Alle 1-vuotiaan ravitsemus – imetyksestä perheen ruokailuun

Imetys

- Ensimmäisen 6 kk ajan äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi D-vitamiinia lukuun ottamatta.
- Äidinmaidossa on ainesosia, jotka edistävät lapsen puolustusjärjestelmän ja suolistomikrobiston kehitystä. Imetys tukee myös äidin terveyttä ja toipumista synnytyksestä.
- Lasta imetetään lapsen nälkä- ja kylläisyysviestien mukaisesti. Tämä edistää äidin ja lapsen varhaista vuorovaikutusta.
- Välillä lapsi imee muutaman päivän tiheämmin, jolloin rintamaidon määrä lisääntyy lapsen tarpeita vastaavaksi.
- Alkuviikkoina on tärkeää imettää tiheästi, myös yöllä, jotta rintamaidon eritys käynnistyy kunnolla. Tämä tarkoittaa noin 8–12 imetyskertaa vuorokaudessa. Imemisvälit vaihtelevat yksilöllisesti.
- Täysimetystä suositellaan 4–6 kk ikään asti, ja kiinteiden ruokien ohella imetystä vuoden ikään ja halutessa pidempäänkin.

Äidinmaidonkorvike, vieroitusvalmiste ja muut juomat

- Äidinmaidonkorviketta käytetään tarvittaessa äidinmaidon lisänä tai sijasta 6 kk ikään saakka ja tämän jälkeen vieroitusvalmistetta vuoden ikään saakka.
- Lehmänmaito ja kasvipohjaiset juomat eivät sovi alle 1-vuotiaalle, koska ne eivät vastaa ravitsemuksellisesti imeväisikäisen tarpeita.
- Täysimetetty lapsi ei yleensä tarvitse lisäksi vettä. Alle vuoden ikäisen lapsen ruokavaliossa kaikki mehut ovat tarpeettomia.

D-vitamiinilisän käyttö

- D-vitamiinilisä 10 µg vuorokaudessa 2 viikon iästä lähtien. Lisän määrää vähennetään, jos lapsi saa äidinmaidonkorviketta yli 500 ml päivässä.



Pirkanmaan hyvinvointialue

pirha.fi

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Kiinteiden ruokien aloittaminen

4–6 kuukauden iästä lähtien

- Kiinteiden ruokien maistelu aloitetaan yksilöllisen kehityksen mukaan noin 4–6 kk iässä. Lapsi on valmis aloittamaan maistelun, kun hän pystyy istumaan tuettuna, hallitsee pään liikkeet, koordinoi katsettaan ja tavoittelee ruokia kädellään.
- Ensimmäiset kiinteiden ruokien maisteluannokset (teelusikan kärjellisestä muutamaan teelusikkaan) tarjotaan imetyksen tai korvikkeen antamisen jälkeen, jotta ne eivät syrjäytä imetystä tai äidinmaidonkorviketta.
- Täysimetetyillä lapsilla kiinteiden ruokien antaminen 4–6 kk iässä yhdessä rintamaidon kanssa tukee suoliston kypsymistä ja sietokyvyn kehittymistä uusille ruoka-aineille.
- Jos 4 kk täyttänyt täysimetetty lapsi tarvitsee lisäruokaa, on parempi aloittaa kiinteät ruoat kuin siirtyä äidinmaidon-korvikkeeseen, jotta äidinmaidon eritys ja osittainen imetys jatkuisivat.
- Jos lasta ei imetetä, maisteluannokset suositellaan aloitettavaksi noin 4 kk iässä yksilöllinen kehitys huomioiden.

6 kuukauden iästä lähtien

- Puolen vuoden iästä alkaen lapsi tarvitsee kiinteitä ruokia kasvun ja kehityksen turvaamiseksi, ja maisteluannosten kokoa kasvatetaan vähitellen soseaterioiksi. Samoihin aikoihin äidinmaito tai vieroitusvalmiste tarjotaan kiinteän ruoan jälkeen.
- Lapsi osallistuu perheen ruokailuhetkiin maistelemalla perheen ruoista itselleen sopivia, jolloin hän tutustuu luontevasti perheen ruokamaailmaan ja säännölliseen syömiseen. Ruokahetkiä sanoitetaan lapselle nimeämällä ruokia ja puhumalla ruoasta.
- Soseruoan rakennetta karkeutetaan yksilöllisesti suun motoriikan kehittyessä. Sormiruoat ja mukin käyttö kehittävät pinsettiotetta ja harjaannuttavat kädestä syömistä. Lähempänä vuoden ikää lapsi siirtyy syömään rakenteeltaan pääosin samaa ruokaa muun perheen kanssa, ja ruoan pilkkominen tai hienontaminen lautasella riittää.
- Lapset vierastavat luontaisesti etenkin karvaita ja happamia uusia makuja, joita on esimerkiksi kasviksissa. Lapsi voi tarvita uuteen makuun tottumiseen 10–15 maistamiskertaa.

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Alle 1-vuotiaan ruokavalioon sopivia ruokia

4 kk iästä alkaen

- **Peruna ja kasvikset:** peruna, porkkana, kukkakaali, paprika, parsakaali, maissi, ruusukaali, kurkku, kesäkurpitsa, palsternakka, bataatti, tomaatti, lanttu, nauris, kasvispakasteiden hyödyntäminen.
- **Marjat ja hedelmät:** mansikka, vadelmat, mustikka, herukat, karviainen, lakka, karpalo, puolukka, ruusunmarja, omena, banaani, luumu, päärynä, ananas, kiivi, persikka, aprikoosi, sitrushedelmät, melonit, mango.

5 kk iästä alkaen

- **Viljavalmisteet:** kaura, ruis, ohra, vehnä, speltti, riisi, tattari, maissi, hirssi, suositaan täysjyvää.
- Maustamaton broileri, kalkkuna, possu, nauta, lammas, poro, hirvi, muu riista, kala (muikku, seiti, siika, kasvatettu kirjolohi ja Norjan lohi), kananmuna.
    - Aluksi jauhettuna, määrä soseannosta kohden alkutotuttelussa n. 1 tl ja myöhemmin n. 1–1,5 rkl.

Äidinmaito, äidinmaidonkorvike tai vieroitusvalmiste turvaavat riittävän rasvan saannin alle 1-vuotiaalla. Tarvittaessa lapsen soseruokaan tai puuroon lisätään rypsi- tai rapsiöljyä.

6 kk iästä alkaen

- **Palkokasvit ja kasviproteiinivalmisteet:** herneet, linssit, pavut, tofu ja muut kasviproteiinivalmisteet, jotka eivät sisällä lisättyä suolaa.
- **Pähkinöitä ja manteleita** sokeroimattomina, suolaamattomina tai kuorruttamattomina. Hienonna ne tai tarjoa tahnoina imeväisille ja pienille lapsille hengitysteihin joutumisen ehkäisemiseksi. Niitä voi käyttää pieniä määriä esimerkiksi vauvan kasvissoseiden seassa.

10 kk iästä alkaen

- **Maito ja maitovalmisteet:** rasvattomat tai vähärasvaiset (rasvaa ≤ 1%): maustamaton viili, jogurtti, piimä, rahka, maito ruoanvalmistuksessa.
- **Soija-, kaura- tai muuta kasvijuomaa sekä jogurtinkaltaisia soija- tai kauravalmisteita,** jota on täydennetty kalsiumilla ja D-, B2- ja B12-vitamiineilla ja joihin ei ole lisätty sokeria. Riisijuomaa ei suositella alle 6-vuotiaille yksinomaiseksi ruokajuomaksi.
- **Rasvaton maito tai kasvipohjaiset juomat ruokajuomana** lähempänä vuoden ikää.

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Alle 1-vuotiaan ruokavaliossa vältettävät ruoat ja elintarvikkeet

- Makkarat, nakit, leikkeleet (suola, nitriitti)
- Kaikki mehut ja mehujuomat (makeaan tottuminen, hammasterveys)
- Hunaja (Clostridium botulinum-bakteeririski)
- Kassiakaneli (korkea kumariinipitoisuus), Ceyloninkaneli sopii
- Nitraattia keräävät kasvikset; punajuuri, erilaiset lehtisalaatit, kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa (ei koske kesäkurpitsaa), retiisi, varsiselleri, fenkoli, pinaatti, tuoreet yrtit, nokkonen, idut (korkea nitraattipitoisuus, iduissa myös EHEC- ja salmonellariski)
- Raakamaito ja pastöroimaton maito sekä pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot (mm. listeria-, salmonella- ja EHEC-bakteeririski)
- Maksaruoat (korkea A-vitamiinipitoisuus)
- Öljykasvien siemenet, esim. pellavan- ja auringonkukan siemenet (raskasmetallit)
- Parapähkinät (korkea seleenipitoisuus)
- Varhaisperunat (alkukesästä perunan mukuloissa voi esiintyä korkeita solaniini- ja/tai nitraattipitoisuuksia)
- Korvasieni (myrkkyjäämiä käsittelystä huolimatta)
- Raakavilja-/-siemenpuurot eli liottamalla yön yli huoneen lämmössä valmistetut puurot (hygieeninen laatu voi olla huono)
- Merilevävalmisteet (liiallinen jodipitoisuus, raskasmetallit)
- Yrttivalmisteet, yrttiteejuomat (luontaiset haitta-aineet)

Huomioi lisäksi

- Ulkomaiset pakastemarjat kuumennetaan ennen käyttöä 90 asteeseen 5 minuutin ajan tai keitettävä 2 minuuttia (Noro-virus ja hepatiitti A-virusriski).
- Tarjoa kala, liha ja broileri hyvin kypsennettynä ja suolattomana, ei graavi- tai kylmäsavustettua kalaa (listeria- ja salmonellariski, suola).
- Sisävesiltä pyydettyä särkeä sekä kasvatettua kalaa voi tarjota rajoituksetta.
- Itämerestä pyydettyä luonnonlohta, taimenta, nahkiaista tai isoa, perkaamattomana yli 19 cm:n silakkaa voi tarjota kerran kahdessa kuukaudessa.
- Sisävesiltä pyydettyä kuhaa, lahnaa, siikaa, ahventa, haukea tai muikkua voi tarjota kerran viikossa ja muikkua 2 kertaa kuukaudessa.

Alle vuoden ikäisen ruokavaliossa vältetään runsassokerisia tai suolaa sisältäviä ruokia. Suolattomia mausteita (esim. kuivatut yrtit, pippurit) voi asteittain lisätä.

Päivitetty 6/2025

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU