



Imeväisikäisen lapsen ruoka

Kost för spädbarn

■ SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Oppaita 2004:17



Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:17
Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2004:17

Imeväisikäisen lapsen ruoka
Kost för spädbarn

■
SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSMINISTERIET

Helsinki, Helsingfors 2004



11., uudistettu painos/11., förnyade upplagan

ISSN 1236-116X

ISBN 951-37-4420-5 (Edita Publishing Oy)

ISBN 952-00-1631-7 (STM)

Kustantaja/Förlag Edita Publishing Oy/Ab

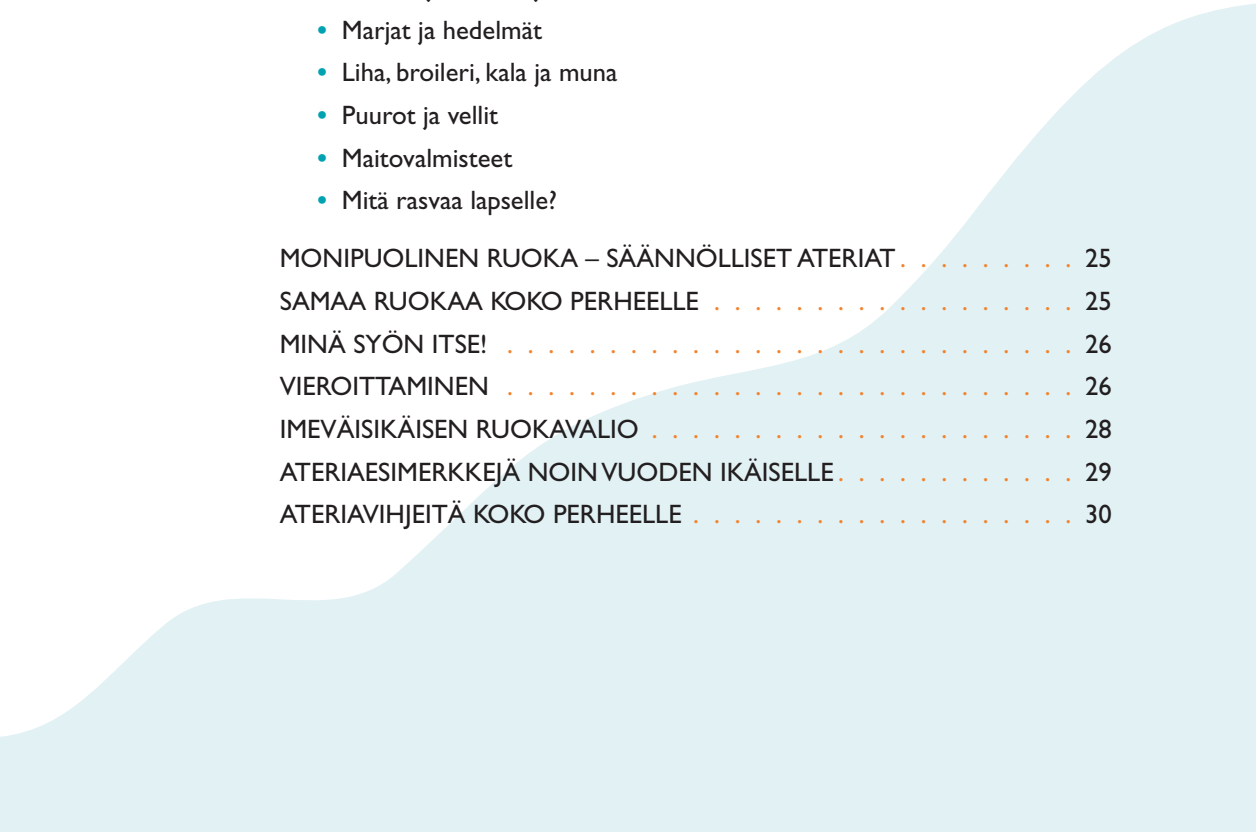
Edita Prima Oy/Ab

Helsinki, Helsingfors 2005



Sisällysluettelo

HYVÄ ÄITI JA ISÄ	5
RINTAMAITO	6
IMETTÄMINEN	6
• Rintamaidon erittyminen	
• Lapsentahtinen imetys	
JOS RINTAMAITO EI RIITÄ	9
• Äidinmaidonkorvikkeen käyttö	
• Pullot ja tutit	
PULLORUOKINTA	10
JANOJUOMA	10
RAVINTOLISÄT	10
RUOKAVALION MONIPUOLISTAMINEN	11
• Peruna, juurekset ja vihannekset	
• Marjat ja hedelmät	
• Liha, broileri, kala ja muna	
• Puurot ja vellit	
• Maitovalmisteet	
• Mitä rasvaa lapselle?	
MONIPUOLINEN RUOKA – SÄÄNNÖLLISET ATERIAT	25
SAMAA RUOKAA KOKO PERHEELLE	25
MINÄ SYÖN ITSE!	26
VIEROITTAMINEN	26
IMEVÄISIKÄISEN RUOKAVALIO	28
ATERIAESIMERKKEJÄ NOIN VUODEN IKÄISELLE	29
ATERIAVIHJEITÄ KOKO PERHEELLE	30







Hyvä äiti ja isä

Täysipainoinen ruoka antaa hyvät edellytykset sille, että lapsi voi hyvin, on tyytyväinen, kasvaa ja kehittyy.

Lapselle on tärkeää, että opitte tulkitsemaan hänen tarpeitaan, nälkää, janoa ja kylläisyyttä ja opitte erottamaan ne muista tarpeista.

Vauvaan tutustumisessa menee useita viikkoja ja kasvaessaan lapsi muuttuu koko ajan. Rintaa imevästä sylivauvasta kehittyy perheen kanssa yhdessä ruokaileva, oma-toiminen, liikkuva lapsi. Imemisen taidon lapsi osaa syntyessään, muu ruokailuun liittyvä on yhdessä oppimista.

Lapsuudessa omaksutut tottumukset vaikuttavat ruoanvalintaan läpi elämän. Perheen ruokailumalli, ruokajärjestelyt ja asenteet ohjaavat lapsen tottumusten kehittymistä. Vanhemmilla on hyvä tilaisuus tarkistaa omaa ruokailuaan miettiessään ja suunnitellessaan vauvan ruokia.

Useimmat tavalliset, kevyesti valmistetut kotiruokat sopivat pienin muutoksin myös vauvalle. Vauvan ruokien valmistaminen helpottuu ja koko perhe voi totuteltun jälkeen syödä samaa ruokaa. Lapsen ateriat voi myös koostaa teollisista lastenruoista. Tavoitteena on monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio, joka ylläpitää ja edistää terveyttä.

Jokainen lapsi on yksilö kasvussaan ja kehityksessään, niin myös ruokailussaan. On kuitenkin tärkeää opettaa lapsi säännölliseen ateriarytmiin ja monipuoliseen, paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävään ruokavalioon.

Neuvolan terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa voitte yhdessä miettiä, miten sovellatte ohjeita oman pienokaisenne ja perheenne ruokailuun.



Rintamaito

Äidinmaito on imeväisikäisen lapsen parasta ruokaa. Se riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten kuuden elinkuukauden ajan useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille. Äidinmaito sisältää kaikkia vauvan tarvitsemia ravintoaineita D-vitamiinia lukuun ottamatta sopivasti ja hyvin imeytyvässä muodossa.

Rintamaidosta lapsi saa lukuisia suoja-aineita. Se lisää lapsen vastustuskykyä tartuntatauteja vastaan. Lisäksi rintamaidossa on esimerkiksi entsyymejä ja hormoneja, jotka parantavat ravinnon hyväksikäyttöä elimistössä ja edistävät lapsen kasvua ja kehitystä.

Rintamaidon koostumus on yksilöllinen ja lapsen tarpeen mukaan muuttuva. Äidin monipuolinen ruokavalio ja runsas kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö parantavat rintamaidon laatua. Rintamaidon rasvan laadun parantamiseksi suositellaan, että äiti käyttää päivittäin rasiamargariinia, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai rypsiöljyä sekä syö pari kertaa viikossa kalaa. Lisäksi säännölliset, monipuoliset ateriat auttavat äitiä toipumaan synnytyksestä, selviytymään imetyksestä ja pysymään terveenä.



Imettäminen

Imettäminen on luonnollisin tapa ruokkia pientä vauvaa. Imiessään lapsi kokee mielihyvää, läheisyyttä ja turvallisuutta. Imettäminen on parhaimmillaan äidistä rentouttava tilanne, jossa vauva ja äiti nauttivat yhdessäolosta. Opettele itsellesi ja vauvallesi hyviä imetysasentoja.

Isä ei voi imettää, mutta hän voi osallistua kaikkeen muuhun vauvanhoitoon. Isän

tuki on äidille tärkeä. Sisarukset nauttivat äidin ja vauvan läheisyydestä esimerkiksi kirjaa lukien tai äidin kanssa jutellen.

Imettämiseen saat tukea ja tietoa synnytyssairaalasta, äitiys- ja lastenneuvolasta sekä imetysoppaista. Monilla paikkakunnilla toimii myös äitien omia vertaistukiryhmiä. Käänny neuvolan puoleen, jos vauvasi syöttämisessä tulee pulmia.



Imetä vauvaasi mikäli mahdollista 12 kuukauden ikään.



Rintamaidon erittyminen

Lähes kaikki äidit voivat imettää. Synnytyksen jälkeen vie muutamia päiviä ennen kuin rintamaitoa alkaa erittyä kunnolla. Tämän ajan vauva tulee yleensä toimeen elimistönsä vararavinnolla. Tiheä imetys ja äidin elimistössä synnytyksen jälkeen tapahtuvat muutokset saavat aikaan maidon muodostumisen rannoissa. Erityisesti yöimetykset lisäävät maidon muodostumista.

Imettäminen sujuu harvoin aivan automaattisesti. Tarvitset aikaa totutteluun ja tutustumiseen, kuten aina uuden ihmissuhteen alussa.

Imetyksessä toimii kysynnän ja tarjonnan laki. Rintamaitoa erittyy tavallisesti lapsen tarpeen mukainen määrä. Sinun on huolehdittava lapsen riittävän tiheästä imettämisestä. Jos olet väsynyt tai epävarma, pyydä herkästi apua neuvolasta tai läheisiltäsi.

Imettäminen on herkkä tapahtuma, johon oma mielialasi, väsymyksesi ja huolesi vaikuttavat. Rentoudu imettäessäsi. Aina rintamaito ei hyvistä yrityksistä huolimatta riitä vauvalle. Tällöin teolliset äidinmaidonkorvikkeet turvaavat vauvan ravinnonsaannin.

Lapsentahtinen imetys

Lapsen ruokahalun mukainen imetysrytmi on paras. Syötä ensi elinviikkojen ajan vauvaa aina, kun hän on levoton ja tuntuu nälkäiseltä. Kaikki itku ei kuitenkaan ole nälkäitkua. Opit pian havaitsemaan itkussa vivahde-eroja vauvan tarpeiden mukaan.

Useimmat vauvat tarvitsevat ainakin alussa muutamien tuntien välein ruokaa vuorokauden ympäri. Vähitellen imemistiheys harvenee, kun maitomäärät kasvavat ja vauva pystyy syömään kerralla runsaampia maitoannoksia. Tällöin vauvan nukkumis- ja valveillaoloajat säännöllistyvät ja ruokailu rytmittyy.

Sen jälkeen, kun imetyksen yhteispeli toimii hyvin, voit muokata lapsen rytmiä perheesi elämänrytmiin sopivaksi. Voit harventaa yösyöttöjä ja sovittaa päiväsyötöt muiden tehtävien mukaan. Yösyötöt ovat kuitenkin usein tarpeen riittävän rintamaidonerityksen ylläpitämiseksi.

Lapsen ravinnontarve kasvaa sykäyksittäin. Sen havaitset yleensä imemisrytmin muutoksista: vauva haluaa rintaa useammin kuin ennen. Muutamassa päivässä maitomäärät kasvavat vauvan tarvetta vastaaviksi ja imemisrytmi saattaa taas harveta.



Jos rintamaito ei riitä

Jos rintamaito ehtyy tai imettäminen loppuu muusta syystä ennen vuoden ikää, anna lapselle teollisia äidinmaidonkorvikkeita. Ne on valmistettu lehmänmaidosta muuttamalla ja täydentämällä niitä äidinmaidon kaltaiseksi.

Neuvottele neuvolan terveydenhoitajan kanssa ennen kuin siiryt korvikeruokintaan.

Imetä mielellään jonkin aikaa äidinmaidonkorvikkeiden antamisen ohella mikäli mahdollista. Näin totutat lapsen pehmeästi uuteen ruokaan.

Äidinmaidonkorvikkeen käyttö

Teollisia äidinmaidonkorvikkeita on sekä jauhemaisina että syöttövalmiina nesteinä. Ravintosisällöltään kaikki korvikkeet ovat melko samanlaisia.

Käytä äidinmaidonkorviketta pakkauksessa olevan ohjeen mukaan. Nestemäisen korvikkeen voit kuumentaa kuumassa vedessä kattilassa omassa pakkauksessaan tai tuttipullossa tai mikroaaltouunissa tuttipullossa. Ravista pullo ja tarkista aina maidon lämpötila ennen syöttämistä.

Keitä jauhemaista korviketta varten kylmää vesijohtovettä haluamasi määrä. Kuu-

massa vesijohtovedessä voi olla pieneliöitä ja epäpuhtauksia, joten sitä ei tule käyttää vauvan ruokien valmistamiseen. Anna veden hiukan jäähtyä. Lisää korvikejauhetta tarkasti pakkauksen ohjeen mukaisesti ja sekoita tasaiseksi. Valmista kerralla vain yhden syöttökerran annos.

Älä säilytä korviketta lämpöisenä, esimerkiksi termospullossa, äläkä käytä tähteeksi jäänyttä maitoseosta uudestaan. Korvikkeen ravintoainepitoisuudet laskevat lämpimänä säilytettäessä tai uudelleen kuumennettaessa ja maidon hygieeninen laatu kärsii.

Pullot ja tutit

Puhtaus on tärkeää pulloruokinnassa. Pese tuttipullot ja tutit hyvin jokaisen syöttökerran jälkeen. Keitä syöttöpulloja viisi minuuttia ja säilytä puhtaat pullot suojattuina. Kiehauta tutit tai kasta kuumaan veteen materiaalin mukaan. Pullojen keittämistä voit luopua, kun lapsi siirtyy lisäruokiin.

Tutin reiän tai reikien tulee olla sellaisia, että maito valuu itsestään tipoittain pullosta pullo alaspäin käännettynä.



Pullo- ruokinta

Pulloruokintaan, kuten imettämiseenkin, kuuluvat vauvan ja syöttäjän läheisyys sekä katse- ja ihokontaktit. Syötä vauvalle pullo-maito joko sylissä istuvassa asennossa tai sängyllä vieressäsi lapsen pää kohotettuna. Hyvä syöttöasento vähentää pulloruokinnan ongelmia ja etenkin maidon joutumista korvatiehyisiin.

Syötä lasta vapaasti nälän mukaan, tarvittaessa myös yöllä. Kysy ohjeellisia korvikemaitomääriä neuvolasta, jos sinun

on vaikea tulkita lapsen nälkää. Varsinkin ensimmäisinä kuukausina pienet kerta-annokset ja tiheät ateriat ovat suositeltavia. Seuraa lapsen syömistä. Lopeta syöttäminen, kun lapsi lakkaa imemästä. Älä tuputa ylimääräistä maitoa.

Röyhtäytä lapsi aterian päätteeksi ja välilläkin, jos hän syö ahneesti. Lapsi voi saada ohimenevästi lieviä ruoansulatusvaijoja korvikemaitoon siirryttäessä. Jos vaivat jatkuvat, ota yhteys neuvolaan.

Janojuoma

Pelkästään rintamaitoa tai äidinmaidonkorviketta saava lapsi ei tarvitse muuta nestettä. Voit kuitenkin tarjota vauvalle pieniä määriä vettä lusikalla maitoaterioiden jälkeen. Käytä vain kylmää vesijohtovettä ja keitä sitä viisi minuuttia ja jäähdytä huoneenlämpöiseksi. Vesi on keitettävä siinä mahdollisesti olevien pieneliöiden takia.

Kun lapsi alkaa syödä kiinteää ruokaa, voit luopua veden keittämisestä.

Lisäruokiin siirryttäessä veden tarve lisääntyy, joten tarjoa lapselle aterioilla vettä mukista. Mehupulloa ei tarjota lapselle hammashaittojen ehkäisemiseksi ja turhaan makeaan totuttamisen välttämiseksi. Sairas lapsi tarvitsee runsaasti juotavaa.

Ravintolisät

Kaikki lapset tarvitsevat kasvun ja kehityksen turvaksi D-vitamiinia valmisteena. Valmistetta annetaan neuvolan ohjeiden mukaan.

D-vitamiinivalmistetta annetaan ympäri-
vuotisesti kahden viikon iästä lähtien siihen
asti kunnes lapsi täyttää kolme vuotta.



Ruokavalion monipuolistaminen

Rintamaitoateriat ovat riittäviä useimmille alle kuuden kuukauden ikäisille lapsille. Täysimetyksessä rintamaidon ravintoaineet imeytyvät parhaiten ja sen taudeilta suojaava vaikutus on tehokkain.

Tutustuttaminen uusiin ruoka-aineisiin aloitetaan yksilöllisesti vauvan kasvun ja rintamaidon riittävyyden mukaan viimeistään kuuden kuukauden iässä. Jos rintamaitoa on niukasti, voidaan lisäruoka aloittaa jo neljän kuukauden iässä. Jos lapsi ei saa lainkaan rintamaitoa, kiinteä lisäruoka aloitetaan 4–6 kuukauden iässä äidinmaidonkorvikkeen ohella. Keskustele neuvolan terveydenhoitajan kanssa lisäruokien aloittamisesta.

Ruokavaliota laajennetaan 1–2 ruoka-aineella viikkoa kohti. Kun ruoka-aineet annetaan yksitellen, voidaan havaita mahdollinen ruoan sopimattomuus. Puolen vuoden iästä lähtien lasta harjoitetaan aktiivisesti syömään kiinteää ruokaa tarjoamalla hänelle usealla aterialla päivässä soseruokaa.

Lisäruokien antaminen on hyvä aloittaa perunoilla, kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla. Järjestyksessä seuraavana ja aikaisintaan viiden kuukauden iästä lähtien sopivat myös liha, kala, broileri ja muna sekä puuro. Kun lisäruokien antaminen aloitetaan puolen vuoden iässä, on hyvä edetä ruoka-aineryhmästä toiseen 1–2 ruoka-aineen jälkeen ja laajentaa kunkin ryhmän lajivalikoimaa vasta myöhemmin. Kasvis-, hedelmä- ja marjaryhmän jälkeen siirrytään kokeilemaan liha- tai viljaryhmän valikoimaa.

Tavallisia lehmänmaitovalmisteita voit tarjota vähitellen ensimmäisen ikävuoden lopulla, jolloin rintamaito ja äidinmaidonkorvike jätetään asteittain pois.

Ruoka-aineet kustakin ruoka-aineryhmästä voit valita saatavuuden mukaan. Ainoastaan maksaa, hunajaa, runsaasti nitraattia sisältäviä kasviksia (lanttu, nauris, punajuuri, kiinankaali ja pinaatti), juuresmehuja sekä suolaa sisältäviä elintarvikkeita ei suositella alle vuoden ikäiselle lapselle. Lapsen ruoka-aineiksi valitaan mieluiten perusruoka-aineita, kuten perunaa, kasviksia, marjoja, hedelmiä, lihaa, broileria, kalaa ja muna, viljavalmisteita sekä maitoa ja maustamattomia maitovalmisteita.

Peruna, juurekset ja vihannekset

Peruna on hyvä, mieto ja edullinen kasvis. Vauvan perunasose valmistuu helposti perheen aterialle keitetyistä perunoista.

Totuta lapsi vähitellen perunan lisäksi erilaisiin kasviksiin. Sopivia ovat esimerkiksi porkkana, kukkakaali, parsakaali, ruusukaali, kesäkurpitsa, maissi, maa-artisokka, bataatti, palsternakka, pavut ja herneet. Niistä saat perunan kanssa yhdistettyinä tai erikseen maukkaita kasvisseoseita. Tarjoa herneitä, papuja ja kaalia aluksi pieninä annoksina, sillä ne saattavat aiheuttaa ilma-vaivoja. Pakastekasvikset lisäävät kasvisvalikoimaa varsinkin talvella.

Tarjoa aluksi kasvikset keitettynä soseina. Totuttelun jälkeen voit tarjota esimerkiksi porkkanaa, kurkkua ja tomaattia lapselle hienona raakaraasteena ja raakaseoseena soseaterioiden piristykseksi. Hampaiden puhjettua raa'at juurekset ovat hyviä pureskelupaloja.

Pese kasvikset aina huolellisesti ja poista ulkolehdet ja kuori.

Peruna- ja kasvissose- ohjeita

PERUNASOSE

pieni peruna
keitettyä vettä

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



KASVISSOSEEN PERUSOHJE

250 g puhdistettuja, kuorittuja kasviksia
(esimerkiksi perunaa, porkkanaa ja kukkakaalia)

2½ dl vettä

1. Pese, kuori ja viipaloi juurekset tai lohko kasvikset suurehkoiksi lohkoiksi.
2. Laita kasvikset kiehuvaan veteen kypsymisjärjestyksessä, ensin porkkana, sitten peruna ja lopuksi kukkakaali. Käytä vettä sen verran, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät.
3. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla. Varo ylikypsennystä. Kasvikset ovat sopivan kypsiä, kun ne pysyvät vielä lohkoina.
4. Soseuta kasvikset keitinveeteen perunasurvimella, sosemyllyllä, monitoimikoneella, tehosekoittimella tai sauvasekoittimella. Varo sähköisten laitteiden liian pitkää käyntiaikaa, jolloin soseeseen kertyy ilmaa. Se saattaa aiheuttaa vauvalle ilmavaivoja. Pitkä soseutus myös sitkistää perunan.

Perusohjeesta saat 4–5 dl valmista sosetta. Se riittää alkutottelussa vauvalle useaksi päiväksi.

Kasvissose säilyy jääkaapissa pari vuorokautta muovirasioissa tai kelmulla peitettynä. So-setta voit pakastaa esimerkiksi vauvanruokatölkeissä, jääpalalokerikossa tai muovirasioissa.

KASVISSOSEVIHJEITÄ

Perunaa
Kukkakaalia
Kesäkurpitsaa

Perunaa
Porkkanaa
Parsakaalia

Perunaa
Pakastevihanneksia

Perunaa
Porkkanaa
Palsternakkaa



Tuoreraaste ja –ose

Vauvalle sopivan tuoreraasteen saat raastamalla porkkanaa ja kurkkua hienoksi raasteeksi. Tomaatista voit kovertaa sisustan lusikalla tuoresoseeksi. Tarjoa tuoreraasteita ja –oseita viimeistään kahdeksan kuukauden iässä sellaisenaan tai yhdessä kasvissoseen ja kasvis-lihasoseen kanssa. Näin luodaan perusta sille, että lapsi syö mielellään salaatteja myöhemminkin elämässä.

Teolliset kasvissoseet

Teolliset kasvissoseet ovat hyvä apu, jos et ehdi tai halua valmistaa soseita itse. Teollisten soseiden valikoimaa on kuitenkin hyvä monipuolistaa kotitekoisilla soseilla makutottomusten avartamiseksi. Teolliset soseet ovat esimerkiksi helppoja matkaeväitä ja vierailuruokia.

Marjat ja hedelmät

Kaikki marjat ja hedelmät sopivat lapsen ruoaksi. Suosi kotimaisia marjoja, esimerkiksi vadelmia, mustikoita, mustaherukoita, punaherukoita, karviaisia, lakkoja, karpaloita, puolukoita ja mansikoita. Myös ruusunmarja sopii vauvalle. Hedelmistä tavallisimpia ovat omena, banaani, luumu, päärynä, ananas, kiivi, persikka, aprikoosi ja sitrushedelmät. Pese huolellisesti ja kuori ulkomaiset hedelmät.

Marjoja ja hedelmiä voit tarjota vauvalle soseina, raasteina tai tuorekiisseleinä.

Kirpeiden ja happamien marja- ja hedelmäruokien makeuttamiseen voit käyttää kohtuullisesti tavallista sokeria tai hedelmäsoseita. Älä kuitenkaan totuta vauvaa turhaan makeuteen.

TUOREKIISSELI (5 DL)

- 3 dl vettä
- 2 rkl perunajauhoja
- 2 dl soseutettua marjaa tai hedelmää
- 1–3 rkl sokeria tarvittaessa happamuuden mukaan

1. Sekoita kattilassa kylmään veteen perunajauhot.
2. Kuumenna koko ajan sekoittaen. Kiisselpohja on valmis, kun keitos pulpahtaa.
3. Lisää vähän jäähtyneeseen kiisselpohjaan soseutettua marjaa tai hedelmää.
4. Makeuta tarvittaessa.

Marjoista saat sosetta sosemyllyllä, monitoimikoneella, tehosekoittimella ja sauvasekoittimella. Pehmeät marjat soseutuvat haarukalla ja perunasurvimellakin sekä siivilässä painellen. Kovista hedelmistä saat tuoresosetta raastamalla ne pienireikäisellä raastimen terällä. Hyviä tuorekiisseleitä saat esimerkiksi mustikoista, vadelmista, herukoista, mansikoista, laikoista, omenoista ja luumuista. Huom. Jos käytät kaupan pakastemarjoja, keitä niitä kaksi minuuttia.

Tuoremarjasose ja hedelmäraaste

Tuoreet marjasoseet ovat maistuvia puurojen lisäkkeitä. Laimenna marjasose vedellä, jos annat sitä makuannoksina alkutotutteluksi.

Hedelmäraasteet sopivat vauvan välipaloiksi. Raastetta saat lusikalla raaputtamalla banaanista, kiivistä ja omenasta sekä raastimella kovista hedelmistä.

Teolliset marja- ja hedelmäsoseet

Tuoreet marja- ja hedelmäsoseet monipuolistavat etenkin hedelmävalikoimaa. Niitä voit tarjota sellaisenaan vauvalle välipalaksi tai puuron lisäkkeenä.



Lisäruokiin totuttelun voi alkaa marja- tai hedelmäsoseilla ja tuoremarjakiisseillä.



Liha, broileri, kala ja muna

Sian ja naudan liha, broileri, kalkkuna, kala ja muna sopivat hyvin soseiden raaka-aineeksi. Myös muiden eläinten, kuten poron, lampaan, hirven ja muun riistan lihaa voit käyttää lapsen ruoissa perheen tottumusten mukaan.

Valitse lapsen soseisiin vähärasvaista lihaa tai jauhelihaa. Tarjoa kalaa sisältäviä soseita totuttelun jälkeen kahdella kolmella aterialla viikossa. Se sisältää hyvää öljymäistä rasvaa. Keitetystä kananmunasta saat perunasoseen kanssa helpon aterian lapsellesi.

Maksaruokia ja maksamakkaraa ei suositella alle yksivuotiaiden ruokaan lainkaan, koska ne sisältävät runsaasti A-vitamiinia ja raskasmetalleja.

Lihan tarve on imeväisiässä pieni. Alkutotuttelussa sopiva annos jauhettua lihaa tai vastaavaa on noin 1 tl (5 g) soseateriaa kohti. Koko ensimmäisen vuoden lapselle riittää 1–1,5 rkl (10–20 g) lihaa aterialla kohti.

Ei suolaa eikä lisäaineita sisältäviä valmisteita

Älä lisää suolaa lapsen ruokiin alle yhden vuoden iässä, sillä suola rasittaa lapsen munuaisia ja aineenvaihduntaa.

Valmista kotisoseet tuoreesta tai pakastetusta lihasta, broilerista tai kalasta. Makkaroitu tai muita lihavalmisteita, eineksiä, kalavalmisteita yms. ei suositella alle vuoden ikäiselle niiden sisältämän suolan ja lisäaineiden vuoksi.



Kasvis-lihasose- ohjeita

KASVIS-LIHASOSEEN PERUSOHJE (N. 5 DL)

n. 250 g perunaa ja muita kasviksia
30–50 g lihaa, broileria, kalkkunaa tai kalaa
n. 2½ dl vettä

Käytä totutteluvaiheessa pienintä lihamäärää. Annoksesta saat 4–5 dl valmista sosetta, joka riittää vauvalle 2–4 aterialle.

KASVIS-KINKKUSOSE (2–4 ANNOSTA)

30–50 g possun rasvatonta kinkkua
3 keskikokoista perunaa
1 porkkana
n. 2½ dl vettä

1. Kuutioi lihapala
2. Laita veteen kypsymään. Kypsennä hiljaisella lämmöllä kannen alla noin 10 minuuttia.
3. Pese, kuori ja lohko kasvikset.
4. Lisää porkkanapalat. Anna kypsyä noin 10 minuuttia.
5. Lisää lopuksi perunalohkot ja anna kypsyä vielä noin 10 minuuttia.
6. Soseuta esimerkiksi monitoimikoneella tai sauvasekoittimella ensin liemi, lihapalat ja porkkanat. Lisää lopuksi perunalohkot ja soseuta tasaiseksi. Älä soseuta liian kauan, sillä peruna liisteröityy.

KASVIS-JAUHELIIHASOSE (2–4 ANNOSTA)

2 keskikokoista perunaa
n. 100–150 g pakastekasviksia
30–50 g vähärasvaista jauhelihaa
n. 2½ dl vettä

1. Pese, kuori ja lohko perunat.
2. Laita veteen kiehumaan. Keitä noin 10 minuuttia.
3. Lisää pakastekasvikset.
4. Kun pakastekasvikset ovat kuumentuneet, lisää jauheliha murusina joukkoon. Anna kiehua hiljaa muutama minuutti kannen alla.
5. Soseuta sosemyllyllä tai tehosekoittimella tai muulla sähköisellä laitteella.

KASVIS-BROILERISOSE / -PATA (2–4 ANNOSTA)

30–50 g maustamatonta broilerin lihaa, esim. rintaa
½ dl riisiä
n. 4 dl vettä
1 porkkana
lohko parsakaalia
½ omenaa

1. Kuutioi broilerin liha ja laita veteen kypsymään. Kypsennä hiljaisella lämmöllä noin 5 minuuttia.
2. Lisää veteen riisi ja keitä 5–10 minuuttia.
3. Pese, kuori ja paloittele kasvikset ja omena.
4. Lisää porkkana ja omena sekä hetken kuluttua parsakaali. Kypsennä noin 10 minuuttia. Lisää vettä tarvittaessa.
5. Soseuta sähköisellä soseutuslaitteella tai sosemyllyllä.



KASVIS-KALASOSE MIKROAALTOUNISSA (KERTA-ANNOS)

50 g (1 dl) pakastettua peruna-sipuli- tai juures-sipulisekoitusta
1 pieni pala pakastekalaa tai kirjolohiviipale (15 g)
muutama pieni oksa tilliä
n. ¾ dl vettä

1. Sekoita peruna-sipuli- tai juures-sipulisekoitus ja vesi syvällä lautasella.
2. Kypsennä mikroaaltouunissa suojakuvun alla täydellä teholla 2 minuuttia.
3. Sekoita ja jatka kypsennystä vielä minuutti.
4. Lisää kalapala ja tarkista riittääkö vesimäärä soseutukseen. Lisää vettä tarvittaessa ja kypsennä vielä minuutti.
5. Tarkista kypsyytys ja lisää hieman hienonnettua tilliä.
6. Soseuta haarukalla.

Vauvan ruokaa sarjatyönä

Jos sinulla on pakastin, voit valmistaa sosetta kerralla ison annoksen (esimerkiksi 2–4 kertaa perusohjeen määrä). Sarjatyö helpottaa ruoanvalmistusta ja saat kerralla monen päivän ruoat valmiiksi. Pakkaa valmis sose kerta-annoksina esimerkiksi muovirasioihin tai vauvanruokatölkkeihin ja jäähdytä nopeasti viileässä. Nimeä ruoat ja pakasta. Valmis ruoka säilyy pakastimesa muutaman kuukauden.

Voit pakastaa kasvis-lihasoseita varten lihaa ja kasviksia myös erikseen. Kypsennä lihaa, kalaa tai broileria esimerkiksi pais-topussissa uunissa tai keitä vedessä liedel-

lä. Poista luut, ruodot ja nahka. Hienonna kypsä tuote liemineen sähköisellä laitteella. Lisää vettä tarvittaessa. Pakasta lihasose kerta-annoksina esimerkiksi jääpalalokerikkoon tai ”folionyytteihin”.

Keitä kasviksia vedessä (n. 1 kg kasviksia ja litra vettä). Soseuta kasvikset ja pakasta sose kerta-annoksina.

Yhdistä liha- ja kasvissose vauvan aterialla valmistaessasi tai tarjoa erikseen perunan lisäkkeenä.

Lämmitä soseet pakkauksessaan kuumas-
sa vedessä, pienessä vesitilkassa tai lautasella mikroaaltouunissa.

KASVIS-BROILERISOSE (N. 2 L)

200–300 g luutonta broilerin lihaa

1 l vettä

10 keskikokoista perunaa (n. 800 g)

1 iso pussi herne-maissi-paprikapakastetta (400–500 g)

1. Paloittele liha ja laita se kiehumaan veteen.
2. Pese, kuori ja lohko perunat lihan kypsyessä ja lisää perunalohkot keitokseen.
3. Kypsennä hiljaisella lämmöllä noin 10 minuuttia.
4. Lisää lopuksi pakastekasvikset. Kuumenna kiehuvaksi ja anna hautua muutama minuutti.
5. Soseuta sähköisellä laitteella nopeasti kaikki kerralla. Purkita, jäähdytä ja pakasta.

Teolliset kasvis-lihasoseet

Teolliset kasvis-lihasoseet ovat apunasi helpottamassa ruoanvalmistusta kiireisinä päivinä ja silloin, kun et saa lapsen ruokaa vaivatta perheen aterialta. Lämmitä tölkki-ruoka kuumassa vedessä tai kansi poistettuna mikroaaltouunissa. Syötä lautaselta tuoresoseella tai –raasteella höystettynä.

Puurot ja vellit

Valmista puuroja kaurasta, ohrasta, vehnäs-tä, rukiista tai riisistä. Hirssi, tattari ja maissi ovat myös sopivia. Kokeile viljat yksitellen, jotta näet sopivatko ne vauvallesi.

Valitse hiutaleita, tummia täysjyväjauhoja (grahamjauho, ruisjauho ja ohrajauho)

ja –suurimoita. Ne sisältävät enemmän kuitua ja kivennäisaineita kuin valkoiset viljavalmistet ja ovat siksi parempia.

Tarjoa lapselle aluksi makuannoksena veteen valmistettua, suolatonta jauho- tai hiutalepuuroa. Lisää annosta vähitellen päivittäisiksi puuroaterioiksi. Kotitekoisten puurojen rinnalla voit käyttää teollisia lasten puuroja. Kiinteärakenteisena ruokana puurot sopivat vellejä paremmin syömisen opetteluun.

Tarjoa puuroateriaalla lisäksi tuoremarjasurvosta, -kiisseliä, hedelmäraastetta tai teollista marja- tai hedelmäsosetta. Rintamaito tai äidinmaidonkorvike on sopiva ”juoma” aterian päätteeksi.

Puuro- ohjeita

RUISHIUTALEPUURO MIKROAALTOUUNISSA (KERTA-ANNOS)

1 ½ dl vettä
½ dl ruishiutaleita

1. Mittaa aineet syvälle lautaselle.
2. Kypsennä mikroaaltouunissa täydellä teholla minuutti.
3. Sekoita ja kypsennä toinen minuutti. Anna jälkikypsyä ja jäähtyä sopivaksi suojakuvun alla.

Kaikista hiutaleista voit valmistaa samalla tavalla puuroa mikroaaltouunissa. Tarkista pakkauksen ohjeesta hiutalemäärä ja kypsymisaika.



Marjat ja hedelmäsoseet piristävät puuroja.

HIUTALEPUURO KATTILASSA (2 ANNOSTA)

2½ dl vettä

1 dl hiutaleita (esimerkiksi kaurahiutaleita)

1. Kuumenna vesi kiehuvaiksi
2. Sekoita joukkoon hiutaleet
3. Keitä hiljalleen kannen alla välillä sekoittaen noin 10 minuuttia.

GRAHAMJAUHOPUURO (2-4 ANNOSTA)

½ l vettä

1¾ dl grahamjauhoja

1. Kuumenna vesi kiehuvaiksi.
2. Lisää jauhot hyvin vatkatun. Anna puuron kypsyä noin 20 minuuttia hiljaa hautuen kannen alla. Sekoita välillä.
3. Nosta kattila levyitä vähäksi aikaa jäähtymään. Pehmennä puuroa halutessasi rintamaidolla tai äidinmaidonkorvikkeella.

Valmista vesipuuroa voit säilyttää jääkaapissa pari päivää. Lisää rintamaito tai äidinmaidonkorvike aina vasta lämmittämisen jälkeen kerta-annokseen. Kerta-annoksen voit kuumentaa mikroaaltouunissa tai kattilassa liedellä.

MANSIKKA-MANNAPUURO (4-6 ANNOSTA)

1 l vettä

1¾ dl alkiomannasuurimoita tai kauramannasuurimoita

2-3 dl mansikkasosetta (½ l kokonaisia)

½ dl sokeria

1. Kuumenna vesi kiehuvaiksi
2. Vatkaa mannasuurimot veteen. Anna kypsyä 10 minuuttia hiljaa hautuen kannen alla. Sekoita välillä.
3. Soseuta kokonaiset mansikat esimerkiksi sosemyllyllä tai tehosekoittimella.
4. Lisää mansikkasose kypsään puuroon. Lisää tarvittaessa sokeria.
5. Vatkaa puuro kevyesti jäähtyneenä.

Voit käyttää mansikkasosen tilalla myös mustikka- tai omenasosetta. Puuro on hyvä koko perheen aamu- tai ilta-ateria tai välipala.



Teolliset lastenpuurot ja -vellit

Kotitekoisten puurojen tilalla ja rinnalla voit käyttää teollisia lastenpuuroja. Jos lapsi saa äidinmaidonkorviketta, voit korvata siitä osan teollisella lastenvellillä noin puolen vuoden iästä lähtien. Alle viiden kuukauden ikäisille tarkoitettuja teollisia vellejä ei suositella. Käytä syöttövalmiita vellejä tai valmista puuro tai velli jauheesta pakkauksen ohjeiden mukaan.

Maitovalmisteet

Lähellä vuoden ikää (10–12 kk) voit antaa lapselle makuunnoksina tavallisia lehmänmaitovalmisteita. Vähitellen ateria kerrallaan voit korvata rintamaidon tai äidinmaidonkorvikkeen kokonaan maidolla tai piimällä.

Sopivia maitovalmisteita ovat rasvaton maito, hapanmaitovalmisteet, rahka ja raejuusto. Maitoa ja rasvatonta maitojauhetta voit alkaa käyttää ruoanvalmistuksessa,

keittojen ja laatikkoruokien nesteenä. Valitse mahdollisimman vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita päivittäiseen käyttöön.

Tarjoa maito tai piimä lapselle mukista aterioilla. Nyt on hyvä vaihe tuttipullosta vieroittamiseen.

Anna lapselle päivittäin maitoa, muita nestemäisiä maitovalmisteita ja vellejä yhteensä noin 5–6 dl. Laske määrään mukaan myös mahdollisesti käytössä oleva äidinmaidonkorvike. Turhan runsas maidon käyttö vie tilaa muulta ruoalta.

Maustettujen jogurttien, jäätelön, vanukoiden, maitojuomien ja juustojen käyttö on suositeltavaa siirtää yli vuoden iän, koska ne sisältävät runsaasti sokeria, suolaa tai lisäaineita. Teolliset lastenruokajogurtit ja -rahkat on valmistettu äidinmaidonkorvikkeen kaltaisesta maidosta ja ne sopivat viiden kuukauden iästä alkaen. Valmisteet ovat ravintoarvoltaan verrattavissa marja- tai hedelmäsoseisiin.

Välipalavihje

MARJARAHKA (3–4 ANNOSTA)

1 tölkki maitorahkaa

1½ dl marjasurvosta (esim. mustikoita, vadelmia, mansikoita, herukoita)

1 dl maitoa

2–3 rkl sokeria marjan happamuuden mukaan

1. Soseuta marjat sähköisellä laitteella, haarukalla tai sosemyllyllä.
2. Sekoita kaikki aineet keskenään.

Marjarahka on hyvä koko perheen välipala tai jälkiruoka.



Mitä rasvaa lapselle?

Vauva saa runsaasti rasvaa äidinmaidosta ja äidinmaidonkorvikkeesta. Kiihkeässä kasvu- ja hermoston kypsymisvaiheessa rasva on tärkeä energianlähde.

Lapsen siirtyessä perheen ruokiin näkyväksi rasvaksi valitaan pehmeitä kasvirasvoja. Kun kiinteän ruoan osuus kasvaa ja lapsi alkaa käyttää rasvatonta maitoa, rasvan saanti vähenee. Tällöin lapsen puu-

roihin ja muuhun ruokaan lisätään pieni määrä (n. 2 tl/pv) kasviöljyä tai rasiamargariinia.

Valmista ruoka keittämällä, hauduttamalla uunissa tai kypsentämällä mikroaaltouunissa. Valmista salaatile tai raasteelle maukas öljypohjainen mehukastike. Esimerkiksi rypsiöljy sisältää paljon elimistölle edullisia rasvoja.





Monipuolinen ruoka – säännölliset ateriat

Lapsen ruokavaliossa on noin yhden vuoden iässä elintarvikkeita kaikista ruoka-aineryhmistä. Hyvä päivittäinen ruokavalio koostuu

**viljavalmisteista,
perunasta ja muista kasviksista,
marjoista ja hedelmistä,
lihasta, broilerista, kalasta tai munasta,
maitovalmisteista sekä
pienestä määrästä näkyvää rasvaa**

Laajenna lapsesi ruokavaliota kokeilemalla edelleen uusia ruoka-aineita kustakin ryhmästä. Siten lapsen makutottumukset kehittyvät monipuolisiksi ja vaihtelevaa ruokaa hyväksyviksi.

Puolen vuoden iästä lähtien voit muokata lapsen ateriaritmiä tarjoamalla soseruokaa perheen pääaterioilla, puuroa aamu- tai iltaterialla sekä marja- ja hedelmäruokaa välipalalla.

Noin kahdeksan kuukauden iästä lapsi voi noudattaa tavanomaista perheen ateriaritmiä: aamuateria, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala. Lapsi tarvitsee säännöllisemmin ateriat ja välipalat kuin aikuinen. Pieneen mahaan mahtuu kerralla vähän – täydennystä tarvitaan usein. Vältä kuitenkin jatkuvaa napostelua, kuten keksiä ja turhia pikkupaloja. Säännölliset ateriat ovat osa lapsen perusturvallisuutta. Selvä ruokailurytmi auttaa perheen muidenkin toimien järjestelyjä.

Samaa ruokaa koko perheelle

Vähitellen ensimmäisen ikävuoden loppupuolella lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin muu perhe. Useimmat keitot, pataruoat, laatikkoruoat ja kastikkeet ovat sopivia. Lapsen ruoka erotetaan ennen voimakasta maustamista ja se hienonnetaan tarvittaessa. Yhteinen ruokalaji helpottaa ruoan valmistusta. Lapsi katsoo esimerkkiä siitä, mitä muut syövät. Yhteinen ruoka houkuttelee lasta maistamaan uusia ruokia.

Alle yhden vuoden iässä vältetään rasvaisia ja paistettuja ruokia sekä huonosti sulavia ruokalajeja, kuten kaali- ja papuruokia. Valmiiksi marinoituja lihavalmisteita sekä liemivalmisteita ei käytetä alle yksivuotiaan ruoanvalmistuksessa.

Ateriat ovat perheen seurusteluhetkiä. Lapsi voi olla ruokapöydän ääressä aikuisen sylissä tai syöttötuolissa. Miellyttävä tunnelma ja iloinen kattaus lisäävät ruokanautintoa.



Minä syön itse!

Pieni lapsi vie mielellään kaiken suuhunsa. Suun avulla lapsi saa kokemuksia vieraasta maailmasta. Jo puolivuotiaalle lapselle voi antaa käteen pitkän porkkanaviipaleen, kuivan leipäpalan tai isohkon omenalohkon tunnusteltavaksi ja imeskeltäväksi. Kun lapsen hampaat puhkeavat, voit edelleen lisätä pureskeltavan ruoan osuutta. Jätä soseetkin karkeammiksi kuin aikaisemmin. Lapsi oppii vähitellen pureskelemaan kaikkea ruokaa.

Ensimmäisen ikävuoden loppupuolella lapsi alkaa syödä sormin. Tarjoa hänelle esimerkiksi marjoja, porkkanakuutioita,

leipäpalasia, herneitä ja maissinjyviä käsin syötäväksi. Ruoan tunnustelu on lapselle elämys!

Noin yhden vuoden iässä lapsi kokeilee mielellään lusikkaa ja ehkä jo onnistuukin viemään ruokaa sillä suuhunsa. Lapsen auttaminen ruokailussa on vielä välttämätöntä. Usein ruokailu sujuu mukavimmin yhteistoimin; lapsi syö sormin tai omalla lusikalla ja aikuinen auttaa toisella lusikalla.

Ruokalappu, oma pieni lusikka, liukumaton syvä lautanen ja muki auttavat lapsen ruokailussa. Harjoitus tekee lapsesta ruokailumestarin!

Vieroittaminen

Imettämislle ei ole ehdotonta ylärajaa. Monesti lapsi luopuu omatoimisesti rinnan imemisestä. Noin vuoden iässä lapsi on siirtynyt jo perheen ruokiin, eikä rintamaidolla ole enää keskeistä merkitystä lapsen ravinnonsaannissa. Hellää hoitoa ja rakkautta voit antaa lapselle monella muulla tavalla.

Vieroittaminen on yksilöllistä. Itse asiassa asteittainen vieroittaminen alkaa jo lisäruokien antamisesta.

Jos imetys jatkuu, on tärkeää, että lapsen ateriat kehittyvät ikää vastaavasti ja ruokavalikoima monipuolistuu. Veroitettaessa lisätään soseruokien määrää, syötetään ne ennen imetystä ja korvataan imetyskertoja tavallisilla aterioilla ja välipaloilla. Kun

imeminen vähenee, myös maidoneritys vähenee.

Imeminen on lapselle tärkeä asia, äidin läheisyyttä ja lämpöä ravinnon lisäksi. Siksi pehmeä, vähittäinen vieroittaminen on paras tapa. Lapsesi rytmin mukaan voit aloittaa yö- tai päiväimetysten vähentämisestä. Viimeiseksi useimmat äidit säästävät nukahtamishetkien rintamaitoateriat.

Joskus joudutaan turvautumaan äkilliseen vieroittamiseen. Pyri kuitenkin siihen, että lapselle ei tule yhtä aikaa suuria muutoksia, esimerkiksi päivähoitoon siirtyminen.

Keskustele vieroittamisesta neuvolan terveydenhoitajan kanssa. Häneltä saat tarvittaessa vieroittamisohjeita.



Kalle ja isä yhdessä syömässä

Imeväisikäisen ruokavalio

Ikä / ravinto				
0-4 kk	> 4 kk	> 6 kk	> 8 kk	> 10 kk
TÄYSIMETYS 6 KK		OSITTAINEN IMETYS 12 KUUKAUDEN IKÄÄN *		
	Yksilöllisesti tarvittaessa tutustumisruokia soseina: <ul style="list-style-type: none"> • peruna • kasvikset • marjat • hedelmät > 5 kk lihaa tai puuroa	Kaikille kiinteitä lisäruokia, soseaterioita: <ul style="list-style-type: none"> • peruna • kasvikset • marjat • hedelmät • liha tai kala • puuro 	Karkeitä soseita ja uusia tutustumisruokia: <ul style="list-style-type: none"> • peruna, kasvikset ja liha tai kala • puuro • marjat ja hedelmät • hienojakoisia tuoreraasteita 	Perheen ruokia tai karkeitä soseita: <ul style="list-style-type: none"> • puuro, leipä • peruna • kasvikset • tuoreraasteet • marjat ja hedelmät • liha- ja kalaruoat • maitovalmisteet ja maito ruoissa
D-VITAMIINIVALMISTE kaikissa ikäryhmissä * Mikäli imetys ei jatku, tilalla äidinmaidonkorvikkeet vuoden ikään.				



Ateriaesimerkkejä noin vuoden ikäiselle

Ateriat	
Aamuateria	Puuro ja marja- tai hedelmäsose Rasvaton maito *
Lounas	Perunaa ja keitettyjä kasviksia Lihaa, kalaa, broileria tai munaa hienonnettuna Hieno tuoreraaste tai –salaatti Rasvaton maito Pala tummaa leipää Rasiamargariinia
Välipala	Hedelmä- tai marjaruoka tai Viili ja marjasurvos
Päivällinen	Kuten lounas tai Keitto-, pata- tai laatikoruoka tai Teollinen lasten tölkkiruoka Rasvaton maito Pala tummaa leipää Rasiamargariini
Iltapala	Puuro ja marjasose Rintamaito tai äidinmaidonkorvike

* Lapsen ruokiin lisätään yhteensä n. 2–3 tl rasiamargariinia tai rypsiöljyä.
Yksilöllisesti rintamaitoa, jos imetys jatkuu.



Ateriavihjeitä koko perheelle

LIHAPYÖRYKÄT (4–6 ANNOSTA)

500 g	vähärasvaista jauhelihaa
1 dl	korppujauhoja tai
2	keitettyä perunaa
2 dl	vettä
1	sipuli
1	muna
hyppysellinen	valkopippuria

Keitinliemi:

½ l	vettä
2 rkl	tomaattisosetta
muutama	pippuri laakerinlehti

1. Turvota korppujauhoja nesteessä noin 10 min.
2. Lisää jauheliha ja muut aineet
3. Sekoita taikina tasaiseksi
4. Pyörittele murekeseoksesta lihapullia
5. Kypsennä ne pienissä erissä kiehuvaassa tomaattisoseliemessä. Pienet pyörykät kypsyvät 5–7 minuutissa.

Voit kypsentää lihapullat myös teflonpannussa liedellä tai leivinpaperilla peitetyllä uunipan-
nulla 200 asteessa noin 30 min.

KASVIS-BROILERIPATA (4–6 ANNOSTA)

2	broilerin rintapalaa luuttomana (200 g)
5 dl	vettä
6	keskikokoista perunaa
1 pieni pussi	pakastekeittojuureksia (n. 250 g) tai vastaava määrä tuoreita kasviksia esimerkiksi selleriä, palsternakkaa, porkkanaa, lanttua ja purjoa
muutama	maustepippuri laakerinlehti
½ tl	basilikkaa hienonnettua persiljaa

1. Poista broilerin rintapaloista nahka ja paloittele.
2. Pese, kuori ja lohko perunat.
3. Lisää kattilaan kiehuvaan veteen liha, perunat, maustepippurit ja laakerinlehti. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla noin 15 minuuttia kunnes liha ja perunat tuntuvat kypsiltä.
4. Lisää pakastekasvikset ja kuumenna.
5. Mausta ruoka miedosti basilikalla ja persiljalla. Ota lapsen osa eroon ja lisää aikuisten ruokaan vähän suolaa ja muita mausteita halutessasi.

Tarjoiluvihje: Tarjoa lisänä tuoretta kurkkuraastetta tai –viipaleita ja ruisleipää.

SALAATTI

½ pieni kerä	amerikansalaattia
1 pieni pussi	herne-maissi-paprikapakastetta (200–250 g)
1 pieni tölkki	ananasmurskaa

1. Pese amerikansalaatti ja poista ulkolehdet.
2. Leikkaa amerikansalaatti ohuiksi suikaleiksi.
3. Laita amerikansalaatti kulhoon, lisää sulatetut pakastekasvikset ja päällimmäiseksi ananas-murska.
4. Voit hienontaa vauvan salaattia tarvittaessa leikkuuveitsellä, monitoimikoneella tai sauvasekoittimella.

Käytä salaateissa kastikkeena ruokaöljystä ja mehusta (omena-, appelsiini-, sitruuna- tai tomaattimehu) sekoitettua öljykastiketta. Miedon kastikkeen saat käyttämällä puolet öljyä ja puolet mehua. Vauvan kastike ei tarvitse mausteita. Aikuisten kastikkeen voit maustaa esimerkiksi yrteillä, sinapilla ja pippureilla.

KASVIS-KALAKEITTO (4–6 ANNOSTA)

7 dl	vettä
6	keskikokoista perunaa
muutama	maustepippuri laakerinlehti
1 iso pussi	pakastekeittojuureksia (400–500 g)
200 g	pakastekalaa
1 tl	timjamia
1 rkl	hienonnettua tilliä



1. Pese, kuori ja lohko perunat.
2. Lisää kiehuvaan veteen maustepippurit, laakerinlehti, perunalohkot ja pakastejuurekset. Keitä noin 10 minuuttia kannen alla.
3. Paloittele pakastekala kiehumisen aikana sopiviksi suupaloina ja lisää keittoon. Kypsennä vielä muutama minuutti.
4. Mausta keitto timjamilla ja tillillä.
5. Ota vauvan keitto eroon ja hienonna se haarukalla. Lisää aikuisten keittoon mausteita ja vähän suolaa.

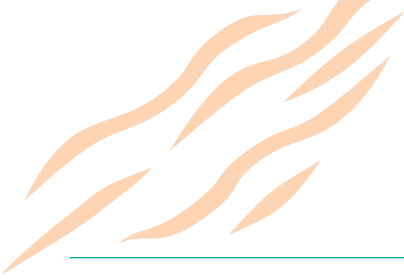
Tarjoiluvihje: Tarjoa keiton lisänä ruissämpylöitä tai –leipäsiä ja tomaattia.

PORKKANA-JAUHELIIHAKASTIKE (4–6 ANNOSTA)

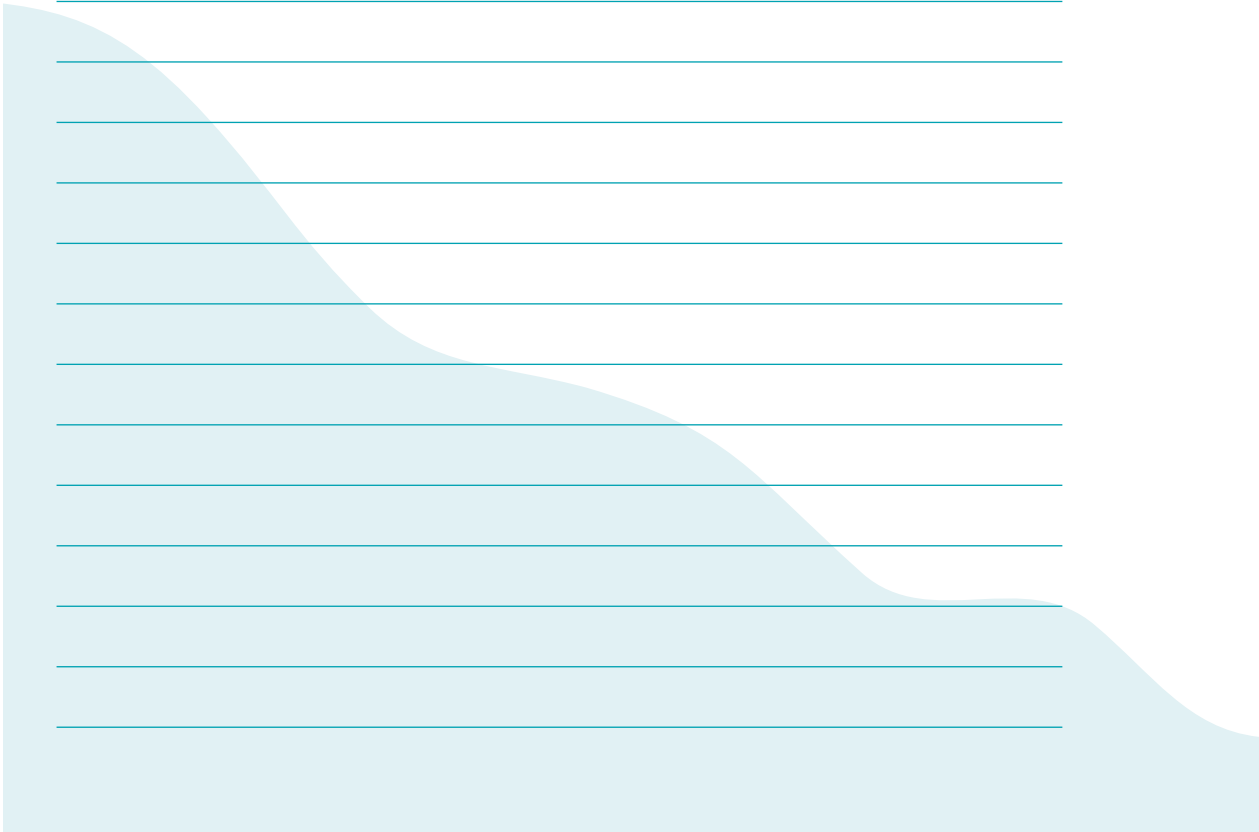
200 g	vähärasvaista jauhelihaa
1	sipuli
2	porkkanaa
5 dl	vettä
½ dl	hiivaleipäjauhoja
vähän	maustepippuria

1. Kuori ja hienonna sipuli. Pese, kuori ja raasta porkkanat.
2. Paahda jauheliha teflonpannulla omassa rasvassaan kevyesti tai kypsennä mikroaaltouunissa 2–3 minuuttia. ”Murusta” jauhelihaa kypsymisen aikana.
3. Kaada jauheliha kattilaan.
4. Lisää kattilaan porkkanaraaste, sipulisilppu, maustepippuria ja hiivaleipäjauhot. Sekoita hyvin.
5. Lisää vesi, sekoita ja hauduta kypsäksi noin 10 minuuttia.
6. Erotta vauvan annos ja mausta aikuisten ruoka voimakkaammin pippureilla ja ripauksella suolaa.

Tarjoiluvihje: Tarjoile jauhelihakastikkeen kanssa keitettyä perunaa, tummaa riisiä tai makaronia sekä salaattia.



A series of horizontal teal lines for writing, spanning most of the page width. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.





Innehållsförteckning

BÄSTA MAMMA OCH PAPPA	37
BRÖSTMJÖLK	38
AMNING	38
• Mjölksavsöndring	
• Amning enligt barnets rytm	
IFALL BRÖSTMJÖLKEN INTE RÄCKER TILL	41
• Användning av modersmjölksersättning	
• Flaskor och nappar	
FLASKUPPFÖDNING	42
DRYCK VID TÖRST	42
NÄRINGSTILLÄGG	42
ÖVERGÅNG TILL MÅNGSIDIGARE KOST	43
• Potatis, rotfrukter och grönsaker	
• Bär och frukt	
• Kött, kyckling, fisk och ägg	
• Gröt och välling	
• Mjolkprodukter	
• Hurudant fett för barn?	
ALLSIDIG KOST – REGELBUNDNA MÅLTIDER	57
SAMMA MAT FÖR HELA FAMILJEN	57
JAG ÄTER SJÄLV	58
AVVÄNJNING	58
KOST FÖR SPÄDBARN	60
MÅLTIDSEXEMPEL FÖR ETTÅRINGAR	61
MÅLTIDSFÖRSLAG FÖR HELA FAMILJEN	62







Bästa

mamma och pappa

En fullvärdig kost ger goda förutsättningar för att barnet skall må bra, vara nöjt, växa och utvecklas.

Det är viktigt för barnet att ni lär er tyda barnets behov, hunger, törst och mättnad och lär er skilja dem från övriga behov.

Att bli bekant med sitt nyfödda barn tar flera veckor och när barnet växer förändras det hela tiden. Från ett spädbarn som suger på bröstet utvecklas det till ett aktivt, rörligt barn som äter tillsammans med familjen. Barnet kan suga redan vid födseln, men allt annat som har med ätandet att göra måste ni lära in tillsammans.

Det som man vänjer sig vid under barn- domen påverkar matvanorna livet igenom. Familjens måltidsordning och attityder styr utvecklingen av barnets matvanor. Föräldrarna har ett bra tillfälle att granska sina egna matvanor, när de funderar på och planerar spädbarnets mat.

Det mesta av vanlig husmanskost som är lätt tillredd, passar också för spädbarnet efter små förändringar. På så sätt är det lättare att tillreda barnets mat och hela familjen kan så småningom äta samma mat. Barnets måltider kan också bestå av industritillverkad barnmat. Målet är en mångsidig och balanserad kost, som uppehåller och främjar god hälsa.

Varje barn växer och utvecklas individuellt, och detsamma gäller när de lär sig äta. Det är ändå viktigt att lära barnet en regelbunden måltidsrytm och att äta en mångsidig kost som innehåller mycket grönsaker, frukt och bär.

Tillsammans med hälsovårdaren och läkaren på rådgivningsbyrån kan ni fundera på hur ni skall tillämpa råden på er egen småttings och familjs kost.



Bröstmjölk

Modersmjölk är den bästa mat barnet kan få. För de flesta barn som fötts med normal vikt räcker den som enda föda under de första sex levnadsåren. Modersmjölken innehåller lämpliga mängder av alla näringsämnen som spädbarnet behöver, med undantag av D-vitamin. Näringsämnena i modersmjölken är i lätt upptagbar form.

Från bröstmjölken får barnet otaliga skyddsämnen. Den ökar barnets motståndskraft mot smittsamma sjukdomar. Dessutom innehåller modersmjölken till exempel enzymer och hormoner som gör att kroppen tillgodogör sig näringen bättre

samt befrämjar barnets tillväxt och utveckling.

Bröstmjölken sammansättning är individuell och förändras efter barnets behov. Om mamman äter en allsidig kost och rikligt med grönsaker, frukt och bär, förbättras bröstmjölken kvaliteten. För att förbättra kvaliteten på fett i modersmjölken, rekommenderas att mamman dagligen använder bordsmargarin, flytande vegetabiliska oljeprodukter eller rypsolja samt äter fisk ett par gånger i veckan. Dessutom hjälper regelbundna, mångsidiga måltider modern att återhämta sig efter förlossningen, klara av amningen och hålla sig frisk.



Amning

Det naturligaste sättet att mata ett litet spädbarn är genom amning. När barnet suger känner det välbehag, närhet och trygghet. Som bäst är amningen en avslappnad stund för modern då hon och barnet njuter av samvaron. Lär dig amningsställningar som är bekväma för dig och barnet.

Pappan kan inte amma, men han kan delta i all annan skötsel av barnet. Pappans stöd är viktigt för modern. Syskonen

kan njuta av mammans och babyens närhet samtidigt som de till exempel läser böcker eller pratar med mamman.

Du får stöd och information om amning på förlossningssjukhuset, mödra- och barnavårdsrådgivningen samt från olika böcker. På många orter har mammorna själva startat stödgrupper. Vänd dig till personalen på rådgivningsbyrån ifall du får problem med att mata barnet.



Amma barnet, om möjligt, fram till 12 månaders ålder.



Mjölksvöndring

Så gott som alla mödrar kan amma. Det går några dagar efter förlossningen innan mjölksvöndringen kommer i gång ordentligt. Under den tiden klarar sig barnet vanligen på reservnäringen i sin kropp. Tät amningsfrekvens och de förändringar som sker i moderns kropp efter förlossningen gör att mjölkproduktionen kommer igång i bröstet. I synnerhet amningarna under natten ökar mjölkproduktionen.

Amningen sker sällan helt automatiskt. Det krävs tid att bli van och bekant, precis som alltid i början av en ny mänsklig relation.

Vid amning verkar lagen om tillgång och efterfrågan. Vanligen avsöndras den mängd modersmjölk som barnet behöver. Din uppgift är att se till att barnet ammas tillräckligt ofta. Om du är trött eller osäker så be genast om hjälp på rådgivningsbyrån eller av någon närstående.

Amningen är en känslig process som påverkas av ditt eget humör, hur trött du är samt dina bekymmer. Slappna av då du ammar. Trots goda försök räcker inte alltid bröstmjölken till för spädbarnet. Då kan man trygga näringstillförseln hos barnet med industritillverkad modersmjölkserättning.

Amning enligt barnets rytm

Det är bäst med en amningsrytm som följer barnets aptit. Mata spädbarnet under de första levnadsveckorna alltid när det är oroligt och verkar vara hungrigt. All barngråt behöver ändå inte vara hungerskrik. Du lär dig snart märka nyansskillnader, som tyder på olika behov hos barnet.

De flesta spädbarn behöver åtminstone i början mat med några timmars mellanrum dygnet runt. Så småningom minskar amningsfrekvensen när mjölmängden ökar och barnet klarar av att äta större mängder på en gång. Då blir tiderna för sömn och vaka mera regelbundna och det blir en klarare rytm mellan målen.

När samspelet i amningen fungerar bra, kan du så småningom förändra amningsrytmen, så att den passar in i familjens livsrytm. Du kan minska på antalet nattmål och anpassa amningen under dagen efter övriga uppgifter. Amning under natten är oftast dock nödvändigt för att uppehålla en tillräcklig mjölkproduktion.

Barnets näringsbehov ökar stegvis. Du märker det vanligen genom att amningsrytmen förändras: barnet vill suga på bröstet oftare än förut. Efter några dagar har mjölmängden ökat enligt barnets behov och amningsfrekvensen går kanske ner på nytt.



Ifall bröstmjölken **inte räcker till**

Om bröstmjölken sinar eller om amningen av någon annan orsak upphör innan barnet fyllt ett år, skall du ge barnet industritillverkad modersmjölksersättning. Den är tillverkad av komjolk, men mjölken är berikad och näringsinnehållet förändrat så att den liknar bröstmjolk.

Rådgör med hälsovårdaren på rådgivningsbyrå innan du övergår till flaskuppfödning.

Ifall det är möjligt, amma gärna en tid samtidigt som du ger modersmjölksersättning. På det sättet blir övergången till den nya maten mjukare för barnet.

Användning av modersmjölksersättning

Industritillverkade modersmjölksersättningar finns som pulver och i färdig form. Alla modersmjölksersättningar har nästan samma näringsinnehåll.

Använd modersmjölksersättningen enligt anvisningen på förpackningen. Färdig modersmjölksersättning kan du värma i förpackningen eller i en nappflaska i en kastrull med hett vatten eller i en nappflaska i mikrovågsugn. Skaka om flaskan och kontrollera alltid temperaturen på ersättningen innan du börjar mata.

Koka den mängd kallt kranvatten du behöver för ersättningen i pulverform. Det varma kranvattnet kan innehålla mikroorganismer och andra föroreningar och skall därför inte användas till barnmat. Låt vattnet svalna något. Tillsätt ersättningspulver exakt enligt anvisningen på förpackningen och blanda pulvret och vattnet tills lösningen blir jämn. Tillred bara en portion åt gången.

Förvara inte modersmjölksersättningen varm, till exempel i termosflaska och använd inte på nytt mjölkblandning som har blivit över. Näringsämneshalten sjunker och mjölkens hygieniska kvalitet försämras.

Flaskor och nappar

Renlighet är viktigt vid flaskuppfödning. Diska nappflaskorna och napparna efter varje måltid. Koka flaskorna fem minuter och förvara de rena flaskorna skyddat. Koka upp napparna eller doppa dem i hett vatten, beroende på materialet. Du kan upphöra med att koka flaskorna, när barnet börjar äta fast föda.

Hålet eller hålen i nappen skall vara sådana att mjölken rinner av sig själv droppvis när flaskan är upp och nedvänd.



Flask- uppfödning

Samma fysiska närhet, ögon- och hudkontakt som vid amning hör också till flaskuppfödning. Mata barnet med flaskmjölk antingen i din famn i sittande ställning eller bredvid dig på sängen med barnets huvud upphöjt. En bra matningsställning minskar problemen vid flaskuppfödning och risken för att mjölken skall komma in i örongången.

Mata barnet när det är hungrigt, vid behov också på natten. Fråga på rådgivningsbyrån om riktgivande mängder för er-

sättningsmjölk ifall du har svårt att avgöra när barnet är hungrigt. Under framför allt de första månaderna rekommenderas täta måltider med små portioner. Följ med hur barnet äter. Sluta upp att mata, när barnet slutar suga. Truga inte på överlopsmjölk.

Låt barnet få rapa efter maten och mitt under målet ifall det äter glupskt. Barnet kan få övergående lindriga magbesvär vid övergång till modersmjölksersättning. Ifall besvären fortsätter, tag kontakt med rådgivningsbyrån.

Dryck vid törst

Ett barn som enbart får bröstmjölk eller modersmjölksersättning behöver inte någon annan vätska. Du kan ändå ge barnet en liten mängd vatten med sked efter en mjölmåltid. Ge enbart kallt kranvatten som du kokar i fem minuter och låter svalna till rumstemperatur. Vattnet måste kokas, eftersom det kan innehålla mikroor-

ganismer. När barnet övergår till fast föda, kan du sluta koka vattnet.

Vätskebehovet ökar efter övergången till fast föda. Ge barnet vatten ur en mugg till måltiderna. Ge inte barnet saft i flaska för att undvika tandproblem och så att barnet vänjer sig vid sötma i onödan. Ett sjukt barn behöver mycket att dricka.

Näringstillägg

Alla barn behöver D-vitaminpreparat för att trygga tillväxt och utveckling. Ge preparatet enligt instruktionerna av rådgiv-

ningsbyrån. D-vitaminpreparatet ges året runt från det att barnet är två veckor tills det fyller tre år.



Övergång till mångsidigare kost

För de flesta barn under sex månader räcker det med bröstmjolk. När barnet får enbart bröstmjolk tas näringsämnen upp bäst och skyddar mjölken effektivast från sjukdomar.

Introduktionen av annan mat börjar individuellt senast vid sex månaders ålder, beroende på barnets tillväxt och mängden av bröstmjolk. Om bröstmjölken inte vill räckta till, kan man börja ge fast föda redan vid fyra månaders ålder. Om barnet inte alls får bröstmjolk, börjar man ge fast föda vid 4-6 månaders ålder vid sidan av modersmjölksersättningen. Tala med hälsovårdaren på rådgivningsbyrån om övergången till fast föda.

Kosten breddas med 1-2 födoämnen per vecka. När födoämnen ges ett och ett märker man om det är någon mat som eventuellt inte är lämplig. Från ett halvt års ålder tränas barnet aktivt att äta fast föda genom att barnet ges puréer flera gånger om dagen.

När man övergår till fast föda är det bra att börja med potatis, grönsaker, frukt och bär. Följande födoämnen i ordningen, som kan ges tidigast vid fem månaders ålder, är kött, fisk, kyckling och ägg samt gröt. När man börjar ge fast föda vid ett halvt års ålder, är det bra att introducera en ny födoämnesgrupp efter 1-2 födoämnen och utvidga sortimentet först senare. Efter grönsaks-, frukt- och bärgruppen prövar man kött- eller spannmålsgruppen.

Bröstmjölken och modersmjölksersättningen lämnas gradvis bort vid slutet av första levnadsåret. Då kan du så småningom ge barnet vanliga komjölksprodukter.

Du kan fritt välja födoämnen ur varje grupp enligt tillgång. Endast lever, honung, nitrathaltiga grönsaker (kålrot, rova, rödbeta, kinakål och spenat), rotfruktssaft samt saltade livsmedel rekommenderas inte för barn under ett år. Det är bäst att för barnet välja basfödoämnen, såsom potatis, grönsaker, bär och frukt, kött, kyckling och fisk samt ägg, spannmålsprodukter, mjölk och osmaksatta mjölkprodukter.

Potatis, rotfrukter och grönsaker

Potatis är en bra, mild och billig grönsak. Spädbarnets potatismos kan lätt lagas av den potatis som kokas för familjen.

Vänj barnet så småningom vid olika grönsaker utöver potatis. Lämpliga är till exempel morot, blomkål, broccoli, brysselkål, squash (zucchini), majs, jordärtskocka, batat, palsternacka, bönor och ärter. Av dem får du smakliga grönsakspuréer, antingen skilt för sig eller tillsammans med potatis. Servera till en början ärter, bönor och olika kålsorter i små portioner, eftersom de kan ge upphov till luftbesvär. Framför allt på vintern kan man utöka grönsaksurvalet med frysta grönsaker.

Börja med att servera grönsakerna som kokta puréer. Efter tillvänjningen kan du ge barnet finriven rå gurka, morot eller tomat som färskpuré för att pigga upp purémåltiderna. När tänderna har spruckit fram, är råa rotfruktsbitar bra att tugga på.

Tvätta alltid grönsakerna ordentligt och tag bort de yttre bladen eller skala.

Recept

på potatismos och grönsakspuré

POTATISMOS

en liten potatis
kokt vatten

1. Koka potatisen med skalet på i osaltat vatten eller i ångbad eller i mikrovågsugn.
2. Skala potatisen, mosa den med gaffel på en tallrik och späd ut moset med kokt vatten (eller bröstmjölk).



BASRECEPT FÖR GRÖNSAKSPURÉ

250 g tvättade, skalade grönsaker
(till exempel potatis, morot och blomkål)

ca 2½ dl vatten

1. Tvätta, skala och skiva rotfrukterna och klyv grönsakerna i stora klyftor.
2. Sätt grönsakerna i kokande vatten i den ordning som de blir färdiga, först morot, sedan potatis och sist blomkål. Använd bara så mycket vatten att grönsakerna nätt och jämnt blir täckta.
3. Koka under lock vid låg temperatur. Undvik att koka sönder grönsakerna. Grönsakerna är färdiga då de ännu hålls i klyftor.
4. Mosa grönsakerna tillsammans med kokvattnet med en potatisstöt, purékvarn, matberedare, mixer eller stavmixer. Mosa inte maten för länge med de elektriska apparaterna. Då samlas det luft i purén, som kan ge barnet luftbesvär. Mosning under lång tid gör också potatisen seg.

Av basreceptet får du 4–5 dl färdig puré. I början av barnets tillväxningsperiod räcker det för flera dagar.

Grönsakspurén håller ett par dagar i kylskåpet i plastburkar eller övertäckt med plastfolie. Du kan frysa ner purén till exempel i barnmatsburkar, iskubsformar eller plastburkar.

GRÖNSAKSPURÉTIPS

Potatis
Blomkål
Squash

Potatis
Morot
Broccoli

Potatis
Djupfrysta
grönsaker

Potatis
Morot
Palsternacka



Rårivet och färsk puré

Råkost som lämpar sig för spädbarnet får du genom att riva morot och gurka fint. Av tomat får man färsk puré genom att gröpa ur innehållet med sked. Servera färsk puré och rårivet som sådant eller tillsammans med grönsakspuré eller grönsaks-köttpuré senast vid åtta månaders ålder. På detta sätt skapar man en grund för att barnet gärna äter sallad även senare i livet.

Industritillverkad grönsakspuré

Industritillverkad puré är till bra hjälp, ifall du inte hinner eller vill laga puré själv. Urvalet av industritillverkad puré bör dock gärna kompletteras med hemmagjorda puréer för att vänja barnet vid olika smaker. Industritillverkad puré är bra till exempel när man är på resa eller besöker någon.

Bär och frukt

Alla bär och frukter är lämpliga som barnmat. Föredra inhemska bär, till exempel hallon, blåbär, svarta vinbär, röda vinbär, krusbär, hjortron, tranbär, lingon och jordgubbar. Nypon passar också för spädbarn. Av frukter är de vanligaste äppel, banan, plommon, päron, ananas, kivi, persika, aprikos och citrusfrukter. Tvätta ordentligt och skala de utländska frukterna.

Du kan ge barnet bär och frukt i form av puré, rivet eller färsk bär- eller fruktkräm.

Använd måttligt med vanligt socker eller fruktsocker när du sötar skarpa och sura bär- och frukträtter. Vänj ändå inte barnet i onödan vid sötma.

BASRECEPT PÅ FÄRSK BÄR- OCH FRUKTKRÄM (5 DL)

3 dl	vatten
2 msk	potatismjöl
2 dl	mosade bär eller frukter
1–3 msk	socker beroende på surheten

1. Blanda potatismjölet i det kalla vattnet i en kastrull
2. Värm upp under omrörning. Krämbasen är färdig när koket bubblar.
3. Tillsätt de mosade bären eller frukterna i krämbasen, som har fått svalna litet.
4. Söta vid behov.

Bären kan du mosa med purékvarn, matberedare, mixer eller stavmixer. Mjuka bär kan mosas med gaffel, potatisstöt eller passeras genom sil. Av hårda frukter får du färsk puré genom att riva på rivjärnets minsta hål.

Goda färska bär- och fruktkrämer får du till exempel av blåbär, hallon, vinbär, jordgubbar, hjortron, äppel och plommon. Obs! Om du använder frysta bär från butiken, så koka dem två minuter.

Färsk bärpuré och riven frukt

Färska bärpuréer smakar med gröt. Späd ut bärpurén med vatten när du ger smakportioner i början av tillvänjningsperioden.

Riven frukt är lämplig som mellanmål till spädbarnet. Banan, kivi och äppel kan du skrapa med sked och hårdare frukter kan rivas på rivjärn.

Industritillverkad bär- och fruktpuré

Industritillverkad bär- och fruktpuré gör framför allt frukturvalet mångsidigare. Dem kan du ge som mellanmål eller till gröten.



Bär- och frukträtter för spädbarn



Kött, kyckling, fisk och ägg

Gris- och nötkött, kyckling, kalkon, fisk och ägg passar bra som råvara för puréer. Du kan också, beroende på familjens vanor, använda kött från andra djur, såsom ren, får, älg och annat vilt.

Välj magert kött eller malet kött för barnets puréer. Servera efter tillvänjningen fiskpuréer två till tre gånger i veckan. De innehåller bra fett. En lättlagad måltid för ditt barn är kokt ägg med potatismos.

Leverkorv och mat som innehåller lever rekommenderas inte alls för barn under ett år, eftersom den innehåller mycket A-vitamin och tungmetaller.

I spädbarnsåldern är behovet av kött litet. I början av tillvänjningen räcker det

med en tesked (5 g) malet kött eller motsvarande per puréportion. Under hela det första året är 1–1,5 msk (10–20 g) kött per måltid tillräckligt för barnet.

Använd inte produkter som innehåller salt eller tillsatsämnen

Tillsätt inte salt i maten för barn under ett år. Salt anstränger barnets njurar och ämnesomsättning.

Gör puréer hemma av färsk eller djupfrost kött, kyckling eller fisk. Korv eller andra köttprodukter, färdig mat, fiskprodukter m.m. rekommenderas inte för barn under ett år. De innehåller för mycket salt och tillsatsämnen.



Recept

på grönsaks-köttpuré

BASRECEPT PÅ GRÖNSAKS-KÖTTPURÉ

ca 250 g potatis och andra grönsaker
30–50 g kött, kyckling, kalkon eller fisk
ca 2½ dl vatten

Använd minsta mängden kött under tillvänjningsperioden. Du får ca 4–5 dl färdig puré av en sats, som räcker till 2–4 måltider för spädbarnet.

GRÖNSAKS-SKINKPURÉ (2–4 PORTIONER)

30–50 g mager skinka av gris
3 medelstora potatisar
1 morot
ca 2½ dl vatten

1. Skär köttet i tärningar
2. Lägg köttet i vattnet. Koka ca 10 minuter på svag värme under lock.
3. Tvätta, skala och skär grönsakerna i klyftor.
4. Tillsätt morotsbitarna. Koka ca 10 minuter.
5. Tillsätt sist potatisklyftorna och låt koka ytterligare 10 minuter.
6. Mosa först köttbitarna, morotsbitarna och kokvattnet med till exempel matberedare eller stavmixer. Tillsätt sedan potatisklyftorna och mosa allt jämnt. Mosa inte för länge, så att potatisen klistrar sig.

GRÖNSAKS-MALETKÖTTPURÉ (2–4 PORTIONER)

2 medelstora potatisar
100–150 g frysta grönsaker
30–50 g magert malet kött
ca 2½ dl vatten

1. Tvätta, skala och skär potatisen i klyftor.
2. Lägg potatisen i vattnet och koka under lock ca 10 minuter.
3. Tillsätt de frysta grönsakerna.
4. När grönsakerna har värmts upp, smula i det malda köttet. Låt koka sakta några minuter under lock.
5. Mosa med purékvarn eller mixer eller med någon annan elektrisk apparat.

GRÖNSAKS-KYCKLINGPURÉ / GRYTA (2–4 PORTIONER)

30–50 g okryddat kycklingkött, t.ex. bröst

½ dl ris

ca 4 dl vatten

1 morot

1 klyfta broccoli

½ äpple

1. Skär kycklingköttet i tärningar och lägg det i vattnet. Låt koka på svag värme ca 5 minuter.
2. Tillsätt riset och koka 5–10 minuter
3. Tvätta, skala och skär grönsakerna och äpplet i klyftor.
4. Tillsätt moroten och äpplet och efter en stund broccolin. Låt koka i ca 10 minuter. Tillsätt mera vatten vid behov.
5. Mosa med purékvärn eller mixer.



GRÖNSAKS-FISKPURÉ I MIKROVÅGSUGN (ENGÅNGSPORTION)

50 g (1 dl) djupfryst potatis-lök- eller rotfrukt-lökblandning

1 liten bit djupfryst fisk eller en skiva regnbågsforell (15 g)

några små dillkvistar

ca ¾ dl vatten

1. Blanda potatis-lök- eller rotfrukt-lökblandningen och vatten i en djup tallrik.
2. Koka 2 minuter i mikrovågsugn med full effekt under skyddskupa.
3. Blanda om och fortsätt koka en minut.
4. Tillsätt fiskbiten och kontrollera ifall det finns tillräckligt med vatten för purén. Tillsätt vid behov vatten och koka ytterligare en minut.
5. Kontrollera att det är färdigt kokt och tillsätt finfördelad dill.
6. Mosa med gaffel.

Serieproduktion av spädbarnsmat

Om du har en frys kan du på samma gång laga en större sats puré (till exempel 2–4 gånger mängden för basreceptet). Serieproduktion underlättar matlagningen och du får på samma gång mat för flera dagar. Dela upp satsen i engångsportioner som du kan sätta i till exempel plastburkar eller barnmatsburkar. Kyl ner purén snabbt på en sval plats. Anteckna innehållet på burkarna och frys in. I frysen håller sig färdig mat några månader.

Du kan också frysa in kött och grönsaker för grönsaks-köttpuréer skilt för sig. Tillred kött, fisk eller kyckling till exempel i en stekpåse i ugnen eller koka i vatten på

spisen. Tag bort skinn och ben. Finfördela den tillredda eller kokta produkten tillsammans med spadet med en elektrisk apparat. Tillsätt vatten vid behov. Frys in köttpurén i engångsportioner i till exempel iskubsformar eller i "folieknyten".

Koka grönsakerna i vatten (ca 1 kg grönsaker / liter vatten). Mosa grönsakerna och frys in i engångsportioner.

Blanda samman kött- och grönsakspurén när du tillreder måltiden för spädbarnet eller servera dem skilt för sig till potatis.

Värm upp puréerna i hett vatten i förpackningen i en kastrull med en skvätt vatten eller på en tallrik i mikrovågsugn.

GRÖNSAKS-KYCKLINGPURÉ (CA 2 L)

200–300 g benfritt kycklingkött

1 l vatten

10 medelstora potatisar (ca 800 g)

1 stor påse djupfrost ärter-majs-paprika-blandning (400–500 g)

1. Skär köttet i bitar och koka det i vattnet
2. Tvätta, skala och skär potatisarna i klyftor medan köttet kokas och tillsätt potatisen i koket.
3. Låt koka på svag värme 10 minuter.
4. Tillsätt till slut de frysta grönsakerna. Koka upp och låt det sjuda i några minuter.
5. Mosa allt på en gång snabbt med en elektrisk apparat. Sätt på burkar, kyl ner och frys in.

Industritillverkad grönsaks-köttpuré

Industritillverkad grönsaks-köttpuré kan vara till din hjälp och underlätta matlagningen under bråda dagar eller när spädbarnets mat inte utan besvär kan lagas av den mat som övriga familjen får. Värm upp burken i hett vatten eller utan lock i mikrovågsugn. Servera från tallrik med färsk puré eller rårivet.

Gröt och välling

Laga gröt på havre, korn, vete, råg eller ris. Hirs, bovete och majs är också lämpliga. Prova spannmålen ett och ett, så ser du om de passar för barnet.

Välj flingor, mörkt fullkornsmjöl (grahmsmjöl, rågmjöl och kornmjöl) eller

–gryn. De innehåller mera fiber och mineralämnen än vita spannmålsprodukter och är därför bättre.

Servera barnet i början smakportioner av gröt som har lagats på osaltat vatten och mjöl eller flingor. Öka småningom portionen till dagliga grötmåltider. Vid sidan av hemmatillredd gröt kan du använda industritillverkad gröt för barn. Eftersom gröt är fastare mat än välling, är den bättre när man skall lära barnet äta.

Servera gröten med färsk bärpuré, -kräm, riven frukt eller industritillverkad bär- eller fruktpuré. En lämplig ”dryck” att avsluta måltiden med är bröstmjolk eller modersmjölksersättning.

Recept på gröt

GRÖT PÅ RÅGFLINGOR I MIKROVÅGSUGN (ENGÅNGSPORTION)

1 ½ dl vatten
½ dl rågflingor

1. Mät upp ingredienserna i en djup tallrik
2. Koka i mikrovågsugnen på full effekt en minut.
3. Rör om och koka ytterligare en minut. Låt gröten stå under skyddskupa och svalna till lämplig temperatur.

Du kan koka gröt i mikrovågsugn på samma sätt av alla flingor. Kontrollera mängden flingor och koktid i anvisningen på förpackningen.



Bär och fruktmos sätter piff på gröt

GRÖT PÅ FLINGOR I KASTRULL (2 PORTIONER)

2½ dl vatten

1 dl flingor (t.ex. havreflingor)

1. Koka upp vattnet.
2. Tillsätt flingorna.
3. Låt koka sakta under lock ca 10 minuter. Rör om ibland.

GRÖT PÅ GRAHAMSMJÖL (2–4 PORTIONER)

½ l vatten

1¼ dl grahamsmjöl

1. Koka upp vattnet.
2. Tillsätt mjölet under ordentlig vispning. Låt gröten koka sakta under lock ca 20 minuter. Rör om ibland.
3. Lyft kastrullen från plattan och låt svalna en stund. Om du vill, kan du mjuka upp gröten med bröstmjök eller modersmjölksersättning.

Färdig vattengröt kan du förvara i kylskåpet ett par dagar. Tillsätt alltid bröstmjölken eller modersmjölksersättningen först efter att du har värmt upp engångsportionen. Du kan värma upp engångsportionen i mikrovågsugn eller i en kastrull på spisen.

MANNAGRYNSGRÖT MED JORDGUBBAR

1 l vatten

1¼ dl groddmannagryn eller havremannagryn

2–3 dl jordgubbspuré (½ l hela jordgubbar)

½ dl socker

1. Koka upp vattnet.
2. Vispa ner mannagrynen i vattnet. Låt koka 10 minuter sakta under lock. Rör om ibland.
3. Mosa de hela bären med en purékvärn eller mixer.
4. Tillsätt jordgubbspurén i den färdiga gröten. Tillsätt socker vid behov.
5. Vispa gröten lätt när den har svalnat.

I stället för jordgubbar kan du också använda blåbärspuré eller äppelmos. Gröt är bra som morgon-, kvälls- eller mellanmål för hela familjen.



Industritillverkad barngröt och -välling

I stället för och parallellt med hemlagad gröt kan man använda industritillverkad barngröt. Ifall barnet får modersmjölkserättning, kan du ersätta en del av den med barnvälling från ungefär ett halvt års ålder. Industritillverkad välling för barn under fem månader rekommenderas inte. Använd färdig välling eller gör gröt eller välling av pulver enligt anvisningen på förpackningen.

Mjolkprodukter

När barnet närmar sig ett år (10–12 månaders ålder) kan du ge smakportioner av vanliga komjölksprodukter. Småningom kan du ersätta bröstmjolk eller modersmjölkserättning en måltid i taget helt och hållet med mjölk eller surmjölk.

Lämpliga produkter är fettfri mjölk, surmjölkprodukter, kvark och grynost. Du kan börja använda mjölk och fettfritt mjölkpul-

ver i matlagningen som vätska till soppor och lådrätter. Välj för dagligt bruk så lätta och fettfria mjölkprodukter som möjligt.

Servera mjölk eller surmjölk ur mugg. Nu är det bra att avvänja barnet från nappflaska. Ge barnet dagligen sammanlagt ca 5–6 dl mjölk, övriga mjölkprodukter i vätskeform och välling. Räkna också med den mängd modersmjölkserättning som eventuellt används. En onödigt stor mängd mjölk tar plats från annan mat.

Det är bra att uppskjuta användningen av smaksatt yoghurt, glass, pudding, mjölkdryck och ost till efter ett års ålder. De innehåller rikligt med socker, salt eller tillsatsämnen. Industritillverkad barnmatsyoghurt och -kvark är tillverkad av mjölk som liknar modersmjölkserättning och de är lämpliga från fem månaders ålder. Produkternas näringsinnehåll kan jämföras med bär- eller fruktpuré.

Förslag till mellanmål

BÄRKVARK (3–4 PORTIONER)

- 1 burk mjölkkvark
- 1½ dl bärpuré (till exempel blåbär, hallon, jordgubbar, vinbär)
- 1 dl mjölk
- 2–3 msk socker beroende på hur sura bären är

1. Mosa bären med elektrisk apparat, gaffel eller purékvarn.
2. Bland ihop alla ingredienser.

Bärkvark är bra som mellanmål eller efterrätt för hela familjen.



Hurudant fett för barn?

Spädbarnet får rikligt med fett från modersmjölk och modersmjölksersättning. Fett är en viktig energikälla i det intensiva skedet av barnets tillväxt och nervsystemets utveckling.

