Espoon, Vantaan ja Porvoon kaupungit sekä Kirkkonummen kunta 2016, ravitsemusterapeutit



Imeväisikäisen ruoka -opas alle 1- vuotiaan perheelle

IMETYS

Useimmille täysaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle vauvalle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään D-vitamiinia lukuun ottamatta.

Heti syntymän jälkeen lasta imetetään lapsentahtisesti. On kausia, jolloin lapsi imee tiheämmin ja se lisää maidon erittymistä tarvetta vastaavaksi.

Täysimetystä suositellaan 4-6 kk ikään. Imetystä suositellaan jatkettavaksi vuoden ikään ja perheen halutessa pidempäänkin.

Keskeistä on lapsen nälän, kylläisyyden ja tyytyväisyyden havainnointi ja tunnistaminen. Vauvan nälkä- ja kylläisyysviesteihin vastaaminen luovat turvallisen vuorovaikutussuhteen. Monet ravintoaineet imeytyvät äidinmaidosta paremmin kuin korvikkeista. Rintamaito edistää lapsen puolustusjärjestelmän kehittymistä ja suoliston kypsymistä. Vauva osaa ilmaista milloin vatsa on täynnä. Joskus vauva tuntuu syövän enemmän tai vähemmän ruokaa kuin tavanomaisesti, tämä on aivan tavallista ja siitä ei tarvitse huolestua, silloin kun vauvan kasvu on normaalia.

ÄIDINMAIDONKORVIKE JA MUUT JUOMAT

Kun tarvitaan lisämaitoa, annetaan äidinmaidonkorviketta, sillä sen koostumus on imeväisikäiselle sopiva. Lisämaitoon siirrytään, kun rintamaito ei riitä lapselle imetyksen tehostamisesta huolimatta, tai jos äiti haluaa lopettaa imetyksen tai imetys on lopetettava lääketieteellisistä syistä. Lehmänmaito tai viljapohjaiset juomat eivät ole sopivia. Täysimetetty lapsi ei yleensä tarvitse vettä. Lapselle annettavaa vettä ei tarvitse keittää. Kaikenlaiset mehut ja mehujuomat ovat tarpeettomia.

Terveydenhoitaja antaa ohjausta äidinmaidonkorvikkeiden käyttämiseen. Erityisesti imetyksen nopea päättyminen saattaa tuottaa äidille huolta. Myös pulloruokinta läheisessä kontaktissa edistää luonnollista vuorovaikutusta.

KIINTEISIIN RUOKIIN TUTUSTUMINEN 4-6 KK

Tutustumisruokia voidaan tarjota monipuolisesti 4-6 kuukauden iässä vauvan yksilöllinen kehitys huomioiden. Maisteluannokset eivät syrjäytä imetystä ja ne tarjotaan imetyksen jälkeen.

Lapselle, jota ei imetetä, aloitetaan kiinteät ruoat noin 4 kk iässä. Kiinteää ruokaa ei kuitenkaan tarjota alle 4 kk ikäiselle lapselle. Mikäli imetetty lapsi tarvitsee lisäruokintaa 4 kk iästä eteenpäin, tarjotaan kiinteää ruokaa, ei äidinmaidonkorviketta, imetyksen jatkuvuuden turvaamiseksi. Lapsi ei tarvitse vellejä missään vaiheessa, etenkin varhain aloitetut vellit saattavat johtaa imetyksen vähenemiseen.

Kaikki lapset tarvitsevat kiinteää ruokaa noin puolen vuoden iästä lähtien. 6 kk jälkeen ruoka-annosten kokoa kasvatetaan hiljalleen maisteluannoksista soseaterioiksi lapsen tarpeen mukaan. Juomaksi aterioille sopii äidinmaidonkorvike silloin kun lasta ei imetetä, ja vesi, mikäli lasta imetetään.

Täysimetetyillä lapsilla kiinteiden ruokien pienet makusteluannokset (1/2 tl- 2 tl) 4-6 kk iässä totuttavat eli altistavat suolistoa ruoka-aineille, mikä parantaa sietokykyä ja vahvistaa immuunipuolustuksen kehitystä. Uusia ruoka-aineita tarjotaan vauvalle alusta alkaen monipuolisesti, eikä minkään ruoan kokeilemista ole syytä viivästyttää edes niissä perheissä joissa esiintyy allergiaa

Lapselle annetaan sopivaa syömistä perheen aterioilta, jolloin lapsi tutustuu luontevasti perheen ruokamaailmaan. Samalla lapsi harjoittelee perusmakuja ja suun motoriikkaa eri ruoka-aineilla. Harjoitus tekee mestarin. Alle vuoden iässä vältetään runsassokeristen ja suolaa sisältävien elintarvikkeiden ja juomien tarjoamista lapselle.

Sormiruoat ja mukin käyttö kehittävät pinsettiotetta ja harjaannuttavat kädestä syömistä. Lapsilla on luontainen vierastus karvaita ja happamia makuja kohtaan, joten niitä tulee tarjota useita kertoja toistuvasti. Lapsilla voi viedä uuteen makuun tottuminenkin 10 - 15 maistamiskertaa, joten vanhempien ei tule tehdä hätäisiä johtopäätöksiä uusien ruokien maittavuudesta. Seuraavan sivun rohkaisulistassa on vinkkejä alle 1- vuotiaille sopivista ruoista.

Sanoitetaan ruokahetkiä lapselle nimeämällä ruokia ja puhumalla ruuasta. Lapset rakastavat ruokaloruja -ja lauluja.



ROHKAISULISTA: ALLE 1-VUOTIAAN RUOKAVALIOON SOPIVIA RUOKIA

Ruoat	Perunat ja kasvikset	Marjat ja hedelmät	Viljavalmisteet	Liha, kala ja kananmuna	Maito ja maitovalmisteet	Ravintorasvat
Raaka-aineita	peruna, porkkana, kukkakaali, parsakaali, maissi, ruusukaali, kurkku, kesäkurpitsa, palsternakka, herneet, linssit, pavut, bataatti, maa-artisokka, tomaatti, lanttu, nauris, romanescu 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 ja muu riista, kala (muikku, seiti, siika, kasvatettu kirjolohi ja Norjan lohi), kananmuna	10 kk iästä rasvattomat tai vähärasvaiset maustamattomat hapanmaitovalmisteet kuten viili, jogurtti, piimä ja rahka, lisäksi tavallista maitoa kuumennettuna ruoissa lähempänä vuoden ikää rasvaton maito juomaksi	rintamaito ja äidinmaidonkorvikkeet turvaavat riittävän rasvan saannin alle 1 –vuotiaalle
Tarjoamistapoja	aluksi kypsennettyinä soseissa, 6-10 kk iästä tuoreraasteina	sose, tuoreraaste, tuorekiisseli	5 kk:n iästä puuroja hiutaleista, jauhoista ja suurimoista, riisi ja pasta soseissa	5 kk:n iästä aluksi jauhettuna, määrä soseannosta kohden alkutotuttelussa n. 1 tl ja myöhemmin 1-1,5 rkl	10 kk iästä maustamattomat hapanmaitovalmisteet voi maustaa marjoilla ja hedelmäraasteilla	tarvittaessa lapsen soseruokaan tai puuroon rypsiöljyä
Sormiruokia, joiden tarjoamisessa huomioidaan lapsen motorinen kehitys ja hampaiden määrä	tuoreet kasvikset, kuten kurkku ja porkkana, keitetyt kasvikset, kuten maissi	kotimaiset marjat sellaisenaan, tuoreet hedelmät, kuten omena	näkkileipä, keitetty riisi tai makaroni	jauhelihapihvit, jauheliha, munakokkelipalasia, tofu	raejuusto	

YHDESSÄ SYÖDEN EDISTETÄÄN KOKO PERHEN TERVEYTTÄ



RUOKAILO - OSALLISUUS – MYÖNTEISET RUOKAILUTILANTEET

Kasvis-perunasose

perunoita
porkkanoita
lanttua
sipulia
kukkakaalia
parsakaalia
mausteita
rypsiöljyä

Keitä kasvikset kypsiksi. Ota keitinliemi talteen, sen voi käyttää tarvittaessa nesteenä. Hienonna ainekset sauvasekoittimella. Vanhemman lapsen ruokaan riittää haarukalla survominen. Lisää halutessasi mausteita, kuten ripaus pippuria. Jos haluat löysemmän soseen, lisää keitinlientä.

Tuoremarjakiisseli

Vettä 5 dl
perunajauhoja 2-3 rkl
tuoreita tai kotimaisia pakastemarjoja noin 5 dl (esim. mansikka, mustikka, vadelma, herukat)
tarvittaessa pari tl sokeria

Puhdista marjat roskista. Soseuta tarvittaessa marjat sauvasekoittimella. Laita kattilaan kylmä vesi ja perunajauhot ja kuumenna kiehuvaksi, niin että keitos pulpahtaa kerran tai pari. Jäähdytä. Lisää marjat tai marjasose. Mausta tarvittaessa pienellä määrällä sokeria.



Lähde ja kuvat: Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN 2016