



Martat



SYÖDÄÄN YHDESSÄ -
VINKKEJÄ PERHEEN YHTEISIIN
RUOKAHETKIIN

Inkeri Liinaharja/ Uudenmaan Martat
2017

Lapsi syö sitä, mistä pitää.
Pitää siitä, mikä on tuttua.
Tutuksi tulee se, mitä on
tarjolla.



SAMAA RUOKAA KOKO PERHEELLE

- Pikkulapsi voi syödä samaa ruokaa kuin muu perhe noin vuoden ikäisestä alkaen
- Myös alle vuoden ikäiselle sopivat monet ruoat hieman muokattuina
- Lapselle tarjotaan erilaisia ruokalajeja, jotta hän tottuu uusiin makuihin ja ruokiin
- Koko perhe voi syödä selkeää perusruokaa ravitsemussuosituksia noudattaen
- Lautasmalli sopii lapsellekin
- Ruoan ja ruokailuhetken sanoittaminen ja ruokien kuvailu lapselle on tärkeää



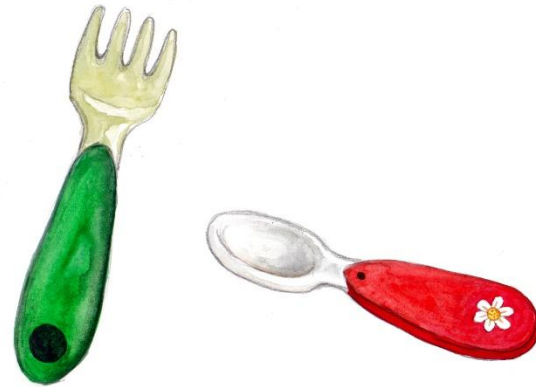
YHTEISEN PÖYDÄN ÄÄRESSÄ

- Yhdessä ruokapöytään kokoontuminen lujittaa perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Lapsi saa mieluisia ruokamuistoja yhteisiltä aterioilta
- Lapsi tottuu pienestä saakka yhteisiin ruokailuhetkiin ja oppii paljon muita perheenjäseniä seuratessaan
- Ruokailutilanteet on hyvä rauhoittaa



SÄÄNNÖLLISET & YHTEISET ATERIAT

- Säännöllinen ateriaritmi on terveellisen syömisen perusta niin lapsilla kuin aikuisilla
- Ruoka-ajat tuovat myös sopivaa päivärytmää
- Yhdessä syöminen mahdollisimman usein



UUDET MAUT JA RUOKAPUHE



- Kannusta ja rohkaise lasta maistamaa uusia makuja - pakkoa ei ole
- Aikuisen asenteet, puheet ja valinnat heijastuvat lapsen valintoihin
- Muista myönteinen ruokapuhe!

VINKKEJÄ RUOKIEN VALMISTAMISEEN

- Useimmat ruoat voi valmistaa helposti koko perheelle sopiviksi
- Pikkulapsen ruoka voidaan erottaa muun perheen ruoasta ennen suolan ja voimakkaiden mausteiden lisäämistä
- Huomioi ravitsemussuosituksukset & vältettävät alle 1-vuotiaalle (THL)
- <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>
- Miten ruoista saa sopivat vauvallekin?
 - Keittoruoista voi ottaa vauvalle erikseen osan ilman lientä ja ennen suolan lisäämistä ja soseuttaa keiton sopivaksi
 - Ruokakerman sijaan ruoassa voi käyttää koko perheelle esim. kaurakermaa, jos vauva alle 10 kk
 - Uuniruokia voi valmistaa miniannoksina vauvalle esimerkiksi muffinssivuoassa
 - Vauvan ruoka hyvä peittää uunissa, jotta ei muodostu kovaa kuorta
 - Esimerkiksi teelevät ilman suolaa maistuvat koko perheelle



KOKO PERHE MUKAAN

- Koko perhe mukaan keittiöpuuhiin ja ruoanvalmistukseen
- Lapset oman iän ja taitojen mukaan - taidot karttuvat kokeilemalla!
- Ruoka maistuuikin paremmin kun sen valmistukseen on saanut itse osallistua



MARTAT VINKKAA

Lue lisää nettisivuiltamme:

- www.martat.fi/lapsiperheet
- [Lapsiperheiden arjen tukeminen](#)
- Neuvontapuhelin
- Marttachat
- Facebook: [Martat vinkkaa](#)



- Twitter:
 - [@Marttaliitto](#)
 - [@lapsiperhearki](#)
- Youtube: [MartatTV](#)
- Instagram: [marttailu](#)



KIITOS

Martat 

www.martat.fi