När barnet övergår till familjens kost, väljer man mjukt vegetabiliskt fett som synligt fett. När andelen fast föda ökar och barnet börjar använda fettfri mjölk,

minskar fettintaget. Då tillsätter man en liten mängd (ca 2 tsk/dag) vegetabilisk olja eller bordsmargarin till barnets gröt och annan mat.

Koka, badna, grädda i ugn eller tillred i mikrovågsugn när du lagar mat. Gör en smaklig oljebaserad saftdressing för sallad och råkost. Till exempel rypsolja innehåller många fetter som är bra för kroppen.



Allsidig kost

– regelbundna måltider

Vid ungefär ett års ålder ingår livsmedel ur alla födoämnesgrupper i barnets kost. En bra daglig kost består av

spannmålsprodukter
potatis och andra grönsaker
bär och frukt
kött, kyckling, fisk eller ägg
mjölkprodukter samt
en liten mängd synligt fett

Bredda barnets kost genom att pröva nya födoämnen ur varje grupp. På så sätt vänjer sig barnet vid olika smaker och accepterar varierande kost.

Från och med ett halvt års ålder kan du förändra barnets måltidsrytm genom att

servera det purémat vid familjens huvudmåltider, gröt vid morgon- eller kvällsmål samt bär- och fruktmat vid tiden för mellanmål.

Från ungefär åtta månaders ålder kan barnet följa familjens vanliga måltidsrytm: morgonmål, lunch, eftermiddagsmellanmål, middag och kvällsmål. Barn behöver mera regelbundna måltider och mellanmål än vuxna. En liten mage rymmer inte mycket på en gång – påfyllning behövs ofta. Undvik ändå småätande, till exempel kex, mellan måltiderna. Regelbundna måltider är en del av barnets grundtrygghet. En klar måltidsrytm är till hjälp när man ordnar familjens övriga aktiviteter.

Samma mat för hela familjen

Så småningom, vid slutet av det första levnadsåret, kan barnet äta samma mat som den övriga i familjen. Lämplig mat är de flesta soppor, grytor, lådrätter och såser. Tag barnets mat åt sidan innan maten kryddas kraftigt. Mosa maten vid behov. En gemensam maträtt underlättar matlagningen. Barnet ser vad de andra äter och tar modell av det. Gemensam mat under måltiden lockar barnet att pröva på ny mat.

För barn under ett år skall man undvika feta och stekta maträtter samt mat som är svårsmält som till exempel kål- och bönrätter. Färdigt marinerade köttprodukter och buljongprodukter används inte vid tillredning av mat för barn som är under ett år.

Måltiderna är familjens sällskapsstunder. Barnet kan sitta vid bordet i famnen på en vuxen eller i en barnstol. En behaglig stämning och en "glad" dukning gör att man njuter mera av maten.



Jag äter själv

Ett litet barn sätter gärna allt i munnen. Via munnen får barnet upplevelser från den främmande världen. Redan till ett barn på ett halvt år kan man ge en lång morotsbit, en torr brödbit eller en större äppelklyfta att känna och suga på. När barnets tänder spricker fram kan du ytterligare öka andelen tuggbar mat. Låt också purén vara grövre än tidigare. Barnet lär sig småningom att tugga all mat.

I slutet av det första levnadsåret börjar barnet äta med fingrarna. Ge barnet till exempel bär, morotstärningar, brödbitar,

ärter och majs-korn, som det kan äta med fingrarna. Att känna på mat är en upplevelse för barnet.

Vid ungefär ett års ålder prövar barnet gärna på sked och lyckas också föra mat med den till munnen. Det är ännu nödvändigt att hjälpa barnet med maten. Oftast sker matandet bäst gemensamt: barnet äter med fingrar eller egen sked och en vuxen hjälper till med en annan sked.

Haklapp, en egen liten sked, en oflyttbar djup tallrik och mugg är till hjälp. Övning gör barnet till en mästare att äta.

Avvänjning

Det finns ingen absolut övre gräns för amning. Oftast slutar barnet självmant att suga på bröstet. Vid ungefär ett års ålder har barnet redan övergått till familjens kost och bröstmjölken har inte längre någon central ställning som källa till näring. Omvårdnad, ömhet och kärlek kan man ge barnet på många andra sätt.

Avvänjningen är individuell. I själva verket sker det en gradvis avvänjning från och med att man börjar ge fast mat.

Om du fortsätter att amma barnet är det viktigt att barnets måltider utvecklas i takt med åldern och att kosten blir mångsidigare. När barnet skall avvänjas ökar man mängden purémat, ger den före amningen och ersätter amningsgångerna med vanliga måltider och mellanmål. När

barnet minskar på sugandet, minskar också mjölkavsöndringen.

Sugandet är viktigt för barnet. Förutom att barnet får näring känner det också moderns närhet och värme. Därför är en mjuk avvänjning som sker så småningom det bästa sättet. Beroende på barnets rytm kan du börja med att minska på natt- eller dagamningen. De flesta mödrar sparar bröstmjölkmåltiderna före läggdags till sist.

Någon gång måste man ty sig till snabb avvänjning. Sträva ändå efter att barnet inte samtidigt utsätts för andra stora förändringar, som till exempel övergång till dagvård.

Diskutera avvänjningen med hälsovårdaren på rådgivningsbyrån. Av henne kan du vid behov få råd.



Kalle och pappa äter tillsammans

Kost för spädbarn

Ålder / föda				
0-4 mån.	> 4 mån.	> 6 mån.	> 8 mån.	> 10 mån.
ENBART AMNING 6 MÅN.		DELVIS AMNING TILL 12 MÅN. *		
	Individuellt och vid behov tillvänjningsföda som puré: <ul style="list-style-type: none"> • potatis • grönsaker • bär • frukt > 5 mån. kött eller gröt	För alla fast tillläggsföda, purémåltider: <ul style="list-style-type: none"> • potatis • grönsaker • bär • frukt • kött eller fisk • gröt 	Grövre puréer och ny tillvänjningsföda: <ul style="list-style-type: none"> • potatis, grönsaker och kött eller fisk • gröt • bär och frukt • finfördelat rårivet 	Familjens mat eller grövre puréer: <ul style="list-style-type: none"> • gröt, bröd • potatis • grönsaker • rårivet • bär och frukt • kött- och fiskrätter • mjölkprodukter och mjölk i maten
D-VITAMINPREPARAT i alla åldersgrupper * Om amningen inte fortsätter, i stället modersmjölkersättning till ett års ålder.				



Måltidsexempel för ettåringar

Måltider	
Morgonmål	Gröt och bär- eller fruktpuré Fettfri mjölk *
Lunch	Potatis och kokta grönsaker Kött, fisk, kyckling eller ägg finfördelat Finriven råkost eller sallad Fettfri mjölk En bit mörkt bröd Bordsmargarin
Mellanmål	Frukt- eller bärmat eller Fil och bärpuré
Middag	Som lunch eller Soppa eller gryt- eller lådrätt eller Industritillverkad barnmat på burk Fettfri mjölk En bit mörkt bröd Bordsmargarin
Kvällsmål	Gröt och bärpuré Bröstmjök eller modersmjölksersättning

* Till barnets mat sätts totalt ca 2–3 tsk bordsmargarin eller rypsolja.
Bröstmjök enligt barnets individuella behov, om amningen fortsätter.



Måltidsförslag för hela familjen

KÖTTBULLAR (4-6 PORTIONER)

500 g magert malet kött
1 dl skorpmjöl **eller**
2 kokta potatisar
2 dl vatten
1 lök
1 ägg
1 nypa vitpeppar

Kokas i:

½ l vatten
2 msk tomatpuré
några pepparkorn
1 lagerblad

1. Blanda skorpmjölet med vattnet och låt svälla ca 10 min.
2. Tillsätt köttet och de övriga ingredienserna.
3. Rör om till en jämn smet.
4. Forma smeten till bullar.
5. Koka några i taget i vatten-tomatpuréspadet. Små köttbullar blir färdiga på 5-7 minuter.

Du kan också steka köttbullarna i teflonpanna på spisen eller täckta med bakplåtspapper i en långpanna i ugnen i 200 grader ca 30 min.

GRÖNSAKSGRYTA MED KYCKLING (4–6 PORTIONER)

2	benfria bröstbitar av kyckling (ca 200 g)
5 dl	vatten
6	medelstora potatisar
1 liten påse	djupfrysta sopprötter (ca 250 g) eller motsvarande mängd färska grönsaker till exempel selleri, palsternacka, morot, kålrot och purjolök
några	kryddpepparkorn lagerblad
½ tsk	basilika hackad persilja

1. Tag bort skinnet från kycklingbitarna och skär dem i mindre bitar.
2. Tvätta, skala och skär potatisen i klyftor.
3. Tillsätt köttet, potatisen, kryddpepparn och lagerbladet i det kokande vattnet. Koka på låg värme under lock ca 15 minuter tills köttet och potatisen känns färdiga.
4. Tillsätt de frysta grönsakerna och värm upp.
5. Krydda grytan lätt med basilika och persilja. Tag barnets andel åt sidan och tillsätt lite salt och eventuellt andra kryddor i de vuxnas gryta.

Serveringsförslag: Servera grytan med riven eller skivad färsk gurka och rågbröd.

SALLAD

½ litet huvud	isbergssallad
1 liten påse	djupfrost ärter-majs-paprika-blandning (200–250 g)
1 liten burk	ananaskross

1. Tvätta isbergssalladen och tag bort de yttersta bladen.
2. Skär isbergssalladen i smala strimlor.
3. Sätt isbergssalladen i en skål och tillsätt blandningen av ärter-majs-paprika och allra överst ananaskrosset.
4. Vid behov kan du finfördela barnets sallad ytterligare med förskärare, matberedare eller stavmixer.

Använd salladsdressing som har lagats av matolja och saft (äppel-, apelsin-, citron- eller tomatosaft). En mild dressing får du genom att blanda lika delar olja och saft. Barnets dressing behöver inga kryddor. De vuxnas dressing kan kryddas med till exempel örter, senap och peppar.

FISKSOPPA MED GRÖNSAKER (4–6 PORTIONER)

7 dl	vatten
6	medelstora potatisar
några korn	kryddpeppar lagerblad
1 stor påse	djupfrysta sopprötter (400–500 g)
200 g	djupfryst fisk
1 tsk	timjan
1 msk	finfördelad dill



1. Tvätta, skala och skär potatisen i klyftor.
2. Tillsätt i det kokande vattnet kryddpepparn, lagerbladet och de djupfrysta sopprötterna. Koka under lock ca 10 minuter.
3. Skär den djupfrysta fisken i lämpliga bitar medan soppan kokar. Sätt fisken i soppan. Koka ytterligare några minuter.
4. Krydda soppan med timjan och dill.
5. Tag soppan för spädbarnet åt sidan och mosa med gaffel. Tillsätt kryddor och lite salt i de vuxnas soppa.

Serveringsförslag: Servera rågsemlor eller –bröd och tomat till soppan.

KÖTTFÄRSSÅS MED MOROT (4–6 PORTIONER)

200 g	magert malet kött
1	lök
2	morötter
5 dl	vatten
½ dl	jästbrödsmjöl kryddpeppar

1. Skala och hacka löken. Tvätta, skala och riv morötterna.
2. Bryn köttet lätt i en teflonpanna eller tillaga det i mikrovågsugnen 2–3 minuter. Finfördela köttet under tillagningen.
3. Sätt köttet i en kastrull.
4. Lägg i kastrullen den rivna moroten, hackade löken, kryddpepparn och jästbrödsmjölet. Blanda om väl.
5. Tillsätt vattnet, blanda om och låt sjuda ca 10 minuter.
6. Tag barnets andel åt sidan och krydda såsen för de vuxna kraftigare och tillsätt lite salt.

Serveringsförslag: Servera med kokt potatis, mörkt ris eller makaroni samt sallad.



Ensimmäisen elinvuoden aikana rintaa imevästä sylivauvasta kehittyy omatoiminen, perheen kanssa yhdessä ruokaileva lapsi. Täysipainoinen, lapsen ikää vastaava ravitsemus antaa hyvät edellytykset kasvulle ja hyvinvoinnille elämän ensimmäisistä kuukausista lähtien. Tämä vihkonen sisältää tietoa ja opastusta imeväisikäisen lapsen ravitsemuksesta, yleisiä ohjeita iänmukaisista aterioista sekä käytännön ruoanvalmistusvinkkejä.

Under sitt första levnadsår utvecklas barnet från ett spädbarn som ammas av sin mamma till ett aktivt barn som äter tillsammans med familjen. En fullvärdig näring som motsvarar barnets ålder ger goda förutsättningar för att barnet skall växa och må bra ända från de första levnadsåren. Detta häfte innehåller information och handledning om näring för spädbarn, allmänna anvisningar om måltider som motsvarar barnets ålder samt praktiska matlagningstips.

ISSN 1236-116X
ISBN 952-00-1631-7
ISBN 951-37-4420-5

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

Edita Publishing Oy
 PL 800, 00043 EDITA, vaihde 020 450 00
 Asiakaspalvelu:
 puhelin 020 450 05, faksi 020 450 2380
 Edita-kirjakauppa Helsingissä:
 Annankatu 44, puhelin 020 450 2566