



Martat

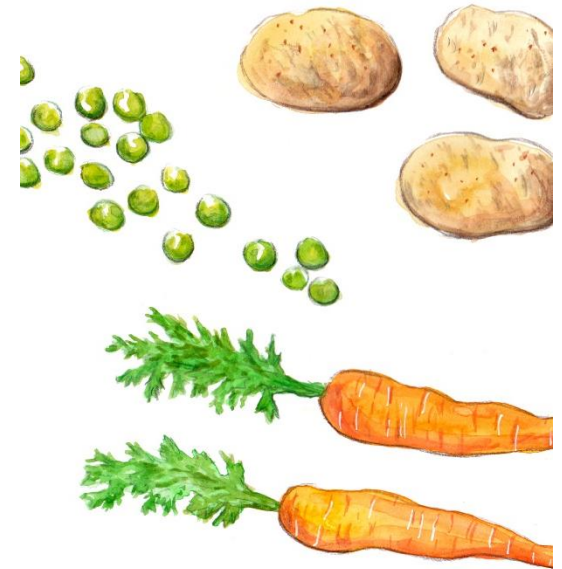


INNOSTUTAAN UUDESTA -
SORMIRUOKAILU TUTUKSI

2017

MITÄ ON SORMIRUOKAILU?

- Sormiruokailussa lapsen annetaan syödä itse
- Lapsi pääsee tutustumaan ruokaan kaikin aistein
- Lapsi tutustuu monipuolisesti uusiin raaka-aineisiin ja ruokien väreihin, muotoihin, makuihin ja koostumuksiin
- Sormiruokailu voidaan aloittaa lapsen yksilöllisten valmiuksien mukaan n. 6 kk iässä
- Aloitettaessa maito on vielä vauvan pääasiallinen ravinto, sormiruokamääristä ei tarvitse huolehtia
- Vanhemmat voivat itse valita syökö lapsi omin sormin kokonaan vai esimerkiksi osittain soseiden rinnalla



MITÄ ON SORMIRUOKAILU?

- Lapsi hallitsee itse ruokailua, määriä ja sitä, mitä syö
- Lapsentahtisuus tärkeää
- Sormiruokailu tukee lapsen motoristen taitojen, kuten sorminäppäryyden ja pinsettiotteen kehittymistä, vahvistaa silmän ja käden yhteistyötä ja esimerkiksi purennan kehitystä.
- Sormiruokailu kehittää lasta erilaisten ruokien maistelijana
- Uusin makuihin tottuminen vaatii useita maistelukertoja
- Sormiruokailussa syntyy sotkua, mutta se kuuluu asiaan



TURVALLINEN SORMIRUOKAILU

- Vauvan valmiudet sormiruokailuun määrittävät sopivan aloitusajankohdan
- Muista turvallisuus:
 - Oikea istuma-asento
 - Kakomisrefleksi on normaali vauvan opetellessa sormiruokailemaan
 - Lapsen sormiruokailua tulee aina valvoa
 - Tyhjä suu pöydästä noustessa
 - Sopivan kokoiset palat



VINKKEJÄ SORMIRUOKAILUUN



- Lapselle voi tarjota monipuolisesti ja rohkeasti eri raaka-aineita, makuja ja rakenteita
- Samoja ruokia kuin muullekin perheelle, mutta ilman suolaa & sokeria
- Ruokasuositukset ohjaavat
 - THL:n ruokasuositukset lapsiperheille:
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

VINKKEJÄ SORMIRUOKAILUUN

- Mitä pienempi lapsi, sitä suurempi pala käteen
 - Esim. höyrytetty parsakaalin kukinto varrella
 - Tai 1/3 banaani osittain kuoren kanssa
- Kun ruokapala on lapsen nyrkkiä isompi, lapsen on helppo tarttua ja mutustella sitä
 - Puolivuotiias käyttää aluksi koko kättään tarttuessaan ruokiin
- Höyrytä tai keitä kasvispalat/tikut sopivan pehmeiksi
- Tärkeää, että tarjotut ruoat ovat sellaisia, joita vauva pystyy itse käsittelemään suussaan



SOPIVIA SORMIRUOKIA

- Banaani, kypsä päärynä, kotimaiset marjat, vesimeloni, hunajameloni, kuorittu kurkku, tomaatti, avokado
- Suolattomat leipäviipaleet tai palat
- Palat mureaa broileria, naudan- tai sianlihaa, ruodotonta kalaa
- Keitettynä/höyrytettynä ja sopivan kokoisina paloina:
 - Peruna
 - Porkkana
 - Bataatti
 - Palsternakka
 - Parsakaali (varsi toimii kahvana)
 - Kukkakaali (varsi kahvana)
 - Sopivan muotoiset täysjyväpastat
 - Kananmuna



EI SUOSITELLA ALLE 1-V

- Punajuuri, pinaatti, kiinankaali, nokkonen, lehtisalaatit, rucola, kyssäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit
 - Sisältävät runsaasti nitraattia
- Pienet, sormenpään kokoiset varhaisperunat
 - Sisältävät runsaasti nitraattia ja solaniinia
- Idut
 - kuumentamattomissa EHEC- ja salmonellavaara
- Maksa ja maksamakkara
 - korkea A-vitamiinipitoisuus
- Hunaja
 - botuliinivaaran vuoksi
- Suola ja suolatut elintarvikkeet
- Sokeri lisättynä
- Makkara ja leikkeleet
 - suolan ja nitriitin vuoksi

YHTEISEN PÖYDÄN ÄÄRESSÄ

- Ruokailuhetket ja yhteisen pöydän ääressä vietetty aika tärkeää
- Lapsi tottuu pienestä saakka yhteisiin ruokailuhetkiin ja oppii muilta pöydässä olijoilta
- Sanoittaminen ja ruokien kuvailu tärkeää



VAUVAN RUOKASEIKKAILUN ALOITUS ON ILOISIA YHTEISIÄ HETKIÄ!



Tukea ja neuvoja:

- Neuvolat
- Vertaistuki

LISÄTIETOA

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
