

# RUOKASEIKKAILU ALKAA!

Millainen on alle 1-vuotiaan ruokavalio?

Marttaliitto, 2019





# IMEVÄISIKÄISEN LAPSEN RAVINTO

- Useimmille lapsille äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään D-vitamiinia lukuun ottamatta.
  - Täysimetystä suositellaan 4-6 kuukauden ikään asti.
- Imettämistä suositellaan jatkettavaksi vuoden ikään ja perheen niin halutessa myös pidempään.
- Lapselle annetaan D-vitamiinilisää 2 viikon iästä alkaen.
  - Määrä riippuu siitä, onko lapsi täysimetetty ( $10\mu\text{g}/\text{vrk}$ ) vai syökö hän äidinmaidonkorviketta ( $2\text{-}10\mu\text{g}/\text{vrk}$ ).



# KIINTEÄN RUOAN ALOITTAMISEN EDELLYTYKSET

Riittävä motorinen kehitys:

- Lapsi pystyy istumaan tuettuna
- Lapsi hallitsee pään liikkeitä ja pystyy koordinoimaan silmiä, käsiä ja suuta.
- Lapsi kiinnostuu perheen ruokailuhetkistä ja seuraa katseellaan muiden syömistä.
- Lapsi osaa käsitellä ruokaa suussaan niin, ettei työnnä kaikkea ruokaa pois suustaan.

Aloittaminen on yksilöllistä (4-6 kk)



# KIINTEÄÄ RUOKAA MAISTELUANNOKSINA

- Monipuolisia, pieniä maisteluannoksia aikaisintaan 4 kk:n iässä ja viimeistään 6 kk:n iässä.
- Maisteluannokset annetaan imetyksen jälkeen, ja lapsentahtista imetystä jatketaan.
- Maisteluannokset eivät syrjäytä imetystä.
  - äidinmaito/korvike on edelleen lapsen pääasiallinen ravinto
- Kaikki lapset tarvitsevat kiinteää ruokaa puolen vuoden iästä lähtien riittävän kasvun ja kehityksen turvaamiseksi.





# UUTTA OPPIEN

- Uuden opettelun pohjana on säännöllinen ruokarytmi.
- Erilaisia ruoka-aineita tarjotaan alusta alkaen monipuolisesti suositukset huomioiden.
- Uusien makujen vierastaminen on normaalia.
  - Lapsi pitää luontaisesti makeasta ja välttää karvasta makua
  - Samojakin makuja kannattaa tarjota sinnikkäästi
- Lapsen ruokahalu vaihtelee.





# Rohkaisulista: alle 1-vuotiaan ruokavalioon sopivia ruokia (THL, 2019)

| Ruoat                                                                                     | Peruna ja kasvikset                                                                                                                                                                                        | Marjat ja hedelmät                                                                                                                                                                           | Vilja- valmisteet                                                                      | Liha, kala ja kananmuna                                                                                                                                    | Maito ja maito- valmisteet                                                                                                                                         | Ravinto- rasvat                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Raaka- aineita                                                                            | peruna, porkkana, kukkakaali, parsakaali, maissi, ruusukaali, kurkku, palsternakka, herneet, linssit, pavut, bataatti, maa-artisokka, tomaatti, lanttu, nauris, romanesco, 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, muu riista, kala (muikku, seiti, siika, kasvatettu kirjolohi ja Norjan lohi), kananmuna | > 10 kk rasvattomat tai vähärasvaiset: maustamaton viili, jogurtti, piimä, rahka, maito ruoan- valmistuksessa<br><br>lähempänä vuoden ikää rasvaton maito juomaksi | rintamaito ja äidinmaidon- korvikkeet turvaavat riittävän rasvan saannin alle 1-vuotiaalla. |
| Tarjoamis- tapoja                                                                         | aluksi kypsennettyinä soseissa, 6–10 kk:n iästä tuoreeraasteina                                                                                                                                            | sose, tuoreeraaste, tuorekiisseli                                                                                                                                                            | 5 kk:n iästä puuroja hiutaleista, jauhoista ja suurimoista; riisi ja pasta soseissa    | 5 kk:n iästä aluksi jauhattuna, määrä soseannosta kohden alkutututellussa n. 1 tl ja myöhemmin n. 1–1,5 rkl.                                               | 10 kk:n iästä maustamattomat maitovalmisteet voi maustaa marjoilla ja hedelmäraasteilla                                                                            | tarvittaessa lapsen sose- ruokaan tai puuroon rypsi-/ rapsiöljyä                            |
| Sormiruokia, joiden tarjoamisessa huomioidaan lapsen motorinen kehitys ja hampaiden määrä | tuoreet kasvikset, kuten kurkku, porkkana, keitetyt kasvikset, kuten maissi                                                                                                                                | marjat sellaisenaan; tuoreet hedelmät, kuten omena                                                                                                                                           | näkkileipä, keitetty riisi tai makaroni                                                | jauhelihapihvit, jauheliha, munakokkeli- palasia, tofu                                                                                                     | raejuusto                                                                                                                                                          |                                                                                             |





# ALLE 1-VUOTIAALLE EIVÄT SOVI

- Nitraattia keräävät kasvikset (pinaatti, nokkonen, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit, rucola, kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsat (paitsi kesäkurpitsa) retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut, juuresmehut
- Uuden sadon eli varhaisperunat (korkea solaniini- ja/tai nitraattipitoisuus)
- Raa'at kalat ja äyriäiset, tyhjiö- ja suojakaasupakatut tai itse valmistetut graavatut tai kylmäsavustetut kalat, sekä mädit (listeriariski)
- Makkarat, nakit, leikkeleet (nitriitti, kova rasva, suola)
- Maksa, maksaruokat (korkea A-vitamiinipitoisuus)
- Öljykasvien siemenet (pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukan siemenet (raskasmetallit)
- Aprikoosin siemenet (raa'at) (luontainen toksiiini amygdaliini)
- Hunaja (botuliinivaara)
- Raakavilja- / ja -siemenpuurot (hygienia)
- Riisimaito (huono ravintosisältö, epäorgaaninen arseeni)
- Yrttiteejuomat / -haudukkeet (turvallisuusriski)
- Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet (turvallisuusriski)
- Vehnänorasmehu, maitohappokäytetyt mehut (hygienia)
- Bentsoehappoa ja bentsoaatteja sisältävät elintarvikkeet (mehujuomat) (päiväsaannin ylittyminen)
- Kassiakaneli (korkea kumariinipitoisuus)
- Merilevävalmisteet (jodi- ja raskasmetallipitoisuudet)
- Listaus perustuu Ruokaviraston [Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita](#) -taulukkoon (Ruokavirasto, 2019).





# TEKISINKÖ ITSE?

- Samoista raaka-aineista ateriat koko perheelle.
- Lapsi tottuu jo pienestä kotiruoan makuun – siirtyminen myöhemmin aikuisten kanssa samaan ruokaan helpottuu.
- Kun teet enemmän kerralla, säästät myös aikaa.
- Ruokaa voi pakastaa kerta-annoksina.
- Pakastetun ruoan voi ottaa mukaan esim. kyläreissulle ja lämmittää paikan päällä mikrossa tai vesihauteessa.



# ITSE TEHDEN EDULLISEMPAA





# VAUVANRUOAN VALMISTUS

- Käytä ruoanvalmistuksessa tuoreita ja ensiluokkaisia raaka-aineita.
- Perunat, kasvikset ja juurekset voi kypsentää keittämällä vähässä vedessä, höyryttää tai kypsentää mikrossa.
  - Soseita voi pehmentää ja notkistaa (keitin)vedellä tai äidinmaidolla/-korvikkeella.
  - Sormiruokailussa tärkeää riittävän isot ja pehmeät palat!
- Liha keitetään tai haudutetaan uunissa kypsäksi ja hienonnetaan esimerkiksi sauvasekoittimella.
- Kalan voi kypsentää vähässä vedessä, höyryttää tai kypsentää uunissa tai mikrossa.



# MAKUA VAUVAN RUOKAAN

- Alle 1-vuotiaan ruokaan ei lisätä lainkaan suolaa. Myös runsassokerisia ruokia ja juomia vältetään.
- Kasviksissa, juureksissa, marjoissa, hedelmissä, lihassa ja kalassa on itsessään paljon makua.
- Makua voi lisätä sipulilla, valkosipulilla, tomaatilla, paprikalla tai kuivatuilla yrteillä.



# LISÄTIETOA

- Ruokasuositukset lapsiperheille 2019 (THL):  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>
- Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön  
annettuja ohjeita (Ruokavirasto):  
<https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkayton-ohjeet>





# MARTAT VINKKAA

- Lue lisää nettisivuiltamme:  
[www.martat.fi/lapsiperheet](http://www.martat.fi/lapsiperheet)
- Twitter:
  - [@lapsiperhearki](https://twitter.com/lapsiperhearki)
  - [@Marttaliitto](https://twitter.com/Marttaliitto)
- Youtube: [MartatTV](https://www.youtube.com/MartatTV)
- Facebook: [Martat vinkkaa](https://www.facebook.com/Martatvinkkaa)
- Instagram: [marttailu](https://www.instagram.com/marttailu)

