

| | 4 kk | 5 kk | 6-10 kk | 10-12 kk | 12 kk -> |
|---|---|--|--|--|--|
| Imetys ja korvikemaito | Täysimetys* Osittaisimetys Äidinmaidonkorvike D-vitamiinilisä | Täysimetys Osittaisimetys Äidinmaidonkorvike D-vitamiinilisä | Osittaisimetys Vieroitusvalmiste D-vitamiinilisä | Osittaisimetys Vieroitusvalmiste D-vitamiinilisä | Osittaisimetys D-vitamiinilisä |
| Ruoan valinta | Juurekset (porkkana, peruna, bataatti jne.) Kasvikset (parsakaali, kukkakaali, avokado jne.) Hedelmät (banaani, omena, päärynä, mango jne.) Marjat (mustikka, mansikka, vadelma, puolukka jne.) | Aiemmin aloitettujen ruoka-aineiden lisäksi: Liha (kana, nauta, porsas) Kala Kananmuna Viljat ->puurot | Aiemmin aloitettujen ruoka-aineiden annoskokoja lisätään lapsen tarpeiden mukaisesti | Aiemmin aloitettujen ruoka-aineiden lisäksi: Hapanmaitovalmisteet (maustamaton rahka ja jogurtti, raejuusto, piimä jne.) Lehmänmaitoa voi käyttää kuumennettuna ruoan valmistuksessa | Samaa terveellistä ruokaa kuin muukin perhe (50% kasviksia & ¼ perunaa, pastaa tai riisiä & ¼ kalaa, lihaa, palkokasveja) Suolaa ja sokeria yhä vältetään Rasvatonta maitoa ruokajuomana |
| Syömään oppimisen vaihe ja kehitystavoite | Lapsentahtisen imetyksen jatkuvuuden tukeminen Täysimetykseen pyrkiminen 6kk ikään saakka Maisteluannoksia aikaisintaan 4kk iästä ja viimeistään 6kk iästä kaikille Ruokia yksilöllisesti maisteluannoksina imetyksen tai korvikkeen jälkeen Ruoka-aineiden monipuolisuus | Lapsentahtisen imetyksen jatkuvuuden tukeminen Annoskokoja lisätään teelusikallinen kerrallaan/lapsentahtisesti Lapsi harjoittelee perusmakuja ja suun motoriikkaa eri ruoka-aineilla Soseisiin voi lisätä kasviöljyä | Monipuolisesti sosemaista/karkeampaa ruokaa ja sormiruokia kaikille Imetystä jatkaen lapsentahtisesti Äidinmaidonkorvikkeessa vieroitusvalmisteeseen siirtyminen 6kk iässä Perheen yhteiset ruokailut viiden aterian rytmissä Mukin käytön opettelu, hörppimisen harjoittelu | Imetyksen jatkaminen Karkeajakoista ruokaa, pureskelun harjoittelua Omatoimisesti syöminen/ruokien tunnistelu Lusikka ja muki käyttöön, ruokien nimeäminen | Imetyksen jatkaminen perheen niin halutessa Ruokaviraston Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeisiin tutustuminen |

*Täysimetyksellä tarkoitetaan, että vauva saa pelkkää äidinmaitoa sekä 10 mikrogramman d-vitamiinilisän. Täysimetystä suositellaan 4-6kk ikään, terveelle täysiaikaisena syntyneelle ja hyvin kasvavalle lapselle riittää ravitsemukseksi pelkkä äidinmaito (+ d-vitamiini) 6kk ikään saakka.

Osittaisimetyksellä tarkoitetaan, että vauva saa rintamaidon lisäksi joko äidinmaidon korviketta ja/tai lisäruokia ja d-vitamiinilisän

Kiinteiden ruokien aloitus:

Vauvan suolisto kypsyy vähitellen syntymän jälkeen, ja aikaisintaan neljän kuukauden iässä suolisto on yleensä riittävän kypsä kohtaamaan uusia ruoka-aineita. Täysimetetyillä lapsilla kiinteiden ruokien antaminen 4–6 kuukauden iässä yhdessä rintamaidon kanssa tukee suoliston kypsymistä ja sietokyvyn kehittymistä uusille ruoka-aineille. Terveille hyvin kasvaville lapsille aloitetaan kiinteät ruoat maisteluannoksina (lusikankärjellisestä muutamaan teelusikkaan) aikaisintaan 4 ja viimeistään 6 kuukauden iässä. Maisteluannoksina annetut kiinteät ruuat eivät syrjäytä imetyskertoja, vaan rintamaito on edelleen lapsen pääasiallinen ravinto. Puolen vuoden iästä alkaen lapsi tarvitsee rintamaidon ohella kiinteitä ruokia kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Kiinteiden ruokien aloittamisen viivästyttäminen yli 6 kuukauden ikään saattaa lisätä allergia-alttiutta. Pitkään, yli 6 kuukautta jatkuvaan yksinomaiseen imetykseen saattaa liittyä myös eräiden ravintoaineiden, kuten sinkin, raudan ja proteiinin, puutoksia.

Kiinteiden ruokien aloituksessa on tärkeää huomioida myös aina vauvan yksilölliset valmiudet ja tarpeet.

Lapsi on motorisesti valmis syömään kiinteitä ruokia, kun hän istuu tuettuna (sylissä tai syöttötuolissa), hallitsee pään liikkeitä (avaa suun, liikuttelee ruokaa suussa eikä työnnä sitä kielellä pois) sekä koordinoi silmien ja käsien yhteistyötä tavoitellessaan ruokaa. Lapsi on kiinnostunut perheen ruokailuhetkistä ja seuraa katseellaan muiden syömistä.

(Lähde: THL 2019; Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille)