Syömisen iloa yhdessä leikki-ikäisen kanssa

Leikki-ikäisen 1–6-vuotiaan syömistaidot kehittyvät perheen yhteisillä aterioilla

- 1-vuotiaasta lähtien lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa yhdessä muun perheen kanssa. Ruokaa voidaan tarvittaessa hienontaa.
- Perheen yhteiset ateriat pöydän ääressä ovat tärkeitä hetkiä, jolloin lapsi tutustuu eri ruokiin ja oppii uusia makuja ja syömisen taitoja.
- Lapsi oppii katselemalla muiden toimintaa ruokapöydässä ja ottaa mallia aikuisilta monipuolisesta syömisestä ja aterioista. Muiden esimerkki rohkaisee maistamaan.
- Myönteinen ja kannustava ruokailutilanne luo tasapainoisen suhteen syömiseen.
- Ruokailutilanteessa keskitytään syömiseen ja yhdessä olemiseen. Lelut ja muut viihdykkeet, kuten digilaitteet, eivät kuulu ruokailuhetkeen.
- Mukista ja lasista juominen on suositeltavaa. Pillimukia voi käyttää ohessa. Tuttipulloa ei suositella yli vuoden ikäiselle.
- Ruokailuvälineiden (juomalasi, lusikka, haarukka, veitsi) omatoiminen käyttö ikätasoisesti kehittää myös lapsen hienomotoristisia taitoja.

Uusien makujen opettelua

- Leikki-ikäinen opettelee maistelemaan erilaisia ruokia ja harjoittelee syömistä. Harjoitellessa voi syntyä sotkua. Lapsen tulee kuitenkin antaa syödä itse.
- Lapsilla on usein varautuneisuutta uusia ruokia kohtaan. Kerro lapselle ruoasta ja nimeä ruokia.
- Rohkaise ja kannusta lasta ja anna hänelle aikaa, kun hän tutustuu uuteen ruokaan. Älä painosta tai lahjo esim. herkuilla, sillä nämä keinot eivät edistä uusiin makuihin tutustumista.
- Tarjoa uusia ruokia toistuvasti ja pieninä annoksina, vaikka lapsi ei aluksi maistaisikaan.
- Uuteen ruokaan tutustuminen voi alkaa katsomisella, haistelulla, tutkimisella ja tunnustelulla.
- Toistojen säännöllisyys ja määrä (10–15 maistamiskertaa) auttavat lasta tottumaan uusiin makuihin.
- Yleensä lapset pitävät selkeistä aterioista, esimerkiksi salaattiainekset voi pitää erillään ja antaa lapsen itse koota mieleinen salaatti.

Pirkanmaan hyvinvointialue

pirha.fi

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Säännöllinen ateriarytmi on arjen pelastaja

- Säännölliset ruoka-ajat luovat turvallisuutta ja rytmittävät päivää.
- Säännöllisyys tukee lapsen luontaista syömisen sääntelyä, pitää verensokerin tasaisena ja ehkäisee ärtyisyyttä ja kiukuttelua.
- Päivän ateriat noin 2–4 tunnin välein: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.


Aamupala


Lounas


Välipala


Päivällinen


Iltapala

Esimerkkikuvien ruokamäärät ovat sopivia noin 3–5-vuotiaalle lapselle. Pienemmällä lapsella ruokamäärät ovat pienempiä, mutta rytmin ja aterioiden koostamisessa voi käyttää samoja periaatteita.

Kokoa ateria monipuolisesti

Lautasmalli on erinomainen apu päivän aterioiden ja välipalojen koostamiseen koko perheelle. Lapsen annos on vain hieman pienempi kuin aikuisen. Periaatetta voit soveltaa päivän kaikilla aterioilla ja välipaloilla.

Pääaterioilla tarjoa:

- ½ lautasellista salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia
- ¼ lautasellista perunaa, pastaa, ohraa, riisiä tai muuta viljalisäkettä
- ¼ lautasellista kalaa, palkokasveja, kasviproteiini-valmisteita, kananmunaa tai lihaa.

Välipaloilla sovella 1+1+1 kaavaa ja tarjoa:

- Jotakin kasvista, hedelmää tai marjaa
- Jotakin täysjyväväistä, kuten puuroa, leipää tai mysliä
- Jotakin proteiinipitoista, kuten maito- tai soijavalmistetta, hummusta, kananmunaa tai pähkinöitä.



Valinnat kohdalleen

Suosi viljavalmisteista täysjyväisiä vaihtoehtoja. Niistä lapsi saa runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 g.

Riittävän päivittäisen **pehmeän rasvan** määrän leikki-ikäinen saa 1,5–2 rkl kasviöljyä tai 4–6 tl kasvirasvalevitettä tai margariinia.

Suosi vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvalevitettä levitteenä ja kasviöljyjä tai pullomargariinia ruoanvalmistuksessa. Tarjoa pähkinöitä, manteleita ja siemeniä 1–2 rkl/pv (15 g), öljypohjaisia salaatinkastikkeita tai öljyä puuroissa, salaateissa ja kasviksissa sekä rasvaista kalaa 2 kertaa viikossa.

Valitse maito tai piimä rasvattomina ja jogurtit, viilit, rahkat, vanukkaat vähärasvaisina (rasvaa ≤1 %) ja maustamattomina tai vähäsokerisina (≤10 %). Juustot valitaan enintään 17 %:a rasvaa sisältävinä.

Hyviä kalsiumin lähteitä ovat maitovalmisteet ja kalsiumilla täydennetyt kasvipohjaiset valmisteet. Muita lähteitä ovat mm. kala, tofu, palkokasvit ja kaalit.

1–3-vuotias lapsi saa riittävästi kalsiumia, kun käytössä on päivittäin 3,5 dl nestemäisiä maitotuotteita tai kalsiumilla täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita.

4–6-vuotias lapsi saa riittävästi kalsiumia, kun käytössä on päivittäin 3,5–5 dl nestemäisiä maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita ja tämän lisäksi myös muita kalsiumin lähteitä.

Juustosta saatavaa kalsiumia voi arvioida niin, että 1–2 siivua juustoa vastaa 1 dl nestemäistä maitovalmistetta tai täydennettyä kasvipohjaista valmistetta. Juustojen sisältämän kovan rasvan ja suolan vuoksi suosi ensisijaisesti edellä mainittuja muita kalsiumin lähteitä.



Muista D-vitamiinilisä
- 1–2-vuotiaalle 10 µg/vrk ja
- 2–17-vuotiaille 7,5 µg/vrk

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Proteiininlähteenä suositaan kalaa, palkokasveja, kasviproteiinivalmisteita ja nahatonta siipikarjan lihaa. Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syömään maltillisesti.

Suolan suositeltava enimmäismäärä ylittyy helposti. Ruokaa on suositeltavaa maustaa muilla keinoilla ja kiinnittää huomiota elintarvikkeiden lisättyyn suolaan. Liemikuutiot, ketsuppi ja monet mausteseokset ja -kastikkeet sisältävät runsaasti suolaa.

Kun valitset **Sydänmerkki -tuotteen**, se on omassa tuoteryhmässään parempi valinta.

Lisätyn sokerin suositeltava päivittäinen enimmäismäärä

- 2-vuotiaalla 2 rkl
- 5-vuotiaalla 2,5 rkl

tulee helposti täyteen piilosokerina esimerkiksi kahdesta desilitrasta maustettua jogurttia tai reilusta lasillisesta mehua. **Hedelmien ja marjojen luontainen sokeri ei ole lisättyä sokeria, joten hedelmiä ja marjoja on hyvä käyttää monipuolisesti.**

Janojuomaksi suositellaan vettä.



Sisällytä vähintään yhtä kasvista, hedelmää tai marjaa joka aterialle tai välipalalle. Lapselle suositeltava määrä on noin puolet aikuisille suositellusta, vähintään 500–800 g päivässä, määrästä. Tämä tarkoittaa noin viittä lapsen oman kouran kokoista annosta päivässä. Lapsen annoskoko kasvaa lapsen kasvaessa.

Lapsi pitää usein luontaisesti makeista hedelmistä ja marjoista, mutta kasvisten karvas maku saattaa tuntua vähemmän houkuttelevalta. On kuitenkin tärkeää, että lasta totutetaan kasvisten makuun pienestä pitäen ja noin puolet kasvisten, hedelmien ja marjojen kokonaismäärästä olisi kasviksia.

Vinkkejä kasvisten käytön lisäämiseen:

Tee kasviksista luonnollinen osa jokaista ruokailuhetkeä. Lisää kasviksia leivän päälle, smoothieihin ja pääruokiin eri tavoin.

Lisää uusia kasviksia vähitellen tuttuihin ruokiin.

Ota lapsi mukaan ruoanlaittoon ja anna mahdollisuus tutustua kasviksiin sen yhteydessä.

Tarjoile tuorekasvikset isoina sormipaloina. Dippailumahdollisuus takaa menestyksen!

Ruoalla saa leikkiä! Valmistakaa yhdessä iloisia voileipiä tai kasvistaidetta.



Lapsen hyvää ruokasuhdetta rakentamassa

Lapsella on luontainen kyky säädellä syömistään, joten häntä ei tule pakottaa syömään tai tuputtaa ruokaa. Tasainen kasvu on tärkeä mittari siitä, että lapsi saa riittävästi ravintoa. On normaalia, että lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin, ja siten myös syödyn ruoan määrä voi vaihdella. Pitkäaikaisesta ruokahaluttomuudesta tulee kuitenkin olla yhteydessä neuvolaan.

Joskus huono ruokahalu voi johtua siitä, että lapsi juo aterioiden välillä mehua tai maitoa tai napostelee. Tällöin on tarpeen selkeyttää perheen ateria-aikoja. Aterioiden välillä nautitut juomat (muut kuin vesi) ja naposteltavat (esim. rusinat ja maissinaksut) eivät myöskään ole hyväksi suun terveydelle.

On tärkeää, ettei ruokaa käytetä palkitsemiseen tai lohduttamiseen. Ruokia ei tule myöskään luokitella hyviksi ja huonoiksi tai epäterveellisiksi ja terveellisiksi. Sen sijaan korostetaan monipuolisuuden ja tasapainon merkitystä. Lapselle tulee opettaa, että erilaisilla ruoilla on oma paikkansa ruokavaliossa. Yhteisiä herkutteluhetkiä saa viettää, mutta vanhemman tehtävä on rajata etenkin makeiden herkkujen määrää ja käytön tiheyttä. Lisäksi on hyvä miettiä muitakin perheen yhteisiä tapoja juhlia ja rentoutua kuin herkuttelu.

Opeta lapselle, että kaikenlaiset kehot ovat arvokkaita ja ainutlaatuisia. Vältä lapsen tai kenenkään muun kehon tai painon kommentointia lapsen kuullen.

Aikuinen päättää, mitä ja milloin syödään, mutta lapsi päättää itse, kuinka paljon hän haluaa syödä. Tämä auttaa lasta rakentamaan luottamusta omaan kehoonsa ja ruokailutottumuksiinsa.



Lue lisää Sydänliiton Neuvokas Perhe Syöminen –osiosta.

https://neuvokasperhe.fi/syominen/

Pirkanmaan hyvinvointialue

pirha.fi

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Ruoka-aineet, joiden käyttöön tulee leikki-ikäisillä kiinnittää huomiota

Kalaa suositellaan käyttämään lajeja vaihdellen 2–3 krt viikossa.

- Sisävesiltä pyydettyä särkeä sekä kasvatettua kalaa voi tarjota rajoituksetta
- Itämerestä pyydettyä luonnon-lohta, 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.

Makkarat, nakit, leikkeleet

- 1–2-vuotiaat: enintään 1 makkara-ateria ja korkeintaan 3–4 leikkelesiivua viikossa.
- Yli 2-vuotiaat: Makkaran, nakkien ja leikkeleiden yhteismäärä saa olla enintään 150 g viikossa, mikä tarkoittaa esimerkiksi: 1 makkara-ateria viikossa ja 1 leikkelesiivu päivässä tai 2 makkara-ateriaa viikossa, ei leikkeleitä tai 2 leikkelesiivua päivässä.

Maksa, maksaruoat

- 1–6-vuotiaat: Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 70 g viikossa ja lisäksi maksalaatikkoa voi syödä enintään 300 g (3/4 eineslaatikko) kuukaudessa. Jos edellä mainitut ovat käytössä, maksakastiketta ja -pihviä tulee välttää.

Mehujuomia, joissa on bentsoe-happoa (E210–E213) lisäaineena, ei suositella päivittäiseen käyttöön.

Merilevävalmisteita ei suositella.

Kofeiinia lapsille ja nuorille (1–18-vuotiaille) alle 3 mg/painokilo/päivä. Kola-juomissa on kofeiinia tavanomaisesti 12 mg/1 dl. Kahvia ja energiajuomia ei suositella lainkaan alle 15-vuotiaille.

Tuorepuuro, jossa on siemeniä tai raakaviljaa, on liotettava 1–6-vuotiailla jääkaappilämpötilassa.

Raakamaitoa ja pastöroimatonta maitoa sekä siitä valmistettua juustoa suositellaan vain kuumennettuna.

Liha ja siipikarjan liha kypsennetään täysin kypsäksi. Samoja välineitä ei pidä käyttää raa'alle ja kypsälle tuotteelle.

Ulkomaalaiset pakastemarjat kuumennetaan huolellisesti ennen käyttöä.

Punajuuri on kypsennettävä kunnolla, raakana ei käytetä.

Idut vain kuumennettuina.

Riisijuomaa ei suositella alle 6-vuotiaan yksinomaisena juomana.

Öljykasvien siemenet (esimerkiksi auringonkukan-, kurpitsan- ja chiansiemenet) enintään 1 rkl/pv.

Parapähkinöitä ei suositella pienille lapsille lainkaan. 4–10-vuotiaille suositellaan korkeintaan 1 pähkinä päivässä.

Kanelia (kassiakaneli) tai sitä sisältäviä tuotteita ei suositella päivittäiseen käyttöön.

Päivitetty 6/2025

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU