



Etelä-Pohjanmaan  
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala

# Imeväisiän ruokavalio



## Ohjelehtisen sisältö

Perusta terveelliselle ruokavaliolle muodostuu jo imeväisiässä. Nälän, kylläisyyden ja tyytyväisyyden havainnointi ja tunnistaminen ovat tärkeitä tekijöitä pienen imeväisen ruokailussa.

Ohjelehtinen on tarkoitettu normaalipainoisina ja terveisinä syntyneille vauvoille. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta. Ravitsemukseen liittyvissä pulmissa ota yhteyttä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.

## Pääkohdat

- Täysimetystä suositellaan kaikille lapsille 4–6 kuukauden ikään ja osittaista imetystä vuoden ikään saakka.
- D-vitamiinivalmistetta suositellaan kaikille imeväisikäisille kahden viikon iästä alkaen. Alle 1-vuotiaan lapsen D-vitamiinin annostelussa pitää ottaa huomioon äidinmaidonkorvikkeen ja vieroitusvalmisteen määrä.
- Kiinteitä ruokia lisätään vauvan ruokavalioon pieninä makuanoksina imetyksen ohella aikaisintaan neljän ja viimeistään kuuden kuukauden iässä.
- Vuoden ikäisenä lapsi siirtyy vähitellen perheen yhteisille aterioille.



## Äidinmaito on vauvan parasta ravintoa

Äidinmaito riittää turvaamaan ensimmäisen kuuden kuukauden ajan lapsen energian ja ravintoaineiden saannin D-vitamiinia lukuun ottamatta. Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi lapsi tarvitsee D-vitamiinivalmistetta kahden viikon iästä alkaen ympäri vuoden. Alle 1-vuotiaan lapsen D-vitamiinivalmisteen annostelussa pitää ottaa huomioon äidinmaidonkorvikkeen tai vieroitusvalmisteen ja D-vitaminoitujen lastenvellien ja -puurojen määrä (Taulukko 1). Kaikille 1-vuotiaille lapsille annetaan D-vitamiinivalmistetta 10 µg päivässä lapsen muusta ravinnosta riippumatta.

Taulukko 1. Alle 1-vuotiaiden D-vitamiinivalmisteen annostelu.

Lisätyn D-vitamiinin lähteet	D-vitamiinivalmisteen annostelu päivässä ympäri vuoden
Alle 500 ml äidinmaidonkorviketta, vieroitusvalmistetta tai D-vitaminoituja lastenvellejä ja -puuroja päivässä	10 µg
500–800 ml äidinmaidonkorviketta, vieroitusvalmistetta tai D-vitaminoituja lastenvellejä ja -puuroja päivässä	6 µg
Yli 800 ml äidinmaidonkorviketta, vieroitusvalmistetta tai D-vitaminoituja lastenvellejä ja -puuroja päivässä	2 µg

Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään asti. Rintamaito parantaa lapsen puolustusjärjestelmän ja suoliston kehittymistä sekä antaa suojaa tulehduksia vastaan. Lisäksi monet ravintoaineet imeytyvät äidinmaidosta korvikkeita paremmin.

Vauva imee maitoa ravinnontarpeensa mukaisesti. Kun vauvaa imetetään lapsentahtisesti, vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa, maitomäärä pysyy vauvan tarpeita vastaavana. Rintamaidon riittävyttä arvioidaan lapsen voinnin ja eritteiden perusteella.



## Seinäjoen keskussairaala

4 (8)

Hidas painonnousu, pienet virtsa- ja ulostemäärät, itku sekä levottomuus voivat olla merkkejä siitä, ettei rintamaito ole ainoana ravintona riittävää. Jos yli neljän kuukauden ikäinen vauva tarvitsee äidinmaidon lisäksi muuta ravintoa, kiinteiden ruokien tarjoaminen on äidinmaidonkorviketta parempi vaihtoehto. Perheen on mahdollista saada terveydenhuollon ammattilaisten ohjausta imeytyksen tukemiseksi synnytys sairaalasta, neuvolasta ja imeytyspoliklinikoilta.



Imettämistä suositellaan jatkettavan vuoden ikään asti, sillä osittainen imetys kiinteiden ruokien ohella tukee suoliston kypsymistä ja sietokyvyn kehittymistä uusille ruoka-aineille. Imetyksestä vieroittumiseen ohjataan vaiheittain, mutta lopetusajankohta on jokaisen perheen oma päätös.



## Äidinmaidonkorvikkeet

Äidinmaidonkorvikkeet on suunniteltu vauvoille, jotka eivät saa riittävästi äidinmaitoa tai joita ei imetetä. Äidinmaidonkorvike pyrkii jäljittelemään äidinmaitoa ja on muokattu imeväiselle sopivaksi. Tavallinen lehmänmaito tai kasvipohjaiset maidonkaltaiset juomat, kuten soija- tai kaurajuoma, eivät sovellu alle 1-vuotiaan lapsen ruokavalioon. Äidinmaidonkorviketta tarjotaan lapsentahtisesti äidinmaidon tapaan.

## Kiinteiden ruokien aloitus

Lapsi on valmis siirtymään kiinteisiin ruokiin, kun hän pystyy istumaan tuettuna ja hallitsemaan pään liikkeitä. Kiinteää ruokaa voidaan tarjota maisteluannoksina aikaisintaan neljän kuukauden ja viimeistään kuuden kuukauden ikäisenä lapsen omat syömisvalmiudet huomioiden.

Ruokiin tutustuminen tapahtuu imetyksen tai korvikkeen annon jälkeen. Lapsi tarvitsee toistuvaa tutustumista uusiin ruokiin, joten samaa ruokaa kannattaa tarjota useita kertoja, jotta lapsi oppii pitämään uudesta mausta.

Puolen vuoden iässä lapsi tarvitsee rintamaidon lisäksi myös kiinteitä ruokia. Tätä pidempään jatkuva täysimetys voi aiheuttaa sinkin, raudan ja proteiinin puutoksia. Lisäksi kiinteiden ruokien viivästäminen yli kuuden kuukauden iän voi lisätä lapsen alttiutta ruoka-aineallergioille.

## Ruokavaliota monipuolistaen

Vauvalle voi ottaa maisteluannoksia perheen tavallisesta arkiruokasta ennen kuin ruokaan lisätään suolaa. Kiinteitä ruokia voidaan tarpeen mukaan soseuttaa pehmeämmäksi lisäämällä niihin rintamaitoa, korviketta tai vettä. Ensimmäisiksi ruoiksi sopivat hyvin miedot perusmaut, kuten kypsennetyt ja soseutetut kasvikset, marjat ja hedelmät.



## Seinäjoen keskussairaala

6 (8)

Viljavalmisteiden, lihan, kanan, kalan ja kananmunan maistelu suositellaan aloittamaan aikaisintaan viiden kuukauden iässä. Kuuden kuukauden iässä lapsen rautavarastot vähenevät, raudan tarve kasvaa ja äidinmaidon rautapitoisuus laskee. Tämän vuoksi 6–10 kuukauden iässä ruokavalioon olisi hyvä lisätä liha- ja viljatuotteita. Kalan, kananmunan ja viljan kokeilemistä ei ole syytä viivästyttää niissäkään perheissä, joissa esiintyy ruoka-aineallergioita.

Maitovalmisteisiin voidaan totutella maustamattomilla hapanmaitovalmisteilla, kuten luonnonjogurtilla, kymmenen kuukauden iästä alkaen. Maito ja kasvijuomat sopivat lapselle ruokajuomaksi yhden vuoden iässä, mutta ruoanvalmistuksessa niitä voi käyttää jo kymmenen kuukauden iässä.

Taulukko 2. Imeväisen ensimmäisen vuoden ruokavalinnat.

Lapsen ikä, kuukautta	Ruoanvalinta
0–4	<b>Lapsentahtinen täysimetys:</b> äidinmaito tai äidinmaidonkorvike
4–6	<b>Maisteluannoksia imetyksen jatkuessa:</b> kasviksia, marjoja ja hedelmiä <b>Raudanlähteitä aikaisintaan viiden kuukauden iässä:</b> viljavalmisteita, lihaa, kalaa, kanaa ja kananmunaa
6–10	<b>Monipuolisesti sose- ja sormiruokia imetyksen ohella:</b> kasvikset, marjat, hedelmät, vilja- ja liharyhmän tuotteet
10–12	<b>Kaikki ruoka-aineryhmät käyttöön ruokia karkeuttaen:</b> kasvikset, marjat, hedelmät, vilja- ja liharyhmän tuotteet, maustamattomat hapanmaitotuotteet ja maito ruoanvalmistuksessa
Yli 12	<b>Perheen yhteisille aterioille siirtyminen:</b> maito ja kasvijuomat ruokajuomana



## Ruokavalion karkeuttaminen

Lapsen on hyvä harjoitella syömistä ja ruokailuvälineiden käyttöä alusta alkaen itse. Kun suun motoriikka kehittyy ja hampaat puhkeavat, voi karkeajakoisia ja kiinteitä ruokia tarjota sileiden soseiden sijaan. Sormiruoiksi sopivat hyvin tuoreet ja keitetyt kasvikset, marjat ja hedelmät, jauheliharuoat, leipä, keitetty kananmuna ja raejuusto. Näiden avulla syömisen harjoittelu pääsee hyvin alkuun.

## Vältettävät ruoka-aineet

Ensimmäisen elinvuoden aikana on tarpeen välttää joitakin ruoka-aineita niiden sisältämien haitallisten aineiden vuoksi.

Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet voi tarkistaa Ruokaviraston verkkosivuilta: <http://www.ruokavirasto.fi>.



Etelä-Pohjanmaan  
sairaanhoitopiiri



## Seinäjoen keskussairaala

8 (8)

Tekstin asiasisältö: Riikka Suorajärvi-Bron, laillistettu ravitsemusterapeutti  
Lähteet: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2019.  
Kannen kuva: Pixabay  
Päivitetty: 10/2019