



Imeväisikäisen ravitsemus 6–12 kk

Yksilöllinen kehitystahti

Jokaisella vauvalla on kiinteiden ruokien syömään oppimisessa oma kehitystahtinsa ja lisäksi omat makumieltymyksensä. Osa vauvoista aloittaa kiinteiden ruokien syömisen 6 kk:n ikäisenä ja osa vauvoista syö niitä tuolloin jo useammilla aterioilla päivässä. Toiset vauvat hyväksyvät uudet maust nopeammin ja toiset vauvat tarvitsevat useamman maistelukerran tottuakseen niihin. Vauvojen ruokahalu on vaihteleva ja välillä vauvat syövät enemmän ja välillä vain pieniä määriä. Vauvan omaa kehitystahtia ja luontaista syömisen itsesäätelyä kannattaa kunnioittaa. Säännöllisin väliajoin toistuvilla aterioilla ja ruokien vaihtelevalla tarjoamisella turvataan vauvan riittävä ja monipuolinen ravinnon saanti.



Ruoan valmistaminen vauvalle

Jos koko perheellä on säännöllinen ateriarytmi ja kasvispainotteinen ruokavalio, 6 kk:n ikäisen vauvan voi ottaa mukaan perheen aterioille maistelemaan perheen ruoista itselleen sopivia suolattomia ruokia. Vaihtoehtoisesti vauvalle voi valmistaa myös omia ruokia tai hyödyntää kaupan lastenruokia.

Aluksi suolattomia ja miedosti maustettuja ruokia voi soseuttaa vauvalle esim. haarukan avulla ja myöhemmin jättää niihin mutusteltavia isompia sattumia. Vauva voi myös aloittaa pehmeiden ruokapalojen syömisen sormiruokailuna, kun vauvan valmius siihen on kehittynyt. Vuoden ikää lähestyvän vauvan ruoka voi olla rakenteeltaan muun perheen ruokaa, mahdollisesti lautasella vähän pilkottua.

Sormiruokailun voi aloittaa, kun:

- Vauva osaa istua tukevasti ja selkä pysyy suorana istuessa.
- Vauva hallitsee päänsä liikkeit ja osaa kohdistaa katseensa.
- Vauva osaa tarttua ruokiin ja viedä ne suuhun.
- Vauva työstää ruokaa suussaan eikä työnnä kaikkea ruokaa kielellä ulos suusta.

Useimmat täysiaikaiset, terveet vauvat alkavat osoittaa valmiuksia sormiruokailuun puolen vuoden iästä lähtien.

Sormiruokailuohje, neuvolat: www.hyvaks.fi/sites/default/files/ohjeet/Sormiruokailuohje%2C%20neuvolat.pdf
Pääset ohjeeseen myös QR-koodin kautta.



Kiinteiden ruokien aloittaminen 6 kk:n iässä

Kaikki 6 kk:n ikäiset vauvat tarvitsevat rintamaidon lisäksi kiinteää ruokaa kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Vauvalle tarjotaan ruokaa kaikista iänmukaisista ruoka-aineryhmistä. Jos kiinteät ruoat aloitetaan 6 kk:n iässä, vauvalle annetaan ensin nopealla aikataululla jotakin ruokaa jokaisesta ruokaryhmästä ja vasta sen jälkeen laajennetaan makumaailmaa niissä. Samalla vauvan päivittäisten aterioiden määrä ja kiinteiden ruokien annoskoot kasvavat vauvan ruokahalun ja suoliston sietokyvyn mukaisesti.

Vauvan monipuolinen ruokavalio

Vauvan ruoka on kasvispainotteista ja erilaisia kasviksia sekä kypsennettyinä että tuoreina kannattaa tarjota vauvalle monipuolisesti päivän lämpimillä aterioilla. 6–8 kk:n ikäiselle vauvalle riittää yksi proteiiniannos kasviproteiinia (esim. linssejä, maustamatonta tofua ja erilaisia papuja), kanaa, kalaa, lihaa tai kananmunaa joko lounaalla tai päivällisellä. Proteiiniannoksen sopiva koko on silloin noin 1 tl. 8 kk:n iästä alkaen vauvan on hyvä syödä em. proteiinia päivän kummallakin lämpimällä aterialla. Proteiiniannoksen koko kasvaa siten, että yksivuotiaana tarve on noin 1–1,5 rkl aterialta kohden.

