

Vauvan ruokaopas

Ruokailoa perheelle!



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



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



SYDÄNLIITTO

neuvokas
perhe

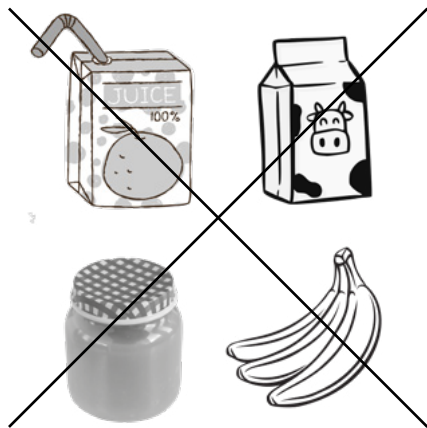
Ohjeet perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) lapsiperheiden ravitsemussuosituksiin. Oppaan ovat tuottaneet Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Suomen Sydänliitto osana Ruokailoa kaikille! -hanketta 2022 terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

Vauva 0–4 kuukautta

2



Imetä tai anna äidinmaidonkorviketta aina, kun vauvalla on nälkä.



Vauva ei syö ruokaa.



Anna D-vitamiinia vauvalle:

Vauva 4-6 kuukautta

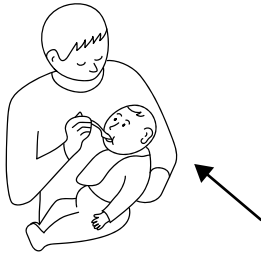
3



Imetä tai anna äidinmaidonkorviketta aina, kun vauvalla on nälkä.

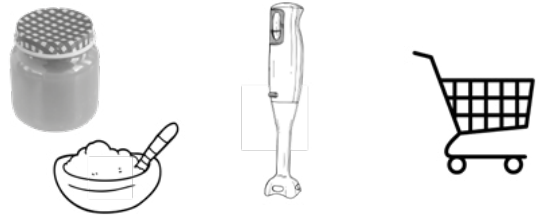


Vauva voi maistaa vähän ruokaa.
Maistaminen ei ole pakollista vielä tässä iässä.

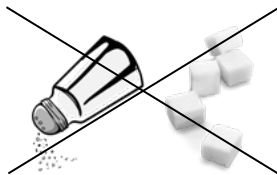


Vauva voi syödä ruokaa, kun:

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



Sosetta voi tehdä itse
tai ostaa kaupasta.



Ei suolaa tai sokeria



Anna D-vitamiinia vauvalle:



+4 kuukautta



Kasvis

Marja

Hedelmä

+5 kuukautta



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

Kala, kana,
liha,
kananmuna

Vauva 6-8 kuukautta

4



Imetä tai anna äidinmaidonkorviketta aina, kun vauvalla on nälkä.



6 kk vauva tarvitsee ruokaa



Kasvis



Pasta, nuudeli, riisi, leipä



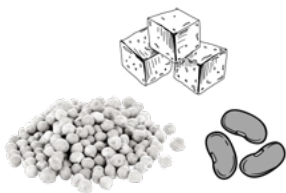
Kala



Kana, liha



Kananmuna



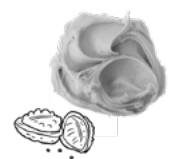
Papu, linssi, herne, tofu



Hedelmä



Marja



Pähkinävoi, pähkinä jauhe



Jos vauva ei halua syödä, älä pakota.

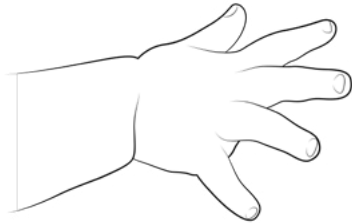


Anna D-vitamiinia vauvalle:



Sormiruokailu + 6 kuukautta

5



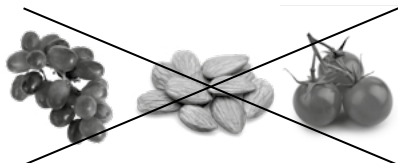
Vauva tutkii ja
syö ruokaa käsin.



Vauva sotkee.

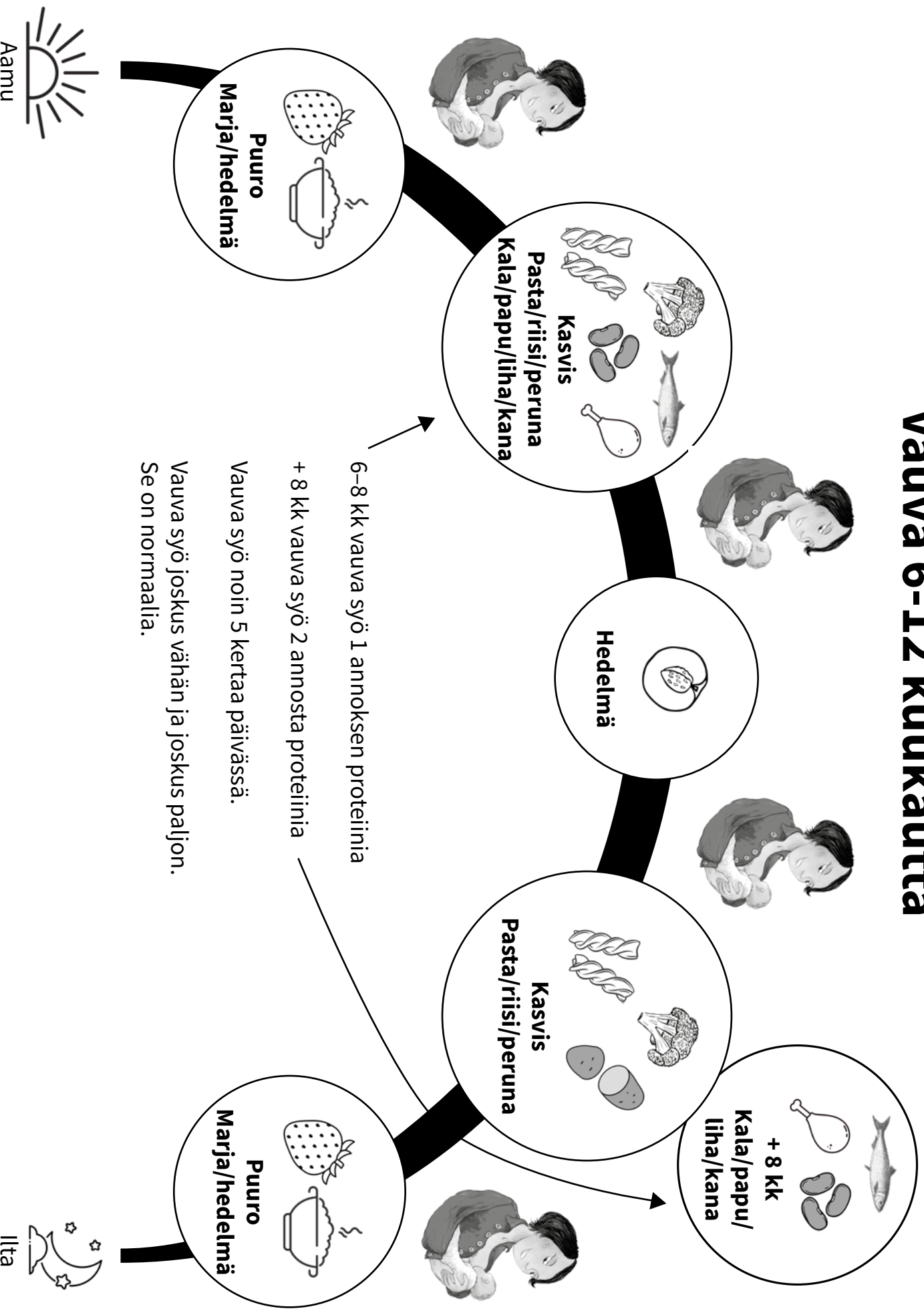


Vauva istuu syöttötuolissa, kun syö.



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

Vauva 6-12 kuukautta



Vauva 8-12 kuukautta

7



tai

Ensin ruoka



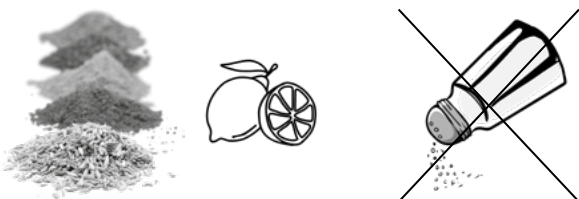
sitten imetys / äidinmaidonkorvike



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



Lusikka



Mausteita saa käyttää.
Ei suolaa.



Anna D-vitamiinia vauvalle:



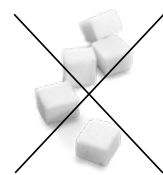
Vauva + 10 kuukautta



Jogurtti
(lehmänmaito, soija,
kaura tai manteli)



Rahka, viili



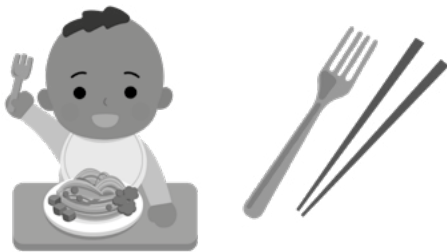
Ei sokeria

+ 1-vuotias lapsi

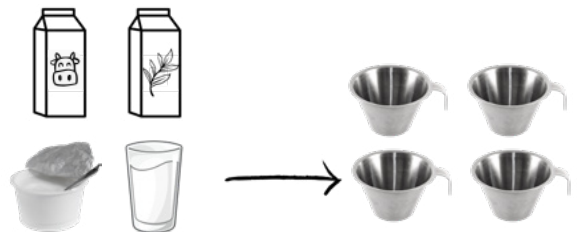
8



Lapsi syö samaa ruokaa kuin perhe.



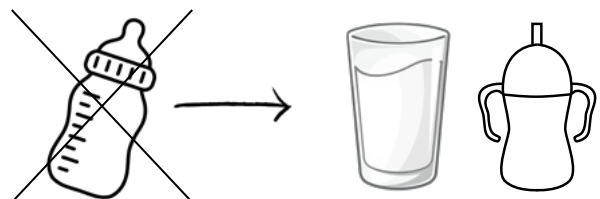
Lapsi harjoittelee syömään aterimilla.



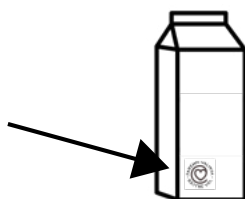
Yhteensä 4 dl päivässä maitotuotteita tai täydennettyjä kasvimaitotuotteita (kalsium, D-vitamiini, B12, jodi).
Lehmänmaito, soijamaito, kauramaito, pii-mä, jogurtti, rahka.



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