

Tutustu vauvan ruokaoppaaseen

Vauvan ensimmäinen ruokavuosi.

Milloin siirrytään kiinteisiin ruokiin?

Mistä aloittaa ruokien maistelu?



Vauva 4-6 kuukautta

3



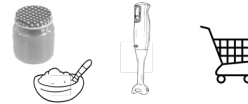
Imetä tai anna äidinmaidonkorviketta aina, kun vauvalla on nälkä.

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

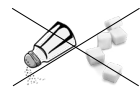


Vauva voi syödä ruokaa, kun:

- 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

Kasviksia alle 1-vuotiaalle

9

Juureksia



Peruna

Porkkana

Bataatti



Juuriselleri

Lanttu

Palsternakka

Marjoja



Mansikka

Puolukka

Mustikka



Vadelma

Herukat

Karviainen

Hedelmiä



Banaani

Omena

Persimon



Appelsiini

Mandariini

Pomelo



Mango

Hunajameloni

Vesimeloni



Kiivi

Ananas

Päärynä



Luumu

Persikka

Viinirypäle



Viikuna

Granaattiomena

Avokado

Vihanneksia



Kurkku

Paprika

Tomaatti



Ruusukaali

Valkokaali

Kukkakaali



Parsakaali

Kesäkurpitsa

Parsa



Vihreä papu

Herne

Munakoiso



Sipuli

Lehtikaali

Potatit

