

## Sormiruokailusta yleisesti:

Syödään yhdessä- ruokasuosituksen mukaan perheen yhteiset ruokahetket ovat lapsen kehityksen kannalta tärkeitä. Vauvan kehitystä voