Helsingin, Espoon, Vantaan ja Porvoon kaupungit sekä Kirkkonummen kunta, ravitsemusterapeutit 2021

IMEVÄISIKÄISEN RUOKAVALIOKAAVIO

Täysimetys 4-6 kuukauden ikään		Osittainen imetys tai vieroitusvalmiste lapsen viestien mukaan 12 kuukauden ikäiseksi, tarvittaessa myös yöllä			
0-4 kk	4-6 kk		6-8 kk	8-10 kk	10-12 kk
Äidinmaitoa lapsentahtisesti	Yksilöllisesti voi antaa imetyksen ohella pieniä maisteluannoksia kiinteää ruokaa: kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Aikaisintaan 5 kk:n iästä viljavalmisteita, lihaa, kalaa, munaa.	Ateria 1	ÄM, täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää	Täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää, ÄM	Täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää, ÄM
		Ateria 2	ÄM, lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja* + perunaa/viljaa + kasviksia	Lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja + perunaa/viljaa + kasviksia, ÄM	Lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja + perunaa/viljaa + kasviksia, ÄM
		Ateria 3	ÄM, marjaa/hedelmää	Marjaa/hedelmää, ÄM	Marjaa/hedelmää, leipää, jogurttia/viiliä, ÄM
		Ateria 4	ÄM, perunaa/viljaa + kasviksia	Lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja + perunaa/viljaa + kasviksia, ÄM	Lihaa/kalaa/munaa/palkokasveja + perunaa/viljaa + kasviksia, ÄM
		Ateria 5	ÄM, täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää	Täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää, ÄM	Täysjyväpuuroa + marjaa/hedelmää, ÄM

Äidinmaidon (ÄM) puuttuessa äidinmaidonkorvike tai vieroitusvalmiste. *Palkokasveja voi antaa hyvin kypsennettynä jo 6 kk:n iästä alkaen.

D-vitamiinivalmiste 2 viikon iästä 18 vuoden ikään ympäri vuoden.

SYÖMÄÄN OPPIMISEN VAIHEITA				
Alle 4 kk:n ikäiselle ei anneta kiinteää ruokaa.	4-6 kk:n ikäiselle voi tarjota maisteluannoksia imetyksen jälkeen. Jos ei imetetä, aloitetaan soseet noin 4 kk iässä.	Kaikille lapsille kiinteää ruokaa viimeistään 6 kk iästä. Soseateriat. Sormiruokia perheen aterialta.	Ruokien karkeutta lisätään. Hienot tuoreraasteet. Sormiruoat.	Perheen ateriat, sormiruoat, karkeat soseet. Aloitetaan hapanmaitovalmisteet 10 kk:n jälkeen sekä maito ruoissa.