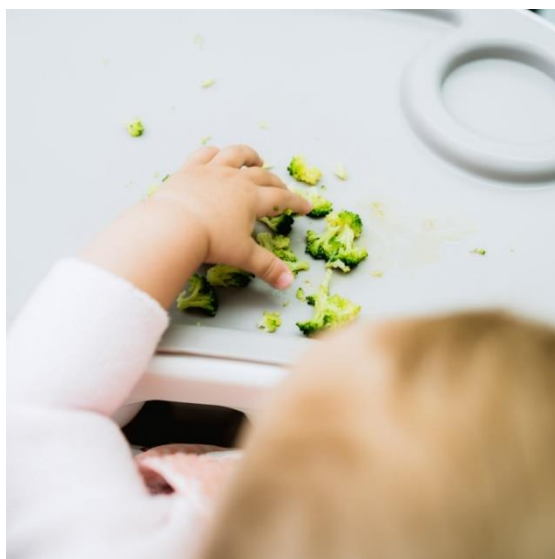
Aamulla ja illalla vauvalle tarjotaan puuroa marja- tai hedelmäsoseen kanssa. Välipala voi olla maitoa tai marja- tai hedelmäannos.

Maito on tärkeä osa aterialla

Maito on tärkeä osa vauvan aterioita ja vauvaa kannattaa imettää kiinteän ruoan syömisen jälkeen tai antaa

vieroitusvalmistetta (6–12 kk:n ikäiselle tarkoitettun äidinmaidonkorvikkeen nimi) ruokailujen yhteydessä. Jotkut vauvat luopuvat itse öisin maidon juomisesta, mutta osa vauvoista tarvitsee siihen vanhemman apua. Kun vauva syö päivisin säännöllisesti kiinteitä ruokia ja saa maitoa osana ruokailuja, hän voi nukkua yöt ruokailuita. Imetyksen jatkamista suositellaan vauvan yhden vuoden ikään asti tai perheen halutessa pidempäänkin. Myös vieroitusvalmistetta suositellaan annettavaksi, kunnes vauva täyttää vuoden. Niin rintamaitoa kuin vieroitusvalmistetta tarjotaan vauvalle vauvan vaihtelevien tarpeiden mukaisesti. 6–12 kk:n ikäisen vauvan viitteellinen vieroitusvalmisteen minimimäärä on 600 ml/vrk.

Maustamattomia hapanmaitovalmisteita, kuten piimää, jogurttia ja vähäsuolaista raejuustoa, voi vauvalle antaa 10 kk:n iästä alkaen. Samaan aikaan voi alkaa käyttää lehmänmaitoa kuumennettuna ruoan osana. Ruokajuomaksi rasvaton tai vähärasvainen lehmänmaito tai makeuttamaton ja vitamiinein ja kivennäisainein täydennetty kasvipohjainen juoma (kaura- tai soijamaito) sopii 1-vuotiaasta alkaen.



Vettä vauvalle voi halutessaan antaa ruokailujen välissä janojuomaksi muutamia suullisia. Vauvalle tarjottua vettä ei tarvitse keittää. Mehuja tai muita sokeripitoisia juomia ei tule antaa alle vuoden ikäiselle vauvalle. Pillipullosta, taikamukista tai tavallisesta mukista juomista vauva voi alkaa harjoittelemaan noin 6–10 kk:n iässä.

Muistathan antaa vauvallesi D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden.

Vauvan kannattaa antaa tutustua ruokaan eri aistein ja opetella syömään itse sormiruokaillen tai lusikalla.



Vauvan ikä ja syömään oppimisen vaihe:

6–8 kk

- ✓ Ruokavalion monipuolistaminen imetyksen ohella
- ✓ Imetys tai vieroitusvalmiste osana ateriaa
- ✓ Sormiruokailu
- ✓ Yhdessä syöminen

8–12 kk

- ✓ Ruokavalion monipuolistaminen
- ✓ Säännöllisen ateriarytmin harjoittelu
- ✓ Imetys tai vieroitusvalmiste osana ateriaa
- ✓ Ruoan rakenteen karkeuttaminen
- ✓ Imetyksen jatkaminen 1 vuoden ikään ja perheen niin halutessa pidempään
- ✓ 10 kk alkaen soveltuvin osin samaa ruokaa muun perheen kanssa
- ✓ Suolaton ruoka

1 vuotta

- ✓ Säännölliset ateriat yhdessä ruokailien
- ✓ Maito tai kasviuoma ruokajuomana
- ✓ Vesi janojuomana
- ✓ Ruokailu, uusien ruokien maistelu
- ✓ Ruokailuvälineiden käyttö

Sopivia vaihtoehtoja ja tarjoilutapoja:

- ✓ Käytössä kasvikset, marjat, hedelmät, linssit ja pavut, vilja- ja liharyhmän tuotteet
- ✓ Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreina, kypsennettyinä ja tuoreraasteina/kiisseleinä
- ✓ Proteiinin määrä alkuun noin 1 tl/lounas tai päivällinen
- ✓ Pähkinät ja mantelit jauhettuina

- ✓ Kasvikset kypsennettyinä ja raakoina, esim. tuoreraasteina
- ✓ Marjat ja hedelmät tuoreina
- ✓ Viljavalmistet, kasviproteiinit, kana, kala, liha ja kananmuna hyvin kypsennettyinä, mureina paloina
- ✓ Proteiinin määrä enintään 1,5 rkl/lounas ja päivällinen
- ✓ Pähkinät ja mantelit jauheina ja rouheina
- ✓ Hapanmaitotuotteet: piimä, jogurtti, raejuusto (10 kk alkaen)
- ✓ Maito kypsennettynä ruoan joukossa (10 kk alkaen)
- ✓ Kaurajuomaa tai muita vastaavia viljajuomia ei suositella imeväisikäisten ruoaksi, koska niiden ravintosisältö ei vastaa imeväisikäisen tarpeita.

- ✓ Kaikki ruoka-aineryhmät käytössä valikoimaa lapsentahtisesti laajentaen.
- ✓ Rasvaton tai vähärasvainen maito tai kasvipohjaiset vitamiineilla ja kivennäisaineilla täydennetyt tuotteet.
- ✓ Vauva voi siirtyä perheen yhteiseen ruokaan, ruoan vähäsuolaisuus tärkeää.

Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa vältettävät ruoka-aineet (sisältävät joko haitallisia aineita tai saattavat aiheuttaa suolisto-oireita, ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet):

- ✓ suola
- ✓ sokeri ja hunaja
- ✓ kaakao, kaakaojuoma
- ✓ riisijuoma
- ✓ kaneli (kassiakaneli)
- ✓ makkara, nakit ja leikkeleet
- ✓ maksa, maksaruuat, maksamakkarat ja -pasteijat
- ✓ nitraattia keräävät kasvikset, kuten pinaatti, nokkonen, punajuuri, lehtisalaatit, rucola, kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa (ei koske kesäkurpitsaa), retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut, juuresmehut ja juuresten naatit
- ✓ raakavilja- ja/tai -siemenpuurot (liottamalla yön yli huoneenlämmössä valmistetut)
- ✓ uuden sadon eli varhaisperunat, vihreä, itänyt tai vaurioitunut peruna
- ✓ merilevävalmistet
- ✓ raakamaito ja pastöroimaton maito ja niistä tehdyt tuotteet sekä ulkomaiset pakastemarjat on kuumennettava huolellisesti ennen käyttöä.

Lähteet/lisätietoa rajoitusten perusteista: ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheelle. 2. uud. painos. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.