

# Matkalla makujen maailmaan

**K**un vauva alkaa totutella uusiin makuihin, ensimaistellut tarkoittavat lusikankärsjellisiä: pikkuruusia annoksia ja tutustumista erilaisiin ruoka-aineisiin. Tarjoa vauvalle laadukkaita kotimaisia ruoka-aineita. Suosi ruokasesonkeja ja meneillään olevan satokauden tuotteita. Ensimaisteluun parhaita ovat miedot perusmaut, kuten kotimaiset kasvikset, hedelmät ja marjat.

Alle vuoden ikäisen ensisijainen ravinnonlähde on äidinmaito tai äidinmaidonkorvike ja myöhemmin vieroitusvalmiste. Maistelut aloitetaan 4–6 kuukauden iässä, viimeistään puolivuotiaana. Valmiudet kiinteään ravinnon nauttimiseen kehittyvät yksilöllisesti 4–6 kuukauden iässä. Maistelut voi aloittaa, kun lapsi pystyy istumaan pää tuettuna, hallitsee pään liikkeitä ja pystyy koordinoimaan silmiä. Hän tavoittelee ruokia kädellään ja on kiinnostunut siitä, mitä muut syövät.

## Monipuolisia makuja

Makua lisätään ruokaan vähitellen. Myös mausteet ja kuivatut yrtit sopivat vauvalle. Vauvan ruoan pitää olla suolatonta. Jos käytät mausteseoksia, tarkista, että ne eivät sisällä suolaa. Tarjotessasi koko perheelle samaa ruokaa, ota ensin vauvan annos si-

vuun ja lisää vasta sitten voimakkaat mausteet, kuten chili.

Uusiin makuihin ja erilaisiin raaka-aineisiin sekä ruokiin tutustuminen on tärkeää läpi lapsuuden. Muista vuoden iän jälkeenkin vähäsuolaisuus ja monipuolisuus. Perheen ruokailussa kokonaisuus ratkaisee, ja makumatka jatkuu läpi elämän.

## Ota avuksi maistelutaulukko

Maistelutaulukko kannustaa tarjoamaan vauvalle erilaisia ruoka-aineita. Taulukkoon on koottu esimerkkejä sopivista ruoka-aineista, ja listaa voi jatkaa itse. Vauva voi maistella lähes kaikkea, kunhan otat huomioon alle 1-vuotiaan ruokasuositukset ja vauvan yksilölliset valmiudet ja taidot. Varmista, että tarjotun raaka-aineen muoto, rakenne ja esimerkiksi pehmeys ovat sopivia lapsellesi.

- **Kasvikset, hedelmät ja marjat**  
4 kk:n iästä alkaen
- **Viljat, kalat, lihat ja kananmuna**  
5 kk:n iästä alkaen
- **Palkokasvit, pähkinät ja mausteet**  
6 kk:n iästä alkaen
- **Hapanmaitotuotteet**  
10 kk:n iästä alkaen

Lisätietoa kiinteiden ruokien aloittamisesta: [martat.fi/ruokaa-vauvalle](http://martat.fi/ruokaa-vauvalle)

**Ruoka-ainesuositukset alle 1-vuotiaiden ruokavalioon:**  
[www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/](http://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/)



# Maistellaan uutta



Merkitse taulukkoon päivämäärä, milloin vauva maistoi kyseistä raaka-ainetta ensimmäisen kerran. Taulukossa on esimerkkejä raaka-aineista. Täydennä taulukkoa tarvittaessa.

Kasvikset	Peruna	Porkkana	Lanttu	Nauris	Palsternakka	Kesäkurpitsa	Paprika	Parsakaali	Kukkakaali	Kurkku	Tomaatti	Sipuli	Valkosipuli	Bataatti	Maissi	Avokado
Palkokasvit	Herne	Linssit	Härkäpapu	Solija	Soljavalmisteet, kuten tortu											
Hedelmät	Omena	Banaani	Luumu	Päärynä	Ananas	Kiivi	Persikka	Nektariini	Aprikoosi	Strushedelmät	Rypäleet	Melonit	Mango			
Viljat	Kaura	Ohra	Ruis	Vehnä	Tattari	Speltti	Riisi	Hirssi	Kauravalmisteet, kuten kaurakerna							
Kala, liha, kananmuna	Kananmuna	Sijka	Mujku	Seiti	Kirjolohi	Broileri	Kalkkuna	Posu	Nauta	Lammas	Poro	Riista				
Hapan-maitotuotteet	Maustamaton jogurtti	Villi	Piimä	Rahka	Raejuusto	Maito ruoanvalmistuksessa										
Muuta																

Tarjoa pähkinät jauheena, tahnana tai hienonnettuna.



## Vauvan maustekartta

Kirjaa tähän mausteet ja kuivatut yrtit, joita olette maistelleet.

