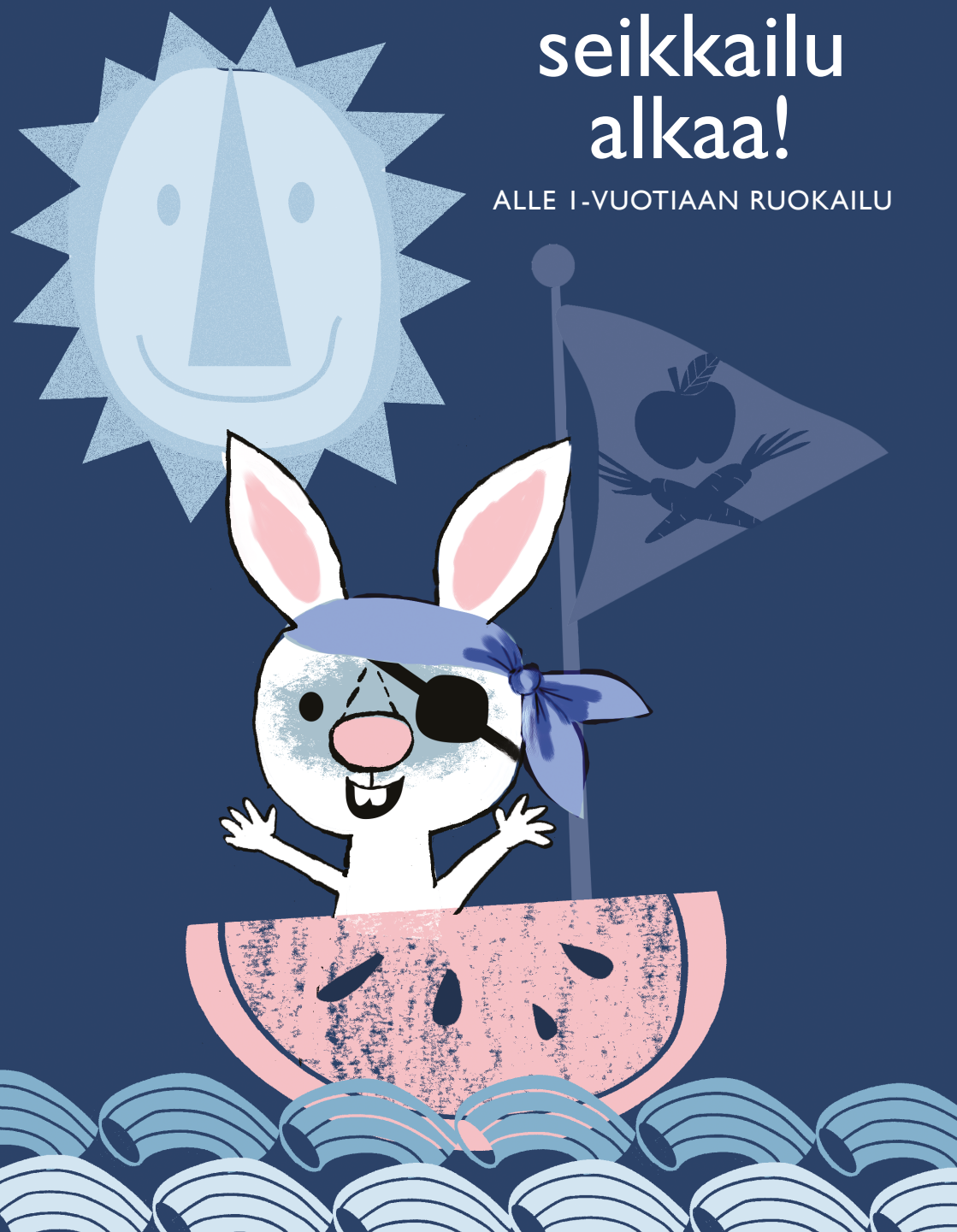


Ruoka- seikkailu alkaa!

ALLE 1-VUOTIAAN RUOKAILU



Kärsivällisyys palkitaan

Pienen lapsen ruokahalu vaihtelee. Kun lapsi nukkuu hyvin ja ulkoilee säännöllisesti, ruokakin yleensä maistuu. Uusien ruokien ja makujen opettelussa auttavat säännölliset ruoka-ajat ja välipalat.

Sinä huolehdit siitä, että monipuolista ruokaa on tarjolla, lapsi opettelee vähän kerrallaan. Opettelu vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä, mutta sen ansiosta koko perhe syö jatkossakin yhdessä ruoka-aikana saman pöydän ääressä.

Tekisinkö itse?

Lasten valmisruoat ovat hyvä apu kylässä, matkoilla ja muissa erityistilanteissa. Ne tuovat myös vaihtelua kotiruokaan.

Itse tehty ruoka on kuitenkin hinnaltaan huomattavasti edullisempaa ja ravitsemuksellisesti yhtä hyvää kuin valmisruoka. Esimerkiksi kasvissosetta saat itse tehden neljä tölkkiä ja kala-/liha-kasvissosetta kuusi tölkkiä yhden hinnalla. Näin lapsi tottuu kotiruoan makuun, ja siirtyminen aikuisten kanssa samaan ruokaan myöhemmin helpottuu. Ja kun toimeen ryhdytään, samalla vaivalla valmistuu isompikin satsi sosetta pakastimeen annospusseihin tai jääpalarasioihin.

Aikuisille lasten ruoasta

Muista syödä päivän aikana myös itse kunnon ateria. Jotta sinun ei tarvitsisi tehdä monia erilaisia ruokia, valmista lounaasi esimerkiksi näin:

- Jalosta valmis kasvissose sosekeitoksi lientä lisäämällä, mausteilla ja esimerkiksi sulatejuustolla tai tuorejuustolla maustamalla.
- Tarjoa maustettu kasvissose perunamuusin tapaan lihan, broilerin tai kalan lisänä.
- Lisää sosekeittoon kinkkukuutioita, ruskistettua jauhelihaa tai katkarapuja.
- Tarjoa sosekeitto keitettyjen kananmunien kanssa.
- Käytä keitettyä lihaa suikaloituna vokkiruokiin, kuutioituna lihakeittoon ja -pataan, kasvisten kanssa gratiiniksi tai munakkaaseen.
- Kypsä kala sopii leivälle, salaatteihin, vokkiin tai pastan kanssa tarjottavaksi.
- Jos leivot, käytä soseenloput ja puurontähteet taikinoihin.

Apua kunnan työvälineistä

Hanki keittiöön hyvät perustyövälineet: juuressharja, leikkuulaudat, juures-, kuorima- ja leikkuuveitsi, sakset, kattilat, kulhot, sekoitusvälineet (muovikauha, puuhaarukka, lankvatkain, nuolija), mittasarja ja siivilä.

Soseuttamiseen ja hienontamiseen voit käyttää sauvasekoitinta, monitoimikonetta, tehosekoitinta, sähkövatkainta, raastinrautaa, survinta, sosemyllyä tai haarukkaa.

Koneita käyttäessäsi varo liikaa vatkaamista, ettei lapsi saa ruoasta ilmavaivoja.





Kasvissoseet

Kypsennä hyvin puhdistetut, kuoritut ja pilkotut kasvikset sellaisenaan niukassa vedessä ilman suolaa, mausteita tai liemikuutiota. Alle vuoden ikäisen lapsen ruokaan ei lisätä myöskään fondeja tai suolaa sisältäviä mausteseoksia. Keitä kannen alla hiljalleen pehmeiksi. Soseuta.

Pussita sose vähän jäähtyneenä annospusseihin. Parin päivän annoksen voit säilyttää kannellisessa rasiassa jääkaapissa. Pakasta loput. Eri kasviksista tehtyjä soseita voit myöhemmin yhdistellä keskenäänkin.

Soseita voi tarvittaessa löysentää rintamaidolla, äidinmaidonkorvikkeella tai keitetyllä vedellä.

Makuannoksia marjoista ja hedelmistä

- Painele marjoja lusikalla siivilän läpi.
- Soseuta pehmeäkuorisia marjoja sauvasekoittimella tai tehosekoittajassa.
- Ensimmäisiä marja-annoksia voi laimentaa vedellä.
- Banaani muhentuu haarukalla, omena, päärynä ja meloni lusikalla raaputtamalla.
- Lisää isommalle lapselle marjasosetta puuroihin ja maitotuotteisiin.
- Vuoden iässä kokonaisetkin marjat käyvät jo puuron ja maitotuotteiden lisänä. Jos käytät ulkomaisia pakastevadelmia, kiehua ne.

Puurot

Puurot sopivat koko perheelle aamu- ja iltapalaksi. Tee ensin puurot veteen hiutaleita vaihdellen.

Puuroannos onnistuu hyvin lautasella mikrossa, mutta maukkaampaa puuroa saat kattilassa hetken hauduttamalla. Ota lapsen annos erilleen valmiista puurosta, jos lisää aikuisille suolaa.

Liha ja kala

Lihaan ja kalaan totuttelu aloitetaan teelusikallisen kokoisilla annoksilla. Niitä lisätään vähitellen kasvissyöjien joukkoon. Parhaiten alle 1-vuotiaalle liha ja kala valmistuu keittäen.

Osta vähärasvaista lihaa. Keitä liha pieninä paloina vedessä. Vesi saa juuri ja juuri peittää lihapalat. Makua liemeen saat kasvispaloista ja yrteistä. Kypsän lihan saat pienityksi esimerkiksi saksilla juomalasissa, veitsellä leikkuulaudalla tai sauvasekoittimella. Varo silloin ettei lihasta tule ”mössöä”. Liemen voit käyttää lapsen soseisiin tai perheen keittoihin ja kastikkeisiin.

Kala kypsyy kuumassa liemessä viidessä minuutissa. Perkaa kalasta ruodot tarkasti.



Soseista koko perheen ruokiin

4–6 kk

Täysimetys 4–6 kk

- Yksilöllisesti makuannoksia sileinä soseina aikaisintaan 4 kk iässä
- kasvikset, peruna
- marjat
- hedelmät
- Aikaisintaan 5 kk
- täysjyväviljoja puuroina
- riisi ja pasta soseissa
- kanaa, kalaa, lihaa ja kananmunaa jauhettuna

6–10 kk

Osittainen imetys 12 kk tai haluttaessa pitempään

- Sosemaista lisäruokaa ja sormiruokia lapsen tarpeen mukaan.
- Kasvikset, marjat, hedelmät, vilja- ja liharyhmän tuotteet

10–12 kk

- Perheen aterioilta lapselle sopivia yhteisiä vähitellen karkeutuvia ruokia.
- Totutellaan maitovalmisteisiin maustamattomilla hapanmaitovalmisteilla.
- Rasvaton maito sopii juomaksi 1 vuoden iästä lähtien.
- Siirrytään vähitellen perheen säännölliseen ateriarjyhtiin.

D-vitamiinivalmiste kaikissa ikäryhmissä

Mikäli imetys ei jatku, suositellaan äidinmaidonkorviketta yhden vuoden ikään. Makuannos on aluksi n. ¼ tl.

Kiinteiden ruokien antaminen 4–6 kk iässä yhdessä rintamaidon kanssa tukee suoliston kypsymistä ja sietokyvyn kehittymistä uusille raaka-aineille. Kasvikset annetaan ensin kypsinä, jolloin sulavuus on parempi. Vähitellen totutellaan tuoreeraasteisiin.

(Lähde: Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2016.)



Hyvä muistaa lapsiperheen keittiössä

- Käytä ruoanvalmistuksessa vain tuoreita ja ensiluokkaisia raaka-aineita.
- Huuhtelee kasvikset ja hedelmät huolella ja kuori tarvittaessa. Poista mahdolliset huonot osat.
- Käytä lihan ja broilerin käsittelyyn eri työvälineitä ja -lautoja kuin tuoretuotteiden pilkkomiseen. Jos se ei ole mahdollista, pese työvälineet välillä hyvin kuumalla vedellä ja pesuaineella.
- Kypsennä liha, jauheliha ja broileri aina läpikypsäksi. Älä itsekään maistele raakaa jauhelihaa.
- Nyrkkisääntö kuuluu: Säilytä ja tarjoa lämmin ruoka kuumana ja kylmä kylmänä. Tarkista kuitenkin aina ettei pienen lapsen ruoka ole liian kuumaa!
- Valmista ruoka keittäen tai uunissa hauduttaen. Pienet määrät kypsyvät mikrossa.
- Jäähdytä lämmin ruoka pikaisesti ennen kylmäsäilytystä.
- Suojaa elintarvikkeet kaapissa kannella tai kelmulla.
- Itse tehdyt valmiit ruoat, myös lapsen soseet, säilyvät jääkaapissa peitettyinä 2–3 päivää.
- Hyvä jääkaapin lämpötila on +2...+5 astetta.
- Pakastetut ruoat ja valmispakasteet säilyvät -18 asteessa. Kun pakastat itse ruokia, laita pakastin ajoissa kylmenemään, jotta ruoka jäätyy pienissäkin erissä mahdollisimman pian.





Puhtain käsin keittiöön

Pese kädet aina ennen ruoanvalmistusta,
ruoanlaiton aikana sekä ennen ruokailua.

Muista käsienpesu myös wc-käynnin ja
lapsen vaipanvaihdon jälkeen.

Vaihda käsipyyhkeet riittävän usein.

Vaihda pöytäpyyhe aina ennen kuin siitä tulee pöpöpesä.
Pidä keittiö siistinä. Pidä jääkaappi ja ruokakaapit puhtaina.
Tyhjennä roskat.

Turvallisia ruokahetkiä!