

# Sormiruokailu

## Mitä sormiruokailu on?

Sormiruokailu tarkoittaa sitä, että vauva saa syödä itse omin sormin ja harjoitella myöhemmin lusikan/haarukan käyttöä sen ohessa. Lusikalla soseiden syöttämisen sijaan vauvalle tarjotaan sellaisia ruokia, jotka vauva saa vietyä itse suuhunsa. Vanhemman tehtävänä on päättää ruokailuajankohdat ja tarjota monipuolisia sekä ravitsevia ruoka-aineita vauvalle syötäväksi. Vanhempi voi myös valita, syökö vauva kokonaan sormiruokaillen vai osittain syötettävien soseiden rinnalla. Osa vauvoista on luontaisesti kiinnostuneempia sormiruokailua kohtaan, osa vähemmän kiinnostuneita. Vauvan omia mieltymyksiä on tärkeä kunnioittaa ja tarjota ruokaa siinä muodossa, missä se vauvalle maistuu.



## Sormiruokailun hyödyt

Vauva saa sormiruokaillessa itse määrittää, mitä hän tarjotuista ruoista syö, kuinka paljon ja millä tahdilla. Hän pääsee osallistumaan yhtenä jäsenenä perheen yhteisiin ruokahetkiin, kun vanhemmat pystyvät ruokailemaan vauvan kanssa samanaikaisesti. Sormiruokailtaessa koko perhe voi syödä samaa ruokaa, kunhan vauvalle otetaan ruokaa syrjään ennen hänelle sopimattomien ruoka-aineiden, esimerkiksi suolan lisäystä.

### 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.

Sormiruokaillessa vauva pääsee tutustumaan monipuolisesti uusiin ruoka-aineisiin ja niiden makuihin, tuoksuihin, väreihin, muotoihin ja koostumuksiin maistellen, haistellen, katsellen ja kosketellen. Itse syöden ruokailun tahti pysyy vauvalle sopivan rauhallisena, mikä tukee hänen kykyään tunnistaa kylläisyyttä. Sormiruokailussa vauva saa tutustua monipuolisesti erilaisiin ruokiin, mikä voi vähentää myöhempää epäluuloisuutta erilaisia ruokia kohtaan.

Erikokoiset ja koostumukseltaan monipuoliset ruoat tukevat myös vauvan suun motoriikan, purennan ja puheen kehitystä. Sormiruokailussa vauvan motoriset taidot sekä silmän ja käden yhteistyö, kuten pinsettiote, kehittyvät. Sormiruokailu myös edistää lapsen oppimista syömään lusikalla ja haarukalla.

## Ruoan koostumus

- Ruoka voi alkuun olla niin pehmeää, että aikuinen saa muusattua ruokapalan kielellään kitalakea vasten. Silloin hampaaton vauvakin pystyy hienontamaan ruoan ikenillään.
- Aluksi ruokapalojen on hyvä olla vauvan nyrkkiä kookkaampia, koska vauva tarttuu paloihin ottamalla ne nyrkin sisään ja syö nyrkin ulkopuolelle jäävää osaa.
- Sormiotteen kehittyessä ruokapalojen kokoa voidaan pienentää, koska vauva alkaa tarttua niihin sormenpäällään.
- Sopivia aloitusruokia ovat kypsennetyt ja pilkotut kasvikset ja juureslohkot, pehmeät hedelmäpalat, pehmeärakenteiset marjat sellaisenaan ja keitetty täysjyväpasta.
- Ruokia, joita vauvoille ei anneta tukehtumisvaaran vuoksi lainkaan, ovat esimerkiksi kokonaiset pähkinät ja mantelit, kokonaiset tai puolikkaat viinirypäleet tai kirsikkatomaatit. Muotona pyöreää tai kova kolikonmallinen ruoka voi hengitysteihin joutuessaan muodostaa ikään kuin tulpan hengitysteiden päähän. Kivellisiä hedelmiä kivineen, ruotoista kalaa tai rustoista lihaa ei myöskään anneta. Sitkeät ja kovat ruoat eivät sovi sormiruokailuun.

## Vinkkejä käytännön toteutukseen

- Soseruokia on usein jatkettu vedellä, joten sormiruokaa riittää suhteessa pienempi määrä kylläisyyden tunteen saavuttamiseksi.
- Vauvan sormiruokaillessa kannattaa laittaa tarjolle muutamia erilaisia vaihtoehtoja. Vauva saa itse päättää, mitä niistä hän haluaa sillä kerralla maistella.
- Ruokailuissa, niin sormiruokaillessa kuin soseita syötettäessä, on tärkeää luottaa lapsen omaan ruokahalun säätelyyn. Terve kasvu kertoo siitä, että lapsi saa riittävästi ruokaa.
- Sormiruokaillessa syntyy sotkua. Lapsi oppii syömään siististi ajan kanssa.

*Sormiruokiksi sopivia ruokia eri ruoka-aineryhmistä, esimerkkejä*

Peruna ja kasvikset	tuoreet kasvikset; esim. lohkottu pehmeärakenteinen tomaatti, kuorittu kurkku keitetyt kasvikset ja juurekset; esim. parsat ja kukkakaali, bataatti, peruna
Marjat ja hedelmät	marjat sellaisinaan tuoreet hedelmät; esim. banaani, pehmeärakenteinen päärynä
Viljavalmisteet	näkkileipä, keitetty riisi tai pasta, suolaton leipä
Maitovalmisteet	raejuusto (alkaen 10 kk)
Kasviproteiini, kana, kala, liha ja kananmuna	tofu, ruodoton kala, jauhelihapihvit, munakokkeli (ei suolaa alle 1-vuotiaalle)

## Turvaohjeet sormiruokailuun

Sormiruokailu on turvallista, kun kiinnitetään huomiota seuraaviin asioihin:

- Vauva syö vain istuma-asennossa, jossa hänellä on mahdollisuus kumartua myös eteenpäin (ei esim. sitterissä).
- Vauvan sormiruokailua tulee aina valvoa. Vauvaa ei jätetä yksin. Pöydästä nousee vasta, kun suu on tyhjä.
- Kakomisrefleksi on normaalia vauvan opetellessa syömään. Vauvan kakomisrefleksi laukeaa ylempänä nielussa kuin aikuisella, hyvän matkan päässä hengitysteistä. Vauva saattaa kakoessaan yskiä, pärskiä ja jopa oksentaa, mutta se ei ole vaarallista. Vauvan annetaan kakoa rauhassa. Aikuinen ei saa koskaan laittaa sormia vauvan suuhun hänen kakoessaan, jotta ruoka ei työnny syvemmälle kurkkuun.
- Vierasesine hengitysteissä -ensiapuohjeet kannattaa kerrata vauvan ruokailutavasta riippumatta: vauva asetetaan tarvittaessa vatsalleen polvien päälle, pää muuta vartaloa alemmaksi. Vauvan niskaa tuetaan ja lyödään kämmenellä napakasti, mutta varovasti lapaluiden väliin 5 kertaa. Tällöin vierasesine yleensä irtoaa ja hengitys helpottuu.

## Lisätietoa

<p>Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019</p>  <p><a href="https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_IS_BN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_IS_BN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>	<p>Sormiruokailun samassa pöydässä, Neuvokas perhe</p>  <p><a href="https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/sormiruokailun-samassa-poydassa/">https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/sormiruokailun-samassa-poydassa/</a></p>
<p>Kuvalliset ohjeet vierasesineen poistamisesta vauvan hengitysteistä, Punainen risti</p>  <p><a href="https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-vauva/">https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-vauva/</a></p>	<p>Sormiruokaa, Martat</p>  <p><a href="https://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/ruokaa-vauvalle/sormiruokaa/">https://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/ruokaa-vauvalle/sormiruokaa/</a></p>