

Vauvan ruokaopas

Ruokailoa perheelle!



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



SYDÄNLIITTO

neuvokas
perhe



Euroopan unionin
osarahoittama



Oppaan tekijät ja tausta

Ohjeet perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) lapsiperheiden ravitsemussuosituksiin. Oppaan ovat tuottaneet Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Suomen Sydänliitto osana Ruokailoa kaikille! -hanketta 2022 terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

Opasta on päivitetty ja se on käännetty eri kielille osana Niitty 2 -Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanketta (2023-2026). Niitty 2 on EU:n osarahoittama hanke ja sen toteuttajia ovat Tampereen ammattikorkeakoulu, Pirkanmaan hyvinvointialue ja Tampereen kaupunki.

Kuvat: VRN ja Canva, sivulla 12 M365 Copilot



Käyttöohje: oppaasta voit jakaa yksittäisiä sivuja asiakkaille vauvan iän mukaisesti!



Euroopan unionin
osarahoittama

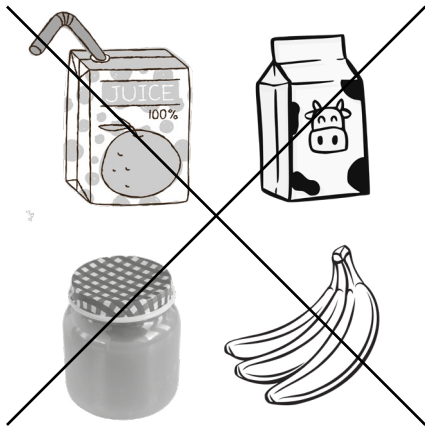


Pirkanmaan
hyvinvointialue





Imetä tai anna äidinmaidonkorviketta aina,
kun vauvalla on nälkä.



Maito on vauvan ravintoa.
Vauva ei syö kiinteää ruokaa.



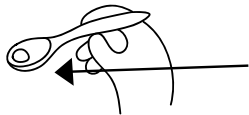
Anna D-vitamiinia vauvalle:

Vauva 4-6 kuukautta

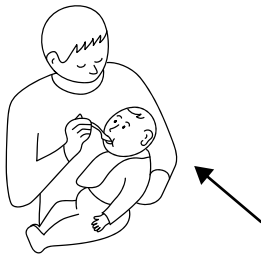
4



Imetä tai anna äidinmaidonkorviketta aina, kun vauvalla on nälkä.

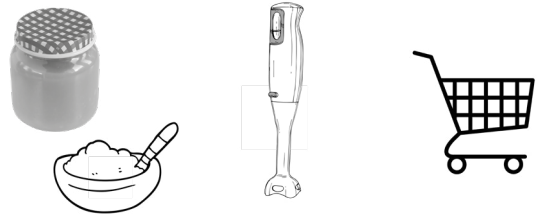


Vauva voi maistaa vähän ruokaa.
Maistaminen ei ole pakollista vielä tässä iässä.

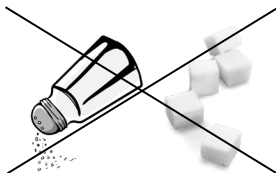


Vauva voi syödä ruokaa, kun:

- vauvan pää pysyy pystyssä
- vauva katsoo ruokaa
- vauva haluaa maistaa



Sosetta voi tehdä itse
tai ostaa kaupasta.



Ei suolaa, sokeria tai hunajaa.



Anna D-vitamiinia vauvalle:



+4 kuukautta



Kasvis

Marja

Hedelmä

+5 kuukautta



Puuro
(kaura, ruis, ohra,
hirssi, tattari)

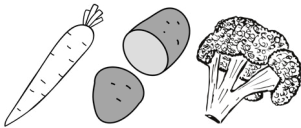
Kala, kana,
liha,
kananmuna



Imetä tai anna äidinmaidonkorviketta aina, kun vauvalla on nälkä.



6 kk vauva tarvitsee maidon lisäksi muutakin ruokaa.



