

Äidinmaito on edelleen "pääelintarvike" ja imetystä jatketaan lapsen tahtisesti, jos mahdollista, vuoden ikään asti. Jos lapsella on käytössä äidinmaidonkorvike, sen käyttöä jatketaan vuoden ikään saakka.

Täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle, hyvin kasvavalle lapselle, äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään, D-vitamiinia lukuun ottamatta. Maisteluannokset annetaan imetyksen jälkeen, ja lapsentahtista imetystä jatketaan.

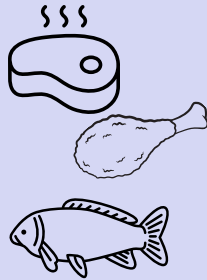
Kiinteät ruoat aloitetaan maisteluannoksina (lusikankärjellisestä muutamaan teelusikkaan) aikaisintaan 4 kk iässä, mutta viimeistään 6 kk iässä

Ensimmäisiksi ruoiksi sopivat miedot

- peruna
- kasvikset
- marjat
- hedelmät



Aikaisintaan 5 kk iässä tarjotaan viljavalmisteita, kanaa, kalaa, lihaa ja kananmunaa



- Samoja makuja kannattaa tarjota useita kertoja, jotta lapsen makumaailma kehittyä laajaksi. Uuteen makuun tottumiseen vaaditaan 10-15 maistamiskertaa
- Muuta ruoan rakennetta hiljalleen karkeammaksi

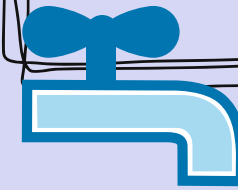
Kun lapsi osaa istua syöttötuolissa voi kokeilla sormiruokia



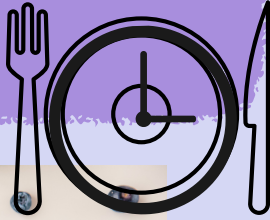
- 10 kk iässä voidaan tarjota hapanmaitotuotteita, sekä maitoa kuumennettuna ruuanlaitossa.
- Maito ruokajuomaksi 1 vuotiaana.



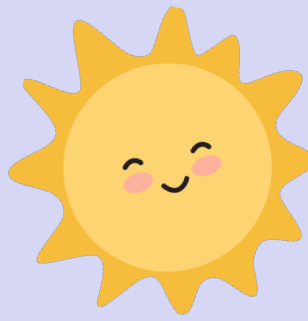
Vesi on paras janojuoma – ei mehu. Muki käyttöön.



Pyritään lapsen säännölliseen ateriarytmiin (aamupala – lounas – välipala – päivällinen – iltapala)



Pieni lapsi voi osallistua alusta pitäen perheen yhteisiin ruokahetkiin. Uusia maisteluannoksia voidaan ottaa helposti erilleen perheen tavallisesta arkiruoasta ennen ruokien suolaamista ja maustamista.



MUISTUTUS VANHEMMILLE

- Aikuinen päättää mitä ja mihin aikaan syödään. Lapsi päättää, kuinka paljon
- Lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin
- Lasta kannustetaan ja kehuaan uuden ruoka-aineen maistamisesta
- Ruokailu tapahtuu syöttötuolissa ruokapöydän ääressä
- Luo ruokailuhetken ilmapiiri rauhalliseksi ja myönteiseksi
- Aikuisen esimerkki ruokailussa on tärkeää
- Muista hyvät tavat - toisten huomioiminen ja ruuasta kiittäminen
- Ei pakottamista tai tuputtamista ruokapöydässä, ruoka ei ole myöskään palkkio tai lohtu
- Sotkun sietäminen
- Ei leluja/kännyköitä/ipadeja yms ruokapöytään



KIINTEÄÄN RUOKAAN SIIRTYMINEN



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue