On kiinteiden ruokien aika!

Äidinmaito riittää terveelle, täysiaikaiselle vauvalle ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään asti. Kiinteiden ruokien tarjoaminen aloitetaan yksilöllisen tarpeen ja vauvan valmiuksien mukaan 4–6 kuukauden iässä. Syömisvalmiudet ovat motorisia perustaitoja, joita vauva tarvitsee voidakseen tutustua kiinteisiin ruokiin:

Osaan istua tuettuna syöttötuolissa tai sylissä.

Avaan suun, kun syötät minua. Harjoittelen liikuttelemaan ruokaa suussa, enkä työnnä sitä kielellä ulos.

Osaan tarttua erikokoisiin ruokapaloihin. Ruoka on tosi mielenkiintoista!

Osaan itsekin laittaa ruokaa suuhun. Olenpa minä jo taitava!

Minulle voi antaa oman lusikan. Sillä on kiva harjoitella!

Anna minun opetella, älä välitä sotkusta! Ota minut mukaan perheen yhteisille aterioille ja maistamaan samoja ruokia. Yhdessä syöminen on hauskaa!

Jos kiinteät ruoat aloitetaan jo ennen puolen vuoden ikää, puhutaan maisteluannoksista. Kiinteitä ruokia tarjotaan 4–6 kuukauden ikäiselle vauvalle kerrallaan vain pieniä määriä, lusikankärjellisestä muutamaan teelusikalliseen. Maisteluannosten ei ole tarkoitus vähentää imetyskertoja, ja ne on hyvä tarjota imetyksen jälkeen. Vauvalle voi antaa maistiaiseksi vaikka sormenkärjellisen muun perheen syömää ruokaa.

Puolen vuoden iästä lähtien vauva tarvitsee äidinmaidon ohella kiinteitä aterioita kasvun ja kehityksen tueksi. Vauvalle tarjotaan alusta alkaen monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita. Vauvalle voi antaa mahdollisuuksien mukaan perheen tavallista arkiruokaa, kunhan vältetään runsassokerisia ja suolaa sisältäviä ruokia.

Lähde: Terveyden -ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille.

Kuvat: NataliaDeriabina/ iStock