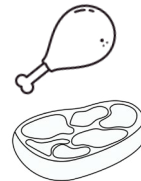
Kasvis



Pasta, nuudeli, riisi, leipä



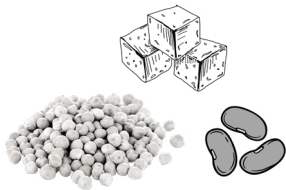
Kala



Kana, liha



Kananmuna



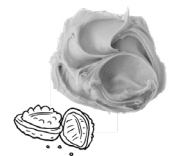
Papu, linssi, herne, tofu



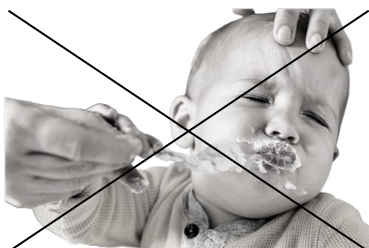
Hedelmä



Marja



Pähkinävoi, pähkinä jauhe



Jos vauva ei halua syödä, älä pakota.

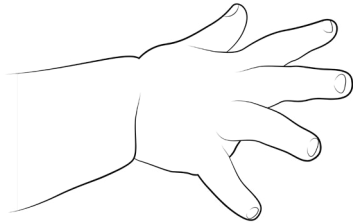


Anna D-vitamiinia vauvalle:



Sormiruokailu + 6 kuukautta

6



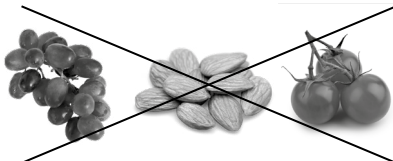
Vauva tutkii ja
syö ruokaa käsin.



Vauva sotkee.

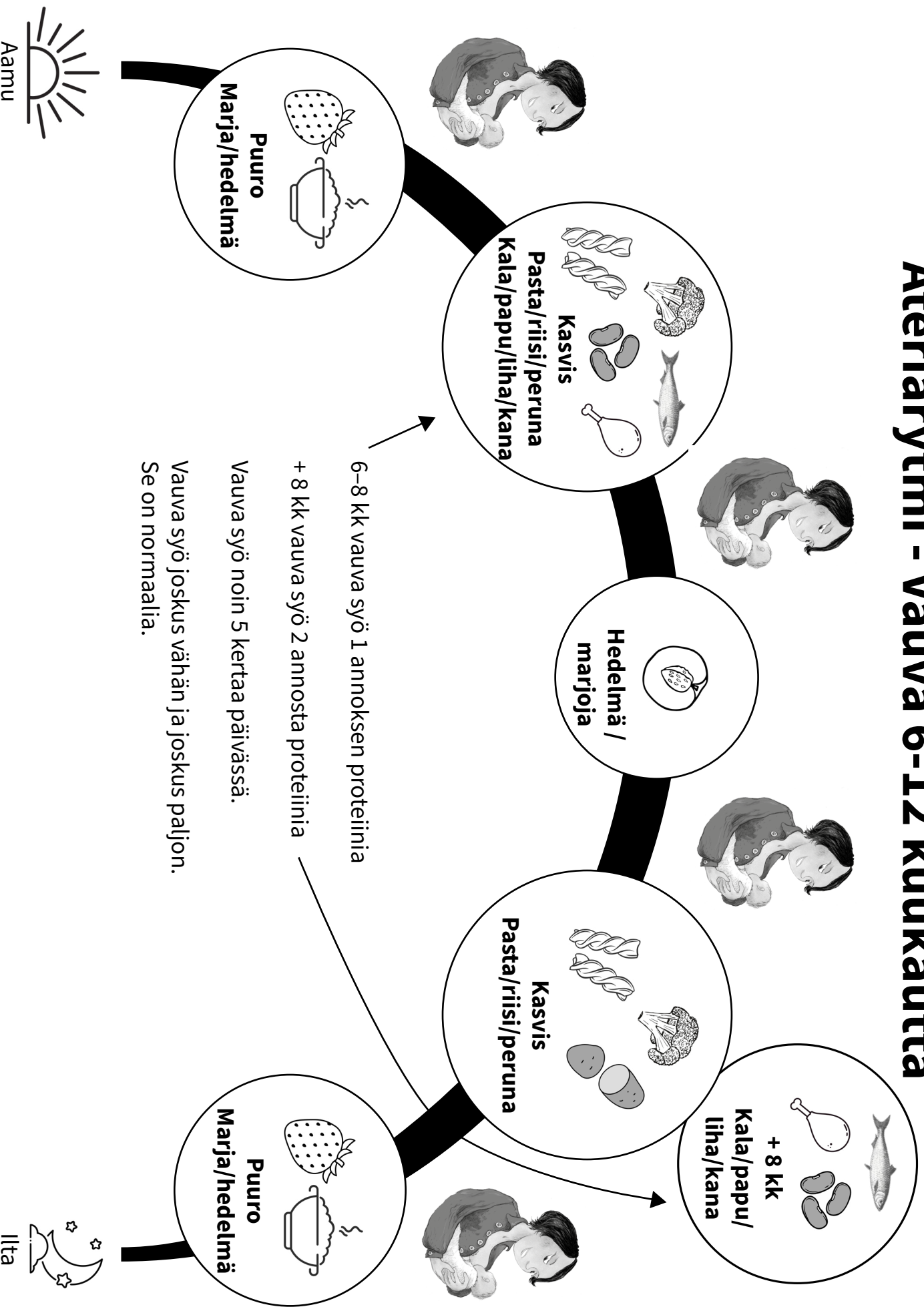


Vauva istuu syöttötuolissa, kun syö.



Anna vain pehmeää ruokaa.
Ei kovaa ja pyöreää ruokaa.
Vauva voi tukehtua.

Ateriarytmi - Vauva 6-12 kuukautta



Vauva 8-12 kuukautta

8



Ensin ruoka

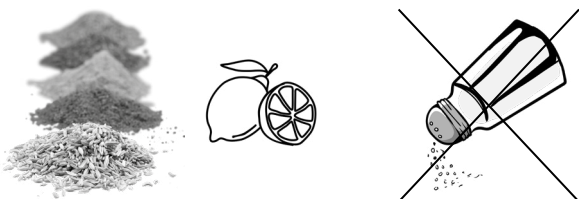
sitten imetys / äidinmaidonkorvike



Anna vauvalle uusia ruokia.
Vauvan ei ole pakko syödä kaikkea.



Lusikka



Mausteita saa käyttää.
Ei suolaa.



Anna D-vitamiinia vauvalle:



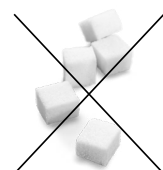
Vauva + 10 kuukautta



Jogurtti
(lehmänmaito, soija,
kaura tai manteli)



Rahka, viili



Ei sokeria

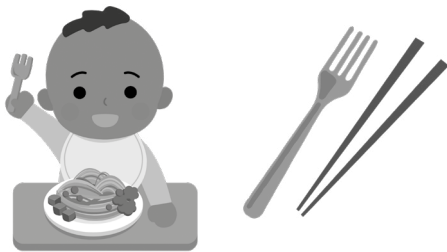
+ 1-vuotias lapsi

9

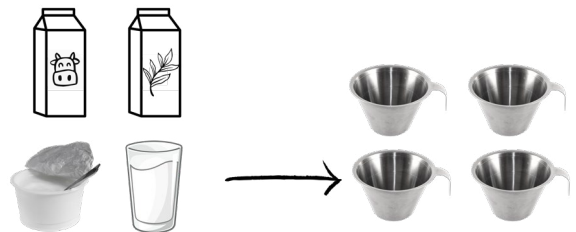


Lapsi syö samaa ruokaa kuin perhe.

Vauva ei tarvitse yöllä maitoa tai ruokaa.

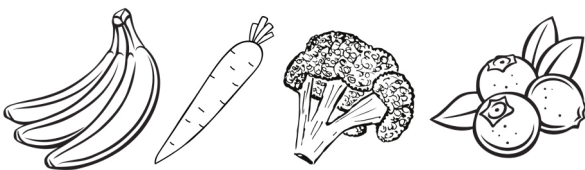


Lapsi harjoittelee syömään aterimilla.

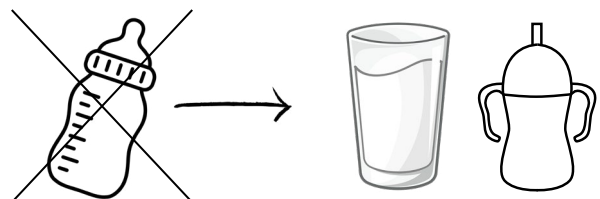


Yhteensä 4 dl päivässä maitotuotteita tai täydennettyjä kasvimaitotuotteita (kalsium, D-vitamiini, B12, jodi).

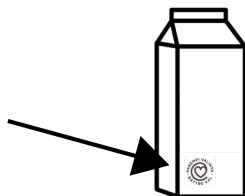
Lehmänmaito, soijamaito, kauramaito, pii-mä, jogurtti, rahka.



Lapsi syö uusia kasviksia.
Tarjoa 5 kertaa päivässä.



1-vuotias ei tarvitse tuttipulloa.



Sydänmerkki tarkoittaa, että ruoka on terveellinen.



Anna D-vitamiinia lapselle:



Juureksia



Peruna



Porkkana



Bataatti



Juuriselleri



Lanttua



Palsternakka

Marjoja



Mansikka



Puolukka



Mustikka



Vadelma



Herukat



Karviainen

Hedelmiä



Banaani



Omena



Persimon



Apelsiini



Mandariini



Pomelo



Mango



Hunajameloni



Vesimeloni



Kiivi



Ananas



Päärynä



Luumu



Persikka



Viinirypäle



Viikuna



Granaattimena



Avokado

Vihanneksia



Kurkku



Paprika



Tomaatti



Ruusukaali



Valkokaali



Kukkakaali



Parsakaali



Kesäkurpitsa



Parsa



Vihreä papu



Herne



Munakoiso



Sipuli



Purjo



Valkosipuli

+5kk

Viljatuotteet

puurona tai soseena

kaurapuuro
ohrapuuro
riisipuuro
spelttipuuro

Liha

jauheliha ja kokoliha
(broileri, possu,
nauta, lammas, riista)

Nakit ja leikkeleet
eivät sovi vauvalle.

Kalat

lohi
seiti
ahven
kuha
muikku
siika

Kananmuna

keitetty kananmuna
munakas

Tarjoa ruodotonta,
kypsää ja suolatonta
kalaa.

Kypsennyksessä suosi höyryttämistä, keittämistä ja uunissa kypsentämistä.

+6kk

Viljatuotteet

sormiruokana

pasta
nuudeli
riisi, ohra
kvinoa
leipä (vähäsuolainen)

Palkokasvit

herne
linssi
kikherne
härkäpapu
mustapapu
valkoiset pavut
tofu (maustamaton)

Kuivamausteet

inkivääri (myös tuore)
kurkuma
paprikajauhe
juustokumina
pippuri
kuivatut yrtit
ceylonin kaneli
kardemumma
neilikka

Pähkinät

jauheena tai pähkinävoina mm. maapähkinä,
cashew, saksanpähkinä, pekaanipähkinä

Saa maustaa!
Vältettäviä mausteita
ovat hunaja, suola,
sokeri, tuoreet yrtit ja
kassiakaneli.

+10kk

Maitotuotteet (myös kasvipohjaiset)

jugurtti
rahka
viili
piimä
raejuusto
kaura”jugurtti”
soija”jugurtti”

Valitse
maitotuotteet
maustamattomina
ja vähärasvaisina
tai rasvattomina!

Vauva saa rintamaidosta tai
korvikkeesta hyvälaatuista rasvaa.
Rasvaa ei erikseen tarvitse lisätä
ruokaan, mutta tarvittaessa käytä
rypsi- tai rapsiöljyä.

Ruokia, joita alle 1-vuotias ei saa syödä

Ei hunajaa tai sokeria alle 1-vuotiaalle.

Nämä ruuat sisältävät sokeria:

- mehut
- kiisselit
- maustetut jugurtit ja vanukkaat
- keksit ja leivonnaiset



Ei suolaa alle 1-vuotiaalle.

Nämä ruuat sisältävät suolaa:

- nakit ja leikkeleet
- säilykkeet, esim. tonnikala
- leivät ja leivokset
- valmisruoka
- juustot



Poikkeus: raejuustoa ja suolatonta tai vähäsuolaista leipää voi antaa vauvalle joskus, mutta ei joka päivä.

Muut ruuat, joita ei saa antaa alle 1-vuotiaalle:

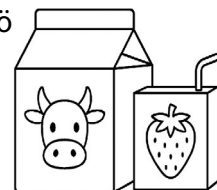
- sushi ja merilevä
- raaka kala ja liha
- maksa
- paljon nitraattia sisältävät kasvikset (esim. punajuuri, pinaatti, varsiselleri)
- siemenet
- ulkomaiset pakastemarjat ilman kuumentamista
- kaneli (kassiakaneli)



Alle 1-vuotias ei saa juoda näitä:

- mehu
- kahvi, tee ja kaakao
- riisijuoma, kaurajuoma, soijajuoma
- lehmänmaito

Vauva juo rintamaitoa tai korviketta. Kun vauva syö kiinteitä ruokia, hän voi juoda myös vähän vettä ruuan kanssa.



Lisätietoa Ruokaviraston sivuilta:
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/>