OHJEITA JA VINKKEJÄ SORMIRUOKAILUUN

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Jaana Laulainen & Marjukka Torsti, Laurea AMK 2016. Ohjeen hyväksynyt laillistettu ravitsemusterapeutti Mervi Sirén-Vainio, Espoon kaupunki.
Ohje päivitetty 05/2021: Ruut Korhonen & Tuija Rajala (terveydenhoitaja/imetyskouluttaja, Espoon kaupunki).

Mitä sormiruoka on?

Sormiruoalla tarkoitetaan vauvan itse, omin sormin, syömää ruokaa. Sormiruoka voi olla keitettyjä, pilkottuja, muusattuja ruoka-aineita tai esimerkiksi kokonaisia tuoreita marjoja. Sormiruokailulla vauva tutustuu kiinteisiin ruokiin. Omilla sormilla syöminen on vauvan ensiaskel kohti itsenäistä syömistä ruokavälineillä.

Vauva on valmis aloittamaan sormiruokailun yleensä noin 6-8 kuukauden iässä, kun hän osaa istua syöttötuolissa ja kun motoriset taidot ovat riittävät ruoan viemiseen suuhun itse ja pureskelemiseen sekä nielemiseen. Herkkyys kiinteiden ruokien maistamishalukkuuteen ja valmiuteen näkyy esimerkiksi siten, että vauva hamuilee ruokaa vanhempiensa lautasilta ateriahetkillä, seuraa vanhempiensa syömistä kiinnostuneena ja aukoo tai maiskuttaa suutaan.

Sormiruokailua voi kokeilla jo hyvissä ajoin ja tarkkailla vauvan valmiutta aloittaa kiinteän ruoan syöminen. Jos vauva ei ole motorisesti valmis, hän todennäköisesti sylkee ruoan ulos suustaan tai vain imeskelee sitä suussaan.

Sormiruokailun hyödyt

Sormiruokailun myötä vauva oppii syömään ja nauttimaan yhteisistä ruokailuhetkistä muiden perheenjäsenten kanssa. Vauva oppii syö-

Esimerkkejä alle 1-vuotiaan ruokavalioon sopivista sormiruoista

Kasvikset, hedelmät, marjat	- Hedelmät ja kasvikset kokonaisina tai paloina (banaani, päärynä, omena, avokado, melonit, kurkku) - Keitetyt kasvikset/juurekset (peruna, porkkana, bataatti, palsternakka, lanttu, kukkakaali, parsakaali, maissi, herneet) - Uunijuurekset - Marjat (mansikka, mustikka, vadelma, puolukka, herukat) - Palkokasvit (pavut ja linssit)
Viljatuotteet	- Ruisleivän kannikat, näkkileipä - Keitetty makaroni ja riisi - Paksu puuro - Maissinaksut
Liha, kala, kananmuna	- Keitetty, uunissa kypsennetty tai paistettu kala - Itse valmistetut jauhelihapyörykät tai –pihvit - Murea kokoliha pieninä paloina - Keitetty kananmuna, munakokkeli - Suolattomat ravut tai katkaravut - Suolaton tofu
Maitotuotteet	- Raejuusto 10kk iästä alkaen
Rasva	- Sormiruokailijalla rasvalisä saattaa olla tarpeellinen

Huom! Tarjoamisessa on huomioitava lapsen motorinen kehitys, hampaiden määrä sekä ikä. Neuvolasta saat tietoa ikäkausittaisista ravitsemussuosituksista sekä yksilökohtaista ohjausta, joiden mukaisesti myös sormiruokailua tulee toteuttaa.

mään itsenäisesti ja tutustuu uusiin makuihin ja ruoka-aineisiin kaikilla aisteillaan: tunnustelemalla, haistelemalla, katselemalla ja maistelemalla. Sormiruokailussa on tärkeää, että vauva saa päättää itse mitä hän syö, kuinka paljon ja miten.

Sormiruokailussa käytettävät karkeat ruoat vaativat pureskelua, mikä kehittää suun hienomotoriikkaa, edistää ruoansulatusta, hammasterveyttä sekä puheen oppimista.

Sormiruokailun aloitus ja eteneminen

Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään asti. Täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle lapselle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään saakka. 4-6 kuukauden iässä lapselle voidaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti alkaa tarjota maisteluannoksina kiinteää ruokaa, joka voi alkuvaiheessa olla sosemaista. Sormiruokailuun voidaan siirtyä joko osittain tai kokonaan, kun lapsi on siihen motorisesti valmis. Äidinmaito tai sen puuttuessa äidinmaidonkorvike/vieroitusvalmiste on kuitenkin ensisijainen ravinnonlähde vuoden ikään asti. On hyvä muistaa, että myös sormiruokailun tulee edetä suomalaisten imeväisikäisten ravitsemussuositusten mukaisesti.

Sormiruokailu aloitetaan maisteluannoksilla ja usein syödyt ruokamäärät ovat alussa hyvinkin pieniä. Tarjoa alkuvaiheessa vauvan nyrkkiin sopivia suurikokoisia viipaleita tai paloja, joiden avulla vauvan on helppo harjoitella ruoan viemistä suuhun. Hyviä aloitusruokia ovat esimerkiksi avokadon viipaleet, höyrystetyt tai keitetyt vihannekset isoina paloina (esim. peruna, parsakaali, porkkana, bataatti) tai kokonainen/puolikas banaani.

Vauvan motoristen taitojen kehittyessä voidaan sormiruokailussa siirtyä pienempiin paloihin ja pienikokoisiin ruoka-aineisiin, joilla vauva voi harjoitella pinsettiotetta. Tarjoa tässä vaiheessa vauvalle esimerkiksi marjoja, herneitä, maissia sekä pieniä hedelmäpaloja.

Reseptit blogeista: Marjut Ollila Simppelisormiruokakeittiö.com, Onnelin pikku keittiö, Soppaa ja sirkushuveja.

Jäädytetyt banaanit

Leikkaa banaanit haluamasi kokoisiksi viipaleiksi tai palasiksi. Voit laittaa puolikkaaseen banaaniin esimerkiksi mehujäätikun tai pakastaa sellaisenaan muutaman tunnin verran. Jäädytetty banaani ei ole yhtä liukas kuin tuore eikä sotke samalla tavalla. Viileä banaani tuo myös helpotusta kutiseviin ja kipeisiin ikeniin. Kokeile myös muita hedelmiä!

***Kanapötköt* 20 kpl**

400 g kanan jauhelihaa (kana/broileri)
2 raastettua porkkanaa
1 dl (kaura)hiutaleita
1–2 omenaa raastettuna
Lisäksi halutessa mausteeksi: 1 murskattu valkosipulinkynsi, 1 rkl kuivattuja yrttejä, 1 tl paprikajauhetta

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja muotoile pötköiksi. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.

***Porkkanamunakkaat muffinssivuoassa* 12 kpl**

6 kananmunaa
2 isoa, keitettyä porkkanaa
1 tl kuivattua basilikaa
ripaus suolatonta maustetta

Vatkaa munat kevyesti. Lisää keitetyt ja pilkotut porkkanat mausteiden kanssa joukkoon ja sekoita. Kaada munakasseos muffinssivuokiin noin puolilleen. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia.

Ohjeita onnistuneeseen sormiruokailuun

1. Anna vauvalle äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta ennen ruokailua.

2. Varmista, että vauva istuu tuolilla tukevasti. Mikäli vauva ei ole motoriikaltaan kykenevä istumaan itse suorassa, voi se aiheuttaa vaaratilanteen. Tällöin vauva ei välttämättä hallitse vartaloaan kakomistilanteessa ja osaa kumartua eteenpäin. Jos istuminen ei yksin suju, turvallinen ruokailupaikka on vanhemman syli ja siinä pystyasento suorassa. Sitteri tms. ei ole turvallinen ruokailupaikka.

3. Anna vauvan itse päättää mitä hän haluaa syödä. Lapsi sylkee suustaan sellaiset ruoat, jotka eivät ole mieleisiä tai joiden maku on vieras. Uuteen makuun tottuminen saattaa vaatia ainakin 10-15 maistelukertaa. Älä toru lasta, vaikka hän ei pidä jostakin ruoasta ja sylkee ruokaa ulos suustaan. Ruokailun tulee olla koko perheen yhteinen hauska ja positiivinen tapahtuma!

4. Sormiruokaile ja maistele eri ruokia yhdessä vauvasi kanssa. Vanhempien omalla toiminnalla on suuri merkitys ja jo pienikin lapsi seuraa vanhempien esimerkkiä. Ruokien menekki lienee näin entistä parempi.

5. Ruoalla leikkiminen ja pieni sotku kuuluvat asiaan, joten varaa syöttötuolin alle tarvittaessa helposti siivottava muovimatto tai muu alusta. Jos tavallinen ruokalappu ei suojaa sotkulta riittävästi, voi harkita hihallisen ruokaessun hankintaa.

6. Kakomisrefleksi on vauvalle tärkeä ominaisuus ja kakominen kuuluukin yleensä jokaisen lapsen kehitysvaiheeseen ennen kuin lapsi oppii käsittelemään ruokaa suussaan ja nielemään tietoisesti. Kakomisen avulla vauva saa siirrettyä ruokaa keskemmälle suuta ja syöminen voi jatkua. Toisilla vauvoilla refleksi säilyy pidempään ja opettelu vaatii enemmän aikaa. Tarjoa tarpeeksi suuria paloja, jotta vauva pystyy itse säätelemään haukkaamaansa palan kokoa.

7. Älä tarjoa vauvalle liian kovia tai hankalan kokoisia ruoka-aineita. Tällaisia ruoka-aineita ovat esimerkiksi pähkinät, mantelit ja kuorelliset viinirypäleet.

8. Älä jätä vauvaa koskaan yksin tai valvomatta ruoan äärelle.

9. Huomioi aina tarjotessasi erilaisia sormiruokia vauvan motoriset taidot, hampaiden määrä sekä ikä. Tarjoa vain ikäkaudelle sopivia ruokia tai toimi neuvolan terveydenhoitajan, lääkärin tai ravitsemusterapeutin antamien yksilöllisten ohjeiden mukaisesti.

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Myslipatukat

1 banaani
1 tl öljyä
1 dl kaurahiutaleita
(marjoja tai raasteita)
Muusaa banaani haarukalla ja sekoita joukkoon kaurahiutaleet ja öljy. Muotoile taikinasta pötköjä leivinpaperin päälle ja paista 180–200 asteessa noin 10 minuuttia riippuen myslipatukoiden koosta. Banaanin sijaan voit käyttää myös hedelmäsoseita (1 dl sosetta ja 1–1,5 dl kaurahiutaleita). Vaihtelua makuun saat lisäämällä sekaan marjoja tai esimerkiksi raastettua päärynää.

Hernerouhepihvit 18 kpl
2 dl vettä
100 g pakastekukkakaalia
0,5 dl hernerouhetta
1 dl kaurahiutaleita
1 dl porkkanaraastetta
1 tl kuivattua minttua
1 tl kuivattua rakuunaa
1 rkl öljyä
2 kananmunaa
Keitä pakastekukkakaalit vedessä ja soseuta keitinveden kanssa. Lisää kuuman soseen joukkoon hernerouhe ja kaurahiutaleet. Anna turvota 15 minuuttia. Lisää vielä porkkanaraaste, maustteet, öljy ja kananmunat. Nostele lusikalla nokareita pellille. Paista 225 asteessa 10 minuuttia.