



Sormiruokailu

Sormiruokailu

Sormiruokailu tarkoittaa sitä, että vauvan annetaan syödä itse, omin sormin. Englanninkielinen termi 'baby-led weaning' kuvaa sormiruokailua kuitenkin paremmin, sillä kyse on pohjimmiltaan lapsentahtisesta siirtymisestä kiinteisiin ruokiin. Lapsi voi sormiruokailla päivän jokaisella aterialla tai hänelle voi syöttää osan aterioista soseina.

Sormiruokailun hyötyjä

Helppous ja ilo	Motoriikan kehitys	Ruokasuhte
Sormiruokailu on tutkimusmatka vauvalle, yksi päivän aktiviteeteista	Kehittää suun hienomotoriikkaa ja pureskelutaitoja	Edesauttaa myönteisen ruokasuhteen muodostumista
Kun vauva syö itse, myös aikuinen voi syödä samaan aikaan	Kehittää sorminäppäryyttä ja silmän ja käden yhteistyötä	Lapsi uskaltaa maistaa ruokia paremmin, ruokailu on myönteinen kokemus
Koko perhe voi syödä osittain samoja ruokia	Lapsi oppii sietämään paloja ruoassa alusta alkaen	Monipuolisia kokemuksia ja iloa

Milloin vauva voi aloittaa sormiruokailun?

Puolen vuoden ikään asti paras ja tärkein ravinnonlähde lapselle on äidinmaito tai äidinmaidonkorvike. Kiinteät ruoat voidaan aloittaa 4–6 kk iässä maisteluannoksina soseilla. Kaikki vauvat tarvitsevat viimeistään 6 kk iässä kiinteää ruokaa joko sose- ja/tai sormiruokaillen. Jos kiinteät ruoat on aloitettu 4 kk iässä soseruokailulla, voi lapsi siirtyä sormiruokailuun noin 6 kk iässä. Sormiruokailu sopii täysiaikaisena syntyneille, terveille vauvoille.

Vauvan valmiudesta sormiruokailuun kertovat:

- vauva hallitsee pään liikkeitä ja kohdistaa katseensa
- vauva osaa istua tukevassa pystyasennossa syöttötuolissa itse (tai kevyen tuen kuten pyyherullan avulla) tai aikuisen sylissä
- vauva seuraa kiinnostuneena toisten ruokailua ja yrittää tavoitella ruokia
- vauva saa otteen ruoasta ja saa vietyä sen suuhunsa
- vauva osaa käsitellä ruokaa suussaan niin, ettei työnnä kielellään kaikkea ulos suustaan

Turvallisuus

Sormiruokailu on yhtä turvallista kuin soseruokailu, mutta siinä on otettava huomioon seuraavat asiat:

1. Älä koskaan jätä syövää lasta yksin
2. Lapsen on osattava istua tukevassa pystyasennossa joko syöttötuolissa tai kevyesti tuettuna aikuisen sylissä
3. Älä tarjoa liian pieniä tai kovia ruokapalasia
4. **Anna lapsen kakoa rauhassa**, puutu vasta hätätilanteessa (esim. kun lapsi menee hiljaiseksi)!
5. Tarkista, että lapsen suu on tyhjä, kun nousette pöydästä

Usein vanhemmat pelästyvät, jos vauva yskii tai kakoo ruokaa. Vauvoilla kakomisrefleksi käynnistyy ylempänä kielellä kuin aikuisella, minkä vuoksi vauvat kakovatkin herkästi, vaikka ruoanpala ei ole vielä lähellä hengitysteitä. Kakominen

on alkuvaiheessa siis täysin normaalia ja se vähenee suun motoriikan kehittyessä. Aikuisen on maltettava antaa lapsen kakoa rauhassa hetki, ja vain tarkkailla, että vauva selviää tilanteesta. Älä laita sormia vauvan suuhun vauvan kakossa, sillä se voi jopa työntää ruoan syvemmälle kurkkuun.

Jos lapsi ei saa ruoanpalaa kakomalla takaisin suun etuosaan ja lapsi menee hiljaiseksi, aikuisen täytyy puuttua asiaan. **Kertaa siis vierasesine hengitysteissä -ensiapuohje**

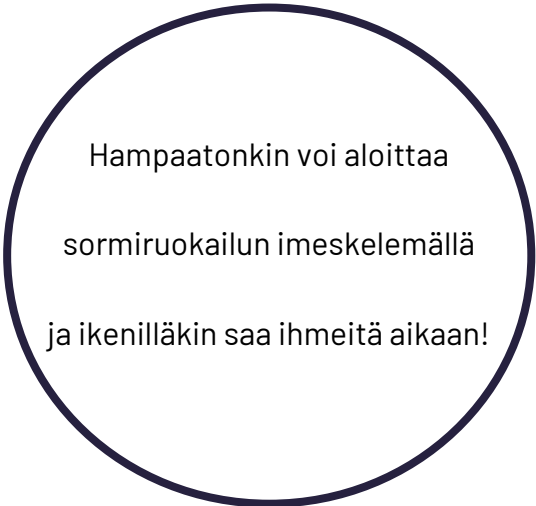
(www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/vierasesine-hengitysteissa).

Mikäli lapsen paino on liian alhainen tai pituuskasvu hidastuu, voi lapsi saada liian vähän energiaa. Tällöin lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi tarjotaan lapselle energiapitoisempaa ruokaa soseina ja sormiruokina (esim. öljylisät ruokiin).

Sopivat ruoat

Kiinnitä huomiota tarjottavien ruokien palakokoon: mitä pienempi ruokailija, sitä suuremmat palat. Aloitteleva puolen vuoden ikäinen lapsi tarttuu ruokaan koko nyrkillään, joten palojen on oltava vähintään lapsen nyrkin kokoisia. Kasviksista voi tehdä aikuisen sormen paksuisia tikkuja ja pars- ja kukkakaalien kukinnoissa on valmiina pieni kahva, joista lapsi saa hyvin otteen. Palakokoa pienennetään taitojen karttuessa. Sormiruokailijat oppivatkin pinsettiotteen usein aikaisemmin kuin soseruokailijat. Sormiruokailijalle voi antaa myös lusikan, jotta hän pääsee harjoittelemaan sen käyttöä.

Toinen huomioitava asia on ruokien pehmeys. Tarjottavan ruoan on oltava pehmeää, mutta pysyttävä kuitenkin koossa. Alle vuoden ikäisen ruoan on oltava suolatonta.



Hampaatonkin voi aloittaa
sormiruokailun imeskelemällä
ja ikenilläkin saa ihmeitä aikaan!

Sopivia sormiruokia aloittelijalle:

- porkkana, bataatti, kesäkurpitsa, palsternakka, peruna ja juuriselleri paksuiksi tikuiksi leikattuina, kypsennettyinä (höyrytys, keitto, paahtaminen)
- parsaa- ja kukkakaalin kukinnot kypsennettyinä kuten edellä
- hyvin keitetty pasta
- banaani ja kypsä päärynä kuorittuina ja kokonaisina tai isoina lohkoina
- luumu, persikka, melonit, avokado isoina paloina tai viipaleina (poista kivet ja siemenet)
- omena keitettynä, isoina lohkoina
- tuoreet mansikat sellaisenaan
- suolattomana pala mureaa broilerin tai naudan lihaa, ruodotonta kalaa, tofua

Edistyneemmälle sormiruokailijalle:

- keitetty riisi (tahmea, puuroutuva riisi helpoin syödä)
- leipätikut ja -kuutiot, näkkileivät (alle 1-vuotiaille suolattomana)
- viinirypäleet ja kirsikkatomaatit puolitettuina
- omena tuoreena, kuorittuna
- liha hyvin kypsennettyinä, mureina paloina
- pienet ruokapalat pinsettiotteen harjoitteluun: mustikka, vadelma, puolukka, herneet, rusinat

Resepti

Vauvan apinaeväs

1 kypsä banaani
n. 1 dl kaurahiutaleita
¼ tl ceylonin kanelia
¼ tl kardemummaa
1 rkl rypsiöljyä

Tai

1 kypsä banaani
n. 1 dl ruishiutaleita
1 rkl kuivattuja karpaloita (pilkottuna)
1 rkl rypsiöljyä



Muussaa banaani haarukalla, lisää muut aineet. (Anna taikinan turvota 10 min.)

Jokaisesta taikinasta tulee 5–6 patukkaa. Paista 200 asteessa n. 10 min.

Resepti: <http://simppelisormiruokakeittio.com/>

Voit valmistaa vauvalle sormiruokia itse huomioiden, että alle 1-vuotiaan ruoka on suolatonta ja sokeritonta. 10 kk iästä alkaen maitovalmisteita voi käyttää ruoanvalmistuksessa. Tätä ennen ruoissa on nesteenä vesi, äidinmaito tai -korvike. Vauvalle voi esimerkiksi valmistaa jauheliha-, kana- tai linssipyöryköitä, -pötköjä, -pihvejä.

Lähteenä käytetty, lisää tietoa ja reseptivinkkejä:

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille, THL 2016

Minä syön itse, Arosilta H-M, Ruottinen S, Lähteenmäki U-M, Tammi 2010

Simppeli sormiruokakeittiö -blogi: <http://simppelisormiruokakeittio.com/>

Simppeliä sormiruokailua, Ollila M, WSOY 2018

Samasta padasta, Väisänen O, Readme 2016

Onko sormiruokailu sotkuista?

takuuvarmasti on. Aluksi sormiruokailu onkin vauvalle enemmän tutkimista ja leikkimistä kuin syömistä, minkä vuoksi sotkuakin syntyy. Hiljalleen kuitenkin taidot lisääntyvät ja sotku vähenee.

Onneksi sormiruokailu on muutakin kuin sotkua. Se on onnistumisen iloa, tutkimisen riemua katsellen, haistellen, maistellen ja tunnustellen. Se on yhdessä syömistä ja nauttimista.

Lopuksi

- Syökää yhdessä, sillä vauvat oppivat mallista.
- Hyväksy sotku, se vähenee vähitellen.
- Tee ruokahetkestä rento, älä kiirehdi, tyrkytä tai houkuttele syömään enemmän kuin vauva haluaa.
- Jos vauva kasvaa hyvin, energiansaanti on riittävää. Ruokamääristä ei tarvitse huolehtia, koska alle vuoden ikäisen pääasiallinen ravinto on äidinmaito/-korvike.

Ota yhteyttä

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Ravitsemusterapia

Armilankatu 33

53100 Lappeenranta

puh. 040 194 4883 (toimisto)

www.ekhva.fi/ravitsemusterapia

Hyvinvointi kuuluu jokaiselle.

Kannen kuva: Microsoft

Päivitetty 2019

Asiakirja päättyy tähän.