

Ensimaistiaiset

Tutustuminen uusiin ruoka-aineisiin aloitetaan yksilöllisen tarpeen mukaan 4 – 6 kuukauden iässä. Tarpeeseen vaikuttavat lapsen kasvu ja kehitys sekä imetys. Äidinmaito on edelleen lapsen pääravinto, jota lapsi saa jokaisella aterialla. Jos lapsi saa pelkästään äidinmaidonkorviketta, kiinteät lisäruoat aloitetaan noin 4 kuukauden iässä lapsen yksilöllisen syömisvalmiuden mukaan.



Kiinteä lisäruoka

Tutustumisruuiksi sopivat peruna-, kasvis-, marja- ja hedelmäsoseet. Kiinteärakenteiset puurot sopivat syömisen opetteluun. Vellejä ei tarjota, koska ne voivat johtaa liian varhain imetyksen vähenemiseen tai lopettamiseen.

- Ruokavaliota laajennetaan 1 – 2 uudella ruoka-aineella viikkoa kohti.
 - Tällöin havaitaan mahdollinen allergia tai muu ruuan sopimattomuus.
- Aluksi annetaan makuannoksia, 1 – 2 teelusikallista parilla aterialla päivässä.
- Sosemäärää lisätään vähitellen, kunnes se on 1 – 1½ desilitraa aterialla.
- Uuden maun oppimiseen tarvitaan 10–15 makukertaa. Soseiden rakenteen tulee aluksi olla hienojakoista ja löysää. Soseet löysennetään äidinmaidolla tai äidinmaidon korvikkeella tai vedellä

Peruna, juurekset ja vihannekset

Ravitsemuksellisesti riittää muutamakin kasvisvaihtoehto, mutta on hyvä totuttaa lapsi vähitellen monipuoliseen kasvisvalikoimaan.

- Aluksi kasvikset on hyvä tarjota kypsennettyinä soseina.
- Kasvikset pestään huolellisesti.
- Kasvikset keitetään kuorittuna tai keitetään kuorineen ja kuoritaan kypsänä.
- Kasvikset, joissa ei ole kuorta kuten kukkakaali, keitetään lohkoina vähässä vedessä tai höyryssä.
- Keitetyt kasvikset soseutetaan haarukalla tai sauvasekoittimella.
- Kypsä kasvissose löysennetään vedellä tai äidinmaidolla.
- Myöhemmin, kun lapsi on totunut syömään keitetyjä kasvissoseita, hänelle voidaan tarjota hienoksi raastettua porkkanaa, kurkua ja lusikalla koverrettua tomaattia vähitellen kypsien kasvien joukossa tai ohella.
- Tuoresoseeksi tai raasteeksi tarkoitetut kasvikset pestään ja poistetaan ulkolehdet ja kuoritaan, soseutetaan haarukalla tai raastetaan pienireikäisellä raastinraudalla.

- Lapselle voidaan tarjota sormiruokailussa harjoitteluun sopivat pieniä suupaloja, esimerkiksi marjoja, maissia, kasvispaloja kuten kukkakaali.

Marjat ja hedelmät

Marjoja ja hedelmiä tarjotaan ensin kypsennettyinä soseina tai kiisseleinä, myöhemmin hienona raasteena. Marjoista ja hedelmistä tehtyjen soseiden ravintosisältö on mehuja monipuolisempi.

- Hedelmät pestään huolella.
- Ulkomaiset hedelmät kuoritaan.
- Tuoreet marjat huuhdellaan vedellä.
- Pehmeät hedelmät ja marjat voidaan soseuttaa haarukalla.
- Kovat hedelmät voidaan höyryttää tai kiehauttaa vesitilkassa ja soseuttaa haarukalla tai soseuttaa keitinliemeen sosemyllyssä, tehosekoittajalla tai sauvasekoittimella.
- Käytettäessä kaupan ulkomaisia pakastemarjoja keitetään sosetta kaksi minuuttia.
- Kovasta hedelmästä saadaan sosetta lusikalla raaputtamalla, kuten omenasta, banaanista.
- Happamien ja kirpeiden marjojen makuun voidaan totuttaa ilman lisättyä sokeria.

Tuoremarjakiisseli

- 1 ½ dl kylmää vettä
- 1 rkl perunajauhoja
- 1 dl soseutettua marjaa tai hedelmää tai hienojakoista raastetta

Vesi ja perunajauhot sekoitetaan kattilassa. Kuumenna seosta koko ajan sekoittaen, kunnes se kiehahtaa. Lisää sose tai raaste. Jäähdytä. Mausta tarpeen mukaan sokerilla. Hyviä tuorekiisseleitä saa esim. kotimaisista mustikoista, vadelmista, mansikoista, luumuista, omenasta, herukoista ja mansikoista.

Teolliset hedelmä- ja marjasoseet vastaavat tuorekiisseliä. Ne tasaavat marjojen ja hedelmien vuodenaikavaihtelua. Ne sopivat välipaloiksi, puuron lisäkkeeksi ja matkaevääksi.



Ruoat	Peruna ja kasvikset 4 kk ->	Marjat ja hedelmät 4 kk ->	Viljavalmistet 5 kk ->	Liha, kala, kananmuna 5 kk -> palkokasvit 7 kk ->
Raaka-aineita	Peruna, porkkana, kukka-kaali, romanesco, parsakaali, maissi, ruusukaali, kurkku, palsternakka, herneet, linssit, pavut, bataatti, maa-artisokka, tomaatti, lanttu, nauris ja kasvispa-kasteiden hyödyntäminen	Mansikka, vadelmat, mustikka, herukat, karviainen lakka, karpalo, puolukka, ruusunmarja, omena, banaani, luumu, päärynä, ananas, kiivi, aprikoosi, sitrushedelmät, melonit, mango	Kaura, ruis, ohra, vehnä, speltti, riisi, tattari, maissi, hirssi; suositaan täysjyvää	Maustamaton broileri, kalkkuna, sika, nauta, lammas, poro, hirvi, muu riista, kala (muikku, seiti, siika, kasvatettu kirjolohi, Norjan lohi), kananmuna, palkokasvit,
Tarjoamistapoja	Aluksi kypsennettyinä soseissa, 6-10 kk ikäisenä tuoreeraasteina	Sose, tuoreeraaste, tuorekiisseli	5 kk:n iässä puuroja hiutaleista, jauhoista ja suurimoista; riisi ja pasta soseissa	Kypsänä, palkokasvit pakkauksen ohjeiden mukaan

Lapsen juomat

Täysimetetty lapsi ei yleensä tarvitse vettä, koska hän tyydyttää nesteentarpeensa rintamaidolla. Vauva ei tarvitse kuumallakaan ilmalla lisänestettä, vaan imetyskertoja voidaan tihentää. Lapselle annettavaa vettä ei tarvitse keittää. Noin puolivuotiaana harjoitellaan jo mukista juomista. Aterioiden päätteeksi voidaan ottaa kulaus vettä mukista. Äidinmaidonkorviketta saava lapsi voi hyvin harjoitella myös korvikkeen juomista mukista aterioilla. Mehujen käyttö on tarpeetonta.

Suola

Alle vuoden ikäisen lapsen ruokiin ei lisätä suolaa. Suola rasittaa munuaisia ja aineenvaihduntaa. Makkaroitu, muita lihavalmisteita, juustoa, kalavalmisteita, valmisruokia ja eineksiä ei käytetä alle 1-vuotiaan ruokavaliassa, koska ne sisältävät paljon suolaa ja lisäaineita.

