

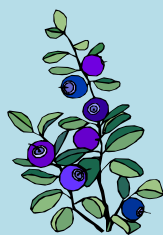
MITÄ RUOKAA VAUVALLE?

Opaslehtinen alle yksivuotiaan
ravitsemuksesta



Tämä opas on tarkoitettu Teille vanhemmille, joille alle yksivuotiaan ravitsemukseen liittyvät asiat ovat ajankohtaisia. Opaslehtiseen on koottu tärkeimmät suositukset alle yksivuotiaan ravitsemuksesta.

Hyvä ja riittävä ravitsemus on välttämätöntä lapsen normaalin kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Tiedetään, että lapsuusajan ravitsemus vaikuttaa terveyteen sekä lapsesta, että myöhemmin aikuisena.



Hyvä ravitsemus on tärkeää varsinkin ensimmäisen ikävuoden aikana, sillä jo silloin luodaan pohja myöhemmille ravitsemustottumuksille. Lapsena opittujen ruokatottumusten on havaittu olevan melko pysyviä ja siksi on tärkeää, että terveellisen syömisen malli opitaan jo varhain.

Äidinmaito on parasta ravintoa vauvalle. Aina imetys ei kuitenkaan onnistu, jolloin vauvalle on mahdollista tarjota äidinmaidonkorvikkeita.

Kiinteiden ruokien lisääminen ruokavalioon tulee tehdä viimeistään kuuden kuukauden iästä lähtien

turvaamaan riittävää energian, proteiinin ja etenkin raudan saantia.

ÄIDINMAIDON MERKITYS

Ravitsemussisällöltään rintamaito vastaa juuri niitä tarpeita mitä vastasyntynyt tarvitsee, ja näin ollen se on parasta ravintoa vauvallesi!

Äidinmaito muokkautuu vauvaa parhaiten ravitseväksi imetyksen kuluessa ja riittää usein katta-



maan vauvan ravitsemustarpeen kuuden kuukauden ikään saakka, lukuun ottamatta D-vitamiini lisää. Imetystä on hyvä jatkaa muiden kiinteiden lisäruokien ohella vähintään vuoden ikään saakka.

Imetys on tärkeää toteuttaa vauvantahtisesti. Tällöin vauva oppii kertomaan milloin on nälkäinen. Se myös edesauttaa maidon riittävyttä ja sen erittymisen tasaisuutta.

Imetyksellä on lisäksi myönteisiä vaikutuksia vauvan suun ja suoliston kehittymisen kannalta. Se vaikuttaa muun muassa hampaisiin ja purentaan.

Syöttämistilanteella on tärkeä merkitys vauvan ja vanhemman kiintymyksen ja vuorovaikutuksen muodostumisessa. Se lisää ihokontaktia ja käynnistää maidon tuotantoa lisäävän oksitosiinihormonin erittymisen.



Imettäessä vauvalle on tärkeää tarjota maitoa yöaikaankin, jotta syöttöihin ei tulisi liian pitkiä välejä. Tämä on tärkeää maidon erityksen ja imetyksen jatkuvuuden kannalta. Samalla imetyksen tuoma ehkäisyteho säilyy paremmin. Tärkeintä yöaikaan on kuitenkin muistaa levon merkitys ja yösyöttöjen lisäksi keskittyä unen turvaamiseen.

ÄIDINMAIDON KOOSTUMUS

Äidinmaito sisältää vauvan vastustuskykyä lisääviä ainesosia sekä suoliston kypsymistä edistäviä ainesosia. Rintamaito suojaa lasta muun muassa ripulitaudeilta. Se sisältää äidin sairastamien infektioiden vasta-aineita, jotka siirtyvät myös suojaamaan vauvaan.

Rintamaito koostuu hiilihydraateista, joista suurin osa on laktoosia sekä proteiineista, aminohapoista, mineraaleista ja hivenaineista kuten kalsiumista. Äidin syövä ruoka vaikuttaa rintamaidon koostumukseen. Äidin tulisi muistaa syödä terveellisesti ja monipuolisesti välttämällä liikaa sokerin, suolan ja rasvojen syöntiä. Vegaaniäideille suositellaan käytettäväksi B12-vitamiinilisää.

MUISTA SYÖDÄ HYVIN

Äidin tulisi muistaa syödä hyvin ja huolehtia riittävästä nesteiden saannista. Imettävä äiti tarvitsee noin 2 MJ (600 kcal) enemmän energiaa vuorokaudessa tarkoittaen esimerkiksi kaksi leipä palaa.

ÄIDINMAIDONKORVIKE

Jos rintaruokinta ei jostain syystä kuitenkaan onnistu tai ole mahdollista, voi ruokintaan käyttää äidinmaidonkorvikkeita. Ne ovat tutkittuja, turvallisia ja hyviä vaihtoehtoja vauvan, vaikka ensisijainen vauvan ravinto on rintamaito.

Äidinmaidonkorvikkeita on olemassa nestemäisiä sekä jauhemaisia. Jauhemaiset tulee sekoittaa pakkauksen ohjeiden mukaan keitettyyn ja jäädytettyyn veteen.

Äidinmaidonkorvikkeet valmistetaan lehmänmaidosta lisäten siihen laktoosia, kasviöljyä, vitamiineja (A ja D-vitamiinit), puuttuvia kivennäisaineita ja muita ravintoaineita.

Äidinmaidonkorvikkeiden säilyvyydestä on hyvä muistaa, että niitä voi säilyttää jääkaapissa avattuna yhden vuorokauden verran.

TUTTIPULLON JA TUTIN KÄYTTÖ

Pulloruokinta tulee kysymykseen esimerkiksi äidinmaidonkorviketta käytettäessä. Tuttipullon käyttö voi vaikuttaa oikeaan imemisotteen muodostumiseen, joten ensisijaisesti maitoa tulisi tarjota rinnasta.



Tuttipulloruokinnan hyviä puolia on kuitenkin, että se mahdollistaa isän osallistumaan syöttöihin. Pulloruokinnassa pulloja kannattaa hankkia noin 6-8 kappaletta.

Syötettäessä vauvaa pullosta voi vauvan refleksejä aktivoida koskettelemalla sormilla sekä huulia että poskea, jotta vauva alkaa hamuta kuten imetettäessäkin. Vauvaa tulee syöttää tuttipullo kallellaan, näin tuttiosassa on koko ajan maitoa eikä vauva pääse nielemään ylimääräistä ilmaa. Hyvä syöttöasento onkin puoli-istuva jolloin vauvalla on katsekontakti syöttäjään.

Ennen syöttöä on hyvä kokeilla että vauvalle tarjottava maito on huoneenlämpöistä!

Syöttörytmin tulee olla vauvantahtinen ja syötössä tulee olla taukoja. Ensimmäisten kuukausien aikana vauvalle on hyvä antaa pieniä kerta-annoksia tiheästi.

Tuttipullojen hygieniasta on tärkeää pitää hyvää huolta, sillä se vaikuttaa vauvan terveyteen maidon ollessa helpposti huonoksi menevä elintarvike. Tuttipullot tulee huuhdella heti käytön jälkeen kylmällä vedellä ja pestään astianpesuaineella, jonka jälkeen ne huuhdellaan hyvin. Lopuksi tuttipulloja keitetään noin viiden minuutin ajan.



Tuttipullostasta on hyvä luopua vuoden ikään mennessä.

Tutin käyttöä ei suositella ensimmäisten elinviikkojen aikana, sillä se häiritsee oikean imemistekniikan kehittymistä rintaruokinnassa. Tutin käyttö tulee aloittaa vasta sitten, kun oikea imemistekniikka on opittu.

D-VITAMIINI

D-vitamiini on ainoa lisävitamiini, jota terve ja täysiaikaisena syntynyt lapsi tarvitsee. D-vitamiinia tarvitaan kasvuun ja luuston kehitykseen. Puute aiheuttaa kasvun ja kehityksen häiriöitä, väsymystä ja infektioherkkyyttä.

D-vitamiinivalmistetta annetaan kahden viikon iästä lähtien 10 µg (400 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden riippumatta siitä, saako lapsi äidinmaitoa, äidinmaidonkorviketta, lasten erityisvalmistetta ja/tai vitaminoitua lastenvelliä/puuroa tai muuta D-vitaminoitua maitoa.

Suosittelun imeväisen D-vitamiinin määrä jatkuu kaksi vuotiaaksi saakka.

KIINTEIDEN LISÄRUOKIEN ALOITTAMINEN

Noin kuuden kuukauden iässä lapsi on kehitykseltään ja motorisilta taidoiltaan valmis syömään lisäruokaa.

Ensimmäisinä lisäruokina lapselle tarjotaan pehmeitä ja helposti nieltäviä soseita. Soseet toimivat makuannoksina ja niiden tarkoitus on totuttaa lapsi kiinteään ruokaan.

Peruna, kasvikset, marjat ja hedelmät sopivat hyvin ensimmäisiksi lisäruoiksi. Tämän jälkeen, noin 5-6 kuukauden iästä lähtien, ruokavalioon lisätään viljat sekä liha, kala, broileri ja kananmuna.

Totutteluvaiheessa kiinteät lisäruoat täydentävät imetystä/korvikeruokintaa. Vauvalle annetaan maitoa ennen lisäruokien antamista ja sitä tarjotaan myös yhtä paljon kuin aiemmin.

Kiinteät lisäruoat aloitetaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti 4-6 kuukauden iässä.

Peruna ja kasvisruoat



Perunaa suositellaan ensimmäiseksi lisäruoaksi miedon makunsa takia. On hyvä totuttaa lapsi vähitellen monipuoliseen kasvisvalikoimaan. Aluksi kasvikset on hyvä tarjota kypsennettyinä, mutta vähitellen voidaan kypsennettyjen kasvien lisäksi tarjota hienoksi raastettuja kasviksia kuten porkkanaa ja kurkkua.

Marja ja hedelmäruoat

Kaikki marjat ja hedelmät sopivat vauvalle.



Marjoissa kannattaa suosia kotimaisia marjoja kuten vadelmia, mustikoita, mansikoita, mustaherukoita, lakkoja ja puolukoita.

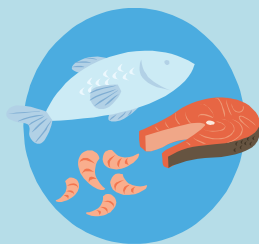
Hedelmät tulee pestä huolellisesti ja ulkomaiset hedelmät myös kuoria. Marjoja ja hedelmiä voidaan tarjota soseina, raasteina ja kiisseleinä. Kirpeitä ja happamia marja- ja hedelmäsoseita voi tarvittaessa makeuttaa tavallisella

sokerilla ja hedelmäsokerilla. Sokeria on käytettävä kohtuullisesti, ettei vauva totu turhaan makeuteen.

Liha- ja kalaruoat sekä kananmuna

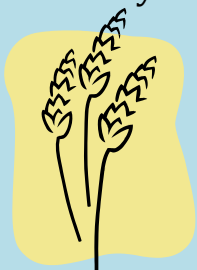


5-6 kuukauden iästä lähtien lapselle voidaan tarjota kalaa ja lihaa kuten sikaa, nautaa, broileria ja kalkkunaa. Alle 1-vuotiaalle sopiva määrä lihaa tai kalaa on 1-1,5 rkl aterialla kohti, alkutotuttelussa 1 tl riittää. Vähärasvainen liha tai jauheliha on hyvä valinta vauvalle. Kalaseita voi totuttelun jälkeen tarjota kahdella tai kolmella aterialla viikossa. Kalasta lapsi saa hyvää, öljymäistä rasvaa.



Viljavalmistteet

Myös viljavalmistteita voi tarjota 5 - 6 kuukauden iästä lähtien. Puuro sopii kiinteään rakenteensa vuoksi hyvin syömisen opetteluun. Viljaruokiin totuttautuminen on hyvä aloittaa puuroista, sillä ne pitävät nälkää paremmin kuin vellit. Lisäksi ne kehittävät suun motoriikkaa paremmin. Puuro soveltuu aamu- ja iltapalaksi. Marjat ja



hedelmät sekä niistä valmistetut soseet ja kiisselit täydentävät puuroaterian koostumusta.

Maitovalmistteet

Maitovalmistteisiin totuttelun voi aloittaa 10 - 12 kuukauden iässä

Totuttelu aloitetaan antamalla pieniä määriä hapanmaitovalmistteita ja käyttämällä maitoa ruuanvalmistuksessa. Rasvaton maito voidaan ottaa lapsen ruokajuomaksi yhden vuoden iästä alkaen.



Juomat

Lapsi ei tarvitse muuta nestettä siinä vaiheessa, kun hän saa pelkkää rintamaitoa tai äidinmaidonkorviketta. Jos haluaa tarjota vauvalle vettä, voi sitä antaa keitettynä pieniä määriä lusikalla maitoaterioiden jälkeen.

Lapsen saadessa lisäruokia veden tarve lisääntyy ja silloin vettä voi tarjota mukista aterioiden yhteydessä. Vettä ei enää tarvitse keittää lisäruokien aloittamisen jälkeen. Alle 1-vuotiaan ei suositella mehuja, koska ne täyttävät turhaan vatsaa, sisältävät lisäaineita ja vaikuttavat hammasterveyteen sekä huonontavat ruokahalua ja heikentävät ravinnonsaantia.

RUOKAILUN OPETTELEMINEN



Imeväisiän ruokailutavoitteita ovat omatoimisen syömisen harjoittelu, monipuolinen ruokavalio ja säännölliset ateriat ensimmäisen

ikävuoden lopulla. Lapsi voi alkaa harjoitella syömistä itse, kun kiinteät ruoat aloitetaan, ensin sormin ja vähitellen lusikalla.

Säännöllisen ateriarytmin opettelu kannattaa aloittaa heti, kun lapsi totuttelee kiinteisiin ruokiin. Lapsi voi noudattaa perheen ateriarytmiä noin kahdeksan kuukauden ikäisestä lähtien.

Ensimmäisen ikävuoden loppupuolella lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin muukin perhe. Tämä helpottaa ruoanvalmistusta ja lisäksi yhteinen ruoka houkuttelee lasta maistamaan uusia ruokia.

Ruoan karkeuttaminen 8 kk:n iästä alkaen

On tärkeää, että lapsi oppii syömään erilaisia ruokia ja hampaiden puhkeamisen myötä ruokaa karkeutetaan. Ruoan karkeuttaminen kehittää suun motoriikkaa ja ruoan pureskelu edistää ruoansulatusta, hammasterveyttä ja puheen oppimista.

Sormiruokailu

Sormiruokailu on mieluisaa useimmille vauvoille, koska siinä saa syödä itsenäisesti omaan tahtiin. Sormiruokailu voikin helpottaa niitä vanhempia,

joiden lapsi kieltäytyy syöttämisestä tai syöminen on muuten hankalaa.

Sormiruokaileva lapsi tutustuu jo varhain ruoan erilaisiin koostumuksiin. Lapsen kiinnostus ruokaa kohtaan kasvaa, kun hänen annetaan tutustua siihen kaikilla aisteillaan. Lapsen on helpompi hyväksyä uusia makuja. Omin sormin syöminen kehittää myös käden ja silmän yhteistyötä ja parantaa näin sorminäppäryyttä.

Esimerkiksi suolattomat ja sokerittomat maisinaksut, keitetyt perunat ja kasvikset, marjat ja hedelmänpalat ovat sopivia ensimmäisiä sormiruokia.

Suun motoriikan kehittyessä lapselle voidaan antaa myös esimerkiksi kuivahtaneita leivänpaloja, kananmunaa, kalaa ja itse tehtyjä jauhelihapihvejä tai -pyöryköitä. Kun lapsella on jo hampaita, voi antaa syötäväksi kovempia hedelmiä ja kasviksia.

VÄLTETTÄVÄT RUOKA-AINEET

Imeväisiässä vältetään tiettyjä ruoka-aineita niiden sisältämien haitallisten aineiden tai huonon sulavuuden vuoksi. Tällaisia ruoka-aineita ovat:

- nitraattia sisältävät kasvikset: lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, nokkonen, lehtisalaatti, keräsalaatti ja rucola
- kuivatut herneet, sienet ja pavut
- pähkinät ja siemenet
- hunaja
- mehut, joissa on bentsoehappoa
- valmisruoat, makkarat ja juustot
- valmiiksi marinoidut lihavalmisteen
- jäätelöt, vanukkaat
- suola



PERUNASOSEN OHJE



pieni peruna
keitettyä vettä



1. Keitä peruna suolattomassa vedessä tai höyryssä tai kypsennä mikrossa
2. Kuori peruna, soseuta se haarukalla lautasella ja löysennä keitetyllä vedellä tai rintamaidolla



(Sosiaali- ja terveysministeriö 2004)



MARJASOSE



- 2 dl marjoja (mustikoita, puolukoita, herukoita, vadelmia tai mansikoita)
1 tl hedelmäsokeria



1. Mittaa puhdistetut marjat tehosekoittimeen tai sauvasekoittimen sekoituskulhoon.
2. Soseuta *muutama sekunti*. Makeuta *hedelmäsokerilla*.





(Enarvi & Koskenniemi 2010)

















KALA-JUURESSOSE



200 g perunaa
150 g porkkanaa
2 dl vettä
40 g kalafileettä

- 
- 
- 
- 
1. Pese, kuori ja paloittele perunat sekä porkkanat.
 2. Kiehauta vesi ja lisää porkkanapalat. Keitä 10 min.
 3. Lisää perunapalat ja keitä 20 minuuttia
 4. Poista kalasta ruodot, lisää kalapalat kasvien päälle ja keitä muutama minuutti kunnes kala on kypsää.
 5. Soseuta keitinveden kanssa.

(Enarvi & Koskenniemi 2010)





Lisätietoa aiheesta:

- Hasunen Kaija ym. 2004. Lapsi perhe ja ruoka.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Imeväisikäisen lapsen ruoka 2004.
- Deufel Maila & Montonen Elisabet (toim.) 2010. Onnistunut imetys.
- Niemelä Minni. 2006. Hyvinvointia vauvalle ja äidille. Imetysopas.
- http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/tietopaketti/imetys

MUKAVIA RUOKAILUHETKIÄ!



Opinnäytetyö, 2013.



Tekijät:

Terveystenhoitajaopiskelijat

Heikkinen Elina ja Wilska Hanna