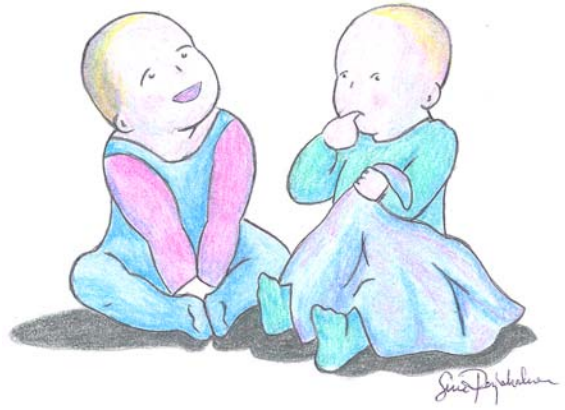


VAUVAN RUOKA

6 – 12 KK



Kiinteää lisäruokaa yksilöllisesti

Kuuden kuukauden jälkeen äidinmaito tai äidinmaidon-korvike on edelleen tärkeää ruokaa vauvalle. Imetystä suositellaan jatkettavaksi yhden vuoden ikään asti tai haluttaessa pidempäänkin.

Äidinmaitoa saavat tarvitsevat kuitenkin lisäruokaa viimeistään puolen vuoden iässä riittävän energian, proteiinin ja raudan saannin turvaamiseksi. Tarvittaessa lisäruoka voidaan aloittaa yksilöllisen tarpeen mukaan jo 4-6 kuukauden iässä. Siihen vaikuttavat imetys, lapsen kasvu ja kehitys. Neuvottele tästä oman terveydenhoitajan kanssa.

Imetyksen jatkumisen kannalta on parempi antaa ensimmäiset lisäruoat peruna-, kasvis-, hedelmä- tai marjasoseina lusikalla kuin vellinä pullosta.

Äidinmaidonkorviketta saaville vauvoille lisäruoat aloitetaan 4 – 6 kuukauden iässä.

Aloitus perunalla ja kasviksilla

Ensimmäisinä makuannoksina voidaan antaa esimerkiksi perunaa, porkkanaa, kesäkurpitsaa, maissia, kukka- ja parsakaalia. Uusia ruokia lisätään yksitellen 1-2 uutta ruokaa viikossa. Kasviksia käytetään aluksi kypsytettyinä soseina ja vasta myöhemmin joukkoon voidaan lisätä esimerkiksi hienoa porkkanaraastetta.

Soseutettu ruoka löysennetään äidinmaidolla, äidinmaidonkorvikkeella tai vedellä. Ensimmäisten soseiden tulee mieluiten olla melko löysiä ja hyvin hienojakoisia. Hiukan karkeampi ruoka menee noin 7 – 8 kuukaudesta eteenpäin ja lähempänä vuoden ikää ruoka voi sisältää pikkupaloja.

Useimmat kasvikset sopivat alle 1-vuotiaana, mutta joitakin kasviksia vältetään niiden sisältämien haitallisten aineiden tai huonon sulavuuden takia. Nitraattipitoisimmat kasvikset kuten lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, nokkonen, kiinankaali ja juuresmehut eivät ole sopivia alle vuoden ikäiselle. Samoin vihertävät ja itäneet perunat sekä sormenpäänkokoiset varhaisperunat eivät sovi alle 1-vuotiaille. Kuivattuja herneitä ja papuja vältetään huonon sulavuuden takia. Ituja ei ole syytä käyttää salmonellariskin takia.

Perunasose

- peruna 1 kpl
- vettä, äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta

Perunasoseeseen voit käyttää kuorineen keitetyn perunan, jonka olet valmistanut perheen aterialle.

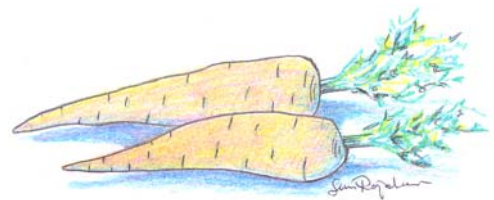
Kuori peruna, soseuta se haarukalla tai purista siivilän läpi. Löysennä vedellä, äidinmaidolla tai äidinmaidon-korvikkeella.

Ensimmäiset annokset ovat makuannoksia 1/2 – 2 tl ja sen jälkeen voidaan vähitellen määrää suurentaa.

Kasvissose

- perunaa, porkkanaa, kukkakaalia, parsakaalia ja/tai kesäkurpitsaa

Perunan kanssa voit tarjota erilaisia kasviksia aloit-taen esim. porkkanasta. Pese, kuori ja paloittele kasvikset. Keitä pienehkössä vesitilkassa siten, että laitat ensin porkkanat, sitten peruna ja viimeksi muut kasvikset, jotka kypsyvät nopeammin. Soseuta kasvikset keitinveeten esim. sauvasekoittimella, tehosekoittimella tai sosemyllyllä. Pienet määrät voi puristaa siivilän läpi tai soseuttaa haarukalla. Löysennä tarvittaessa vedellä, äidinmaidolla tai äidinmaidonkorvikkeella.



Marja- ja hedelmäruoka

Marjat ja hedelmät sopivat aluksi kypsennettynä soseena tai kiisselinä, myöhemmin hienona raasteena. Voit kokeilla esimerkiksi mustikkaa, vadelmaa, mansikkaa, puolukkaa, ruusunmarjaa, omenaa, päärynää, banaania ja persikkaa sellaisenaan tai ruokaan, esimerkiksi puuroon sekoitettuna.

Ulkomaiset pakastevadelmat on ennen käyttöä kuumennettava kahden minuutin ajan noro-viruksen takia. Raparperia ei anneta alle vuoden ikäiselle oksaalihapon takia. Säilöntäaineita sisältäviä hedelmä- ja marjaruokia tulee myös välttää.

Hedelmä- ja marjasosekiisseli

- 2 dl vettä
- noin ½ rkl perunajauhoja
- 1 dl soseutettua marjaa tai hedelmää
- tarvittaessa noin 1 rkl sokeria marjan ja hedelmän happamuuden mukaan

Sekoita perunajauhot kylmään veteen ja kuumenna kattilassa, kunnes kiisselpohja pulpahtaa. Lisää soseutettua marjaa tai raastettua hedelmää joukkoon. Mausta tarpeen mukaan lievästi sokerilla. Marjat voi soseuttaa sauvasekoittimella, tehosekoittimella, sosemyllyllä, siivilän läpi tai haarukalla painellen. Ensimmäiset kiisseliannokset voit valmistaa siten, että tuoremarjasose/ hedelmäraaste lisätään kiisselpohjaan jo kuumennusvaiheessa niin, että se kerkiää kypsyä jonkin aikaa. Vaihtoehtoisesti voit antaa marjaa tai hedelmää tuoresosee

Puurot ja vellit

Täysjyväjauhoista ja –hiutaleista valmistettuja puuroja voidaan tarjota aikaisintaan viiden kuukauden ikäiselle.



Hiutalepuuro (1-2 annosta)

- 1/2 - 3/4 dl riisi-, vehnä-, kaura-, ruis-, ohra- tai 4-viljanhiutaletta
- runsas 2 dl vettä

Kuumenna vesi ja lisää hiutaleet. Kypsennä puuroa hiutalepakkauksen ohjeen mukaan. Sekoita välillä. Löysennä tarvittaessa äidinmaidolla tai äidinmaidonkorvikkeella

Aluksi voit puurohiutaletta hienontaa sauvasekoittimella lähes jauhoksi, jos kokonaisesta hiutaleista valmistettu puuro on liian karkeaa. Puuron voi valmistaa myös jauhoista, kuten graham-, ruis- ja ohrajauhoista. Muista lisätä jauhot kylmään veteen ja sekoittaa hyvin, jottei puuro paakkuunnu. Suurimo- ja ryynipuuroa voi aloitella 8 – 12 kuukauden iässä.

Liha, kala ja kananmuna

Lihaa, kalaa ja kananmunaa voidaan lisätä kasvis- ja perunasoseen joukkoon noin puolen vuoden iässä, aikaisintaan viiden kuukauden iässä. Aluksi annos voi olla noin 1 tl ateriaa kohden. Vähitellen määrää lisätään. 7 - 8 kuukauden ikäiselle riittää 1 - 1,5 rkl lihaa yhden kerran päivässä, 8 - 12 kuukauden iässä kahdesti päivässä.

Maksaruokia ei suositella alle yksivuotiaalle. Makkaraa voidaan käyttää vasta vuoden jälkeen suolan ja nitriitin takia.

Kalaa suositellaan 2-3 kertaa viikossa edullisten, pehmeiden rasvojen takia. Kalaksi sopii esimerkiksi sei, lohi ja kasvatettu kirjolohi, siika, muikku ja puna-kampela. Haukea, sisävesien isoa kuhaa, madetta ja ahventa sekä Itämeren silakkaa ja lohota käytetään enintään 1-2 kertaa kuukaudessa haitallisten aineiden takia.

Lihase (2- 4 annosta)

- 30-60 g possun, broilerin, kalkkunan tai naudan paistijauhelihaa
- 3-4 perunaa
- 1 porkkana tai pala kesäkurpitsaa
- noin 2 ½ - 3 dl vettä

Laita kuoritut, kuutioidut kasvikset ja kuoritut peruna-lohkot kypsymään kattilaan siten, että porkkana tulee ensiksi, lisää seuraavaksi peruna ja kesäkurpitsa viimeksi, koska se kypsyy nopeimmin. Kypsennä 7-8 minuuttia ja lisää jauheliha joukkoon murusina. Kypsennä vielä muutama minuutti. Erotta perunalohkot. Soseuta ensin liha ja kasvikset liemen kanssa sauvasekoittimella ja peruna viimeksi, ettei se liisteröidy. Osa soseesta voidaan säilyttää jääkaapissa kannellisessa rasiassa ja käyttää seuraavana päivänä. Jos haluat syöttää vasta myöhemmin, jäähdytä heti ja pakasta loput soseesta kerta-annoksina pakastusrasiaan.

Jos haluat tehdä 15-20 liha-annosta samalla kertaa, varaa noin 250-400 grammaa jauhelihaa. Laita noin 2-3 dl vettä kattilaan, murustele jauheliha joukkoon ja keitä noin 7-8 minuuttia. Soseuta monitoimikoneella tai sauvasekoittimella liemen kera ja pakasta kerta-annoksina (noin 1-1,5 rkl) jääpalalokerikkoon tai pieniin pakastuspusseihin.

Pestyt kasvikset kuoritaan ja kuutioidaan. Laita veteen kiehumaan ja anna kiehua muutaman minuutin. Lisää kalapala ja jatka kypsentämistä kunnes kala on kypsää. Soseuta haarukalla tai sauvasekoittimella. Lisää viimeksi peruna soseen joukkoon. Aluksi lihamäärä voi olla pienempi, iän karttuessa noin ruokalusikallinen (15-20 gr) ateriaa kohden.

Kalase

- 30-60 g pakastekalaa

- 3-4 perunaa noin
- porkkana tai pala kukka – tai parsakaalia
- 2½ dl vettä

Pestyt kasvikset kuoritaan ja kuutioidaan. Laita veteen kiehumaan ja anna kiehua muutaman minuutin. Lisää kalapala ja jatka kypsentämistä kunnes kala on kypsää. Soseuta haarukalla tai sauvasekoittimella. Lisää viimeksi peruna soseen joukkoon.

Teolliset lastenruoat

Teolliset lastenruoat ovat kotiruoan vaihtoehto. Erityisen käteviä ne ovat esimerkiksi matkoilla ja kiireen yllättäessä. Lue tarkoin säilytykseen liittyvät rajoitukset aina pukin päältä. Kertaalleen lämmitettyä ruokaa ei tarjota uudelleen. Ota lämmitystä varten purkista arvioimasi vauvan tarvitsema määrä. Säilytä avattu purkki jääkaapissa.

Tavalliseen maitoon siirtyminen

Maitoa, piimää, viiliä ja jogurtia voidaan antaa 10 - 12 kuukauden iässä ja aluksi vain makuannoksina pieniä määriä ruokiin lisäten. Yhden vuoden iästä voidaan siirtää tavallisiin maitotuotteisiin.

Uusiin makuihin tottuminen

Useimmat lapset suhtautuvat epäilevästi uusiin ruokiin. Pikkulapsilla uusien ruokien vierastaminen on tyypillistä. Voimakkaimmillaan se on alle 3-vuotiailla, joskus jo vauvaiässä.

Lapsille makumieltymykset alkavat kehittyä jo sikiö-aikana lapsiveden ja syntymän jälkeen rintamaidosta tulevien makuaineiden kautta. Jos äidin ruoka on makujen suhteen monipuolista, lapsen on mahdollisesti helpompi hyväksyä uusia ruokia.

Jos lapsi suhtautuu epäröiden uuteen ruokaan, on tärkeää tarjota sitä ensin pieniä määriä tutun ruoan kanssa. Ennen kuin uusi ruoka hyväksytään, tarvitaan jopa 10 - 15 maistamiskertaa toistaen useita kertoja viikossa.

Janojuomana vesi, ei mehuja

Aterioiden päätteeksi voidaan ottaa kulaus vettä nokka-mukista tai mukista. Samoin aterioiden välillä tulisi käyttää janojuomaksi vettä. Happamat juomat aiheuttavat puhkeavissa hampaissa eroosiota, joka johtaa hampaiden vihlomiseen ja kiilteen lohkeiluun. Haitallisinta hampaille on nukuttaa vauva mehupullon kanssa. Mehupullon käyttö usein korostuu, kun vauva tottuu makeaan mehuun. Mehu syrjäyttää muuta ruokaa ja aiheuttaa ruokavalion yksipuolistumista.

Sokeria harkiten

Kaksi ensimmäistä vuotta ovat herkkää aikaa lapsen ruokatottumusten kehittymisen ja hampaiden terveyden kannalta. Vauvan ruokiin ei sokeria tarvita, koska useimmat marja- ja hedelmäsoseet ovat sellaisenaan makeita.

Jos sokeria sisältävää ruokaa joskus tarjotaan, se kannattaa tarjota mieluiten aterian tai välipalan yhteydessä.

Suolaa ei käytetä

Suolaa ei lisätä vauvan ruokaan ennen yhden vuoden ikää ja senkin jälkeen vain pieniä määriä. Alle yhden vuoden iässä ei myöskään käytetä suolaa sisältäviä ruokia kuten makkaraa, muita lihavalmisteita, juustoja eikä valmisruokia. Mausteiden käyttö voidaan aloittaa jo ennen yhden vuoden ikää. Ensimmäisiä voivat olla miedonmakuiset tilli, persilja tai purjosipuli, myöhemmin sipuli, pippuri ja perheen muut tavanomaiset mausteet.

Muita vältettäviä ruokia

Sienissä on haitallisia aineita tai raskasmetalleja, joiden turvallisuudesta pikkulapsille ei ole tietoa. Lisäksi sienet ovat huonosti sulavia, joten niitä suositellaan aikaisintaan yhden vuoden iässä.

Kaakaota ei anneta alle 1-vuotiaalle haitallisten parkkiaineiden, virkistävien aineiden ja suuren oksaalihappopitoisuuden vuoksi. Yrttitee voi sisältää luontaisesti haitallisia aineita, joista ei ole riittävästi tietoa. Teetä ja kahvia vältetään pikkulapsilla kofeiinin vuoksi. Hunajaa ei suositella.

Vehnänorasmehua, maitohappokäytettyjä juures-mehuja ja raakapuuroja ei tule käyttää niiden huonon hygieenisen laadun, suuren happamuuden tai huonon sulavuuden takia. Merilevävalmisteet eivät ole lapsille sopivia liiallisen jodin takia.

Jos vatsa ei toimi

Kiinteään ruokaan siirryttäessä uloste muuttuu sinapinkeltaisesta ruskeaan, uloste kiinteytyy ja ulostamistiheys saattaa harveta.

Jos ulostaminen tuottaa lapselle vaivaa, keskustele oman terveydenhoitajan kanssa vatsan toiminnan helpottamiseksi. Kysy myös vauvajumppa- tai vauvahierontaohjeita.

Mallasuutetta voidaan käyttää ruokaan, äidinmaidon-korvikkeeseen tai veteen sekoittaen 1 tl/1 dl, päivittäin enintään 50 ml/vrk. Luumusoseen ohella kokeillaan kasvissosoiden, hedelmäraasteiden ja marja-survosten määrän lisäämistä heti puolen vuoden jälkeen. Kuidunsaannin lisäämiseksi täysjyväpuuroa (esim. kaurapuuroa) voidaan antaa 5-6 kuukauden iässä. Puuroon voidaan vähitellen lisätä kaura- tai vehnälesettä aluksi 1 tl, myöhemmin noin 1 rkl päivässä. Pellavansiemeniä ei suositella pikkulapsille haitallisten aineiden takia.

Perheen ruokaan siirtyminen

Pieni lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin muu perhe noin vuoden ikäisestä. Viimeistään tässä vaiheessa lapsi osallistuu perheen yhteisille aterioille. Lapselle tarjotaan erilaisia ruokalajeja, jotta lapsi tottuu uusiin ruokiin ja makuihin. Ruoan tulee olla vähäsuolaista. Mausteista käytetään vaihdellen niitä, joihin perhe on totunut.

Yli vuoden ikäiselle ja koko perheelle sopii ruokajuomaksi rasvaton maito tai piimä. Riittävän energian saannin varmistamiseksi lisätään alle kaksivuotiaan ruokiin ja leivän päälle 2-3 tl rasiamargariinia tai rypsiöljyä.

Usein jatketaan vanhasta tottumuksesta soseruokia, vaikka viimeistään vuoden iässä lapsi mielellään jo ottaa karkeampaa, pureskelua vaativaa ruokaa. Pureminen harjoittaa suun ja kielen liikkeitä ja auttaa puheen kehittymistä.

Perhe syö säännöllisesti ruoka-aikoina ruokapöydässä. Ruokailutilanteen tulee olla rauhallinen ja ilmapiiriltään myönteinen. Televisio suljetaan, leikkikalut ja muut häiriötekijät poistetaan ruokailun ajaksi. Yhdessä ruokailuun varataan aikaa aina, kun se on mahdollista.

Ehdotus päivän aterioista noin 1-vuotiaalle

Aamiainen

- puuroa rasvattoman maidon kera **tai**
- rasvaton viili/jogurtti aamiaishiutaleiden kanssa **tai**
- vaihtoehtoisesti leipää + rasiamargariinia rasvattoman maidon kera

Lounas

- perunaa, riisiä, pastaa lihan tai kalan kera
- kasviksia kypsennettynä tai tuoresalaattia
- ruokajuomana rasvaton maito tai piimä
- täysjyväleipää rasiamargariinin kera

Välipala

- rasvaton maito, viili tai jogurtti
- täysjyväleipä tai karjalanpiirakka rasiamargariinin kera
- hedelmää/marjaa **tai**
- ruismarjapuuro rasvattoman maidon kera

Päivällinen

- kuten lounas
- keittoaterian kanssa mahdollisesti marja- tai hedelmäruokaa

Iltapala

- kuten aamiainen



Lähde:

Lapsi, perhe ja ruoka, Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö, julk. 2004:11

Kuvat: Sini Rajahalme