

Imeväisikäisen ravitsemus 0-6 kk

Äidinmaito on ensisijainen ravinto vauvalle. Vauvan täysimetystä (ainoa ravinto on äidinmaito) suositellaan 4–6 kk:n ikään asti ja osittaisimetystä (äidinmaidon lisäksi ravintona äidinmaidonkorvike ja/tai kiinteä ruoka) vähintään vuoden ikään. Äidinmaidossa on kaikki täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneen vauvan tarvitsemat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta. Monet ravintoaineet imeytyvät äidinmaidosta hyvin. Lisäksi äidinmaito tukee vauvan puolustusjärjestelmän kehittymistä ja suoliston kypsymistä.

Jos äidinmaito ei riitä vauvalle imetyksen tehostamisesta huolimatta tai vauvaa ei imetetä, vauvalle annetaan äidinmaidonkorviketta.

Maisteluannosten ja kiinteiden ruokien aloittaminen vauvan valmiuksien mukaisesti

Maisteluannosten ja kiinteiden ruokien tarjoamisen aloitusta suositellaan vauvalle vauvan yksilöllisten valmiuksien mukaisesti. Motorisesti vauva on valmis maistelemaan ja syömään kiinteitä ruokia, kun hän pystyy istumaan tuettuna, hallitsemaan pään liikkeitä ja koordinoimaan silmiä ja kun hän tavoittelee ruokia kädellään. Vauva alkaa myös osoittaa kiinnostusta perheen ruokailuhetkiin ja seurata katseellaan muun perheen syömistä. Tämä vaihe on yleensä vauvan 4–6 kk:n iässä. Kun vauvalle aletaan tarjota maisteluannoksia ja kiinteitä ruokia, vauvan suun motoriikka kehittyy ja hän oppii kuljettamaan ruokaa kielellä kohti nielua.

Maisteluannokset 4–6 kk

Maisteluannoksia suositellaan imetetylle vauvalle aikaisintaan 4 kk:n iästä tukemaan suoliston kypsymistä ja sietokyvyn kehittymistä uusille ruoka-aineille. Maisteluannos tarkoittaa pientä määrää ruokaa eli lusikankärjellisestä muutamaan teelusikalliseen iänmukaista sosetta tai puuroa. Uusia ruokia tarjotaan monipuolisesti ja vaihtelevasti. Niitä annetaan vauvalle 3–7 päivänä viikossa kerran päivässä. Annoskoko pysyy samana eli se ei kasva. Maisteluannokset eivät syrjäytä äidinmaitoa, vaan vauvantahtista imetystä jatketaan. Maisteluannoksia saavan vauvan ruoka-annoskoko ja ateriakertojen määrää kasvatetaan vauvan 6 kk:n iässä tai aikaisemmin vauvan tarpeiden ja valmiuden sekä perheen toiveiden mukaan.



Kiinteät ruoat 4–6 kk

Kiinteiden ruokien aloituksella tarkoitetaan sitä, että ruokaa tarjotaan vauvalle päivittäin siten, että ateriakerrat ja ruoka-annoskoot kasvavat vähitellen. Kiinteät ruoat aloitetaan 4 kk:n iässä äidinmaidonkorviketta saavalle vauvalle ja tarvittaessa imetetylle vauvalle kasvun tukemiseksi. Imetys tai äidinmaidonkorvikkeen antaminen jatkuu kiinteiden ruokien rinnalla. Kiinteä ruoka annetaan imetetylle vauvalle imetyksen jälkeen.

Vauvan ikä ja syömään oppimisen vaihe:	Sopivia vaihtoehtoja ja tarjoilutapoja:
0–4 kk ✓ Täysimetys	✓ Äidinmaito tai (lapselle, jota ei imetetä) äidinmaidonkorvike
4–6 kk ✓ Maisteluannokset n. 1 tl, 3–7 päivänä viikossa, 6 kk asti ✓ Kiinteiden aloituksen jälkeen ruuat päivittäin ✓ Perusmakujen maistelu ✓ Suun motoriiikan harjoittelu ✓ Imetystä jatketaan	✓ Kasvikset kypsennettyinä, sileänä soseena ✓ Marjat ja hedelmät sileänä soseena ✓ Viljavalmisteet puurona (alkaen 5 kk) ✓ Kana, kala, liha ja kananmuna hyvin kypsennettynä ja hienonnettuna (alkaen 5 kk) ✓ Kasviproteiinin lähteenä linssit, tofu ja erilaiset pavut hienonnettuina pieninä annoksina (alkaen 6 kk) ✓ Pähkinät ja mantelit jauhettuina

Ensimmäisiksi maisteluannoksiksi tai ruoiksi 4 kk:n iässä sopivat miedot perusmaut, esimerkiksi perunat ja kasvikset keitettynä sekä marjat ja hedelmät. Kiinteät ruoat voidaan notkistaa löysiksi soseiksi lisäämällä niihin vettä, äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta soseutuksen yhteydessä. Lapsen ruokavaliota laajennetaan edelleen lisäämällä siihen puuroja sekä kanaa, kalaa, lihaa ja kananmunaa 5 kk:n iästä lähtien. Minkään ruoan tarjoamista ei ole syytä viivästyttää edes niissä perheissä, joissa esiintyy allergioita. Vauva voi tarvita useita maistamiskertoja ennen kuin hän tottuu uuteen ruokaan.

Vettä ei suositella vauvan juomaksi. Äidinmaito ja äidinmaidonkorvike turvaavat vauvan nesteen tarpeen yleensä myös kuumalla ilmalla.

**Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa vältettävät ruoka-aineet
(sisältävät joko haitallisia aineita tai saattavat aiheuttaa suolisto-oireita):**

- 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
- merilevävalmisteet
- 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. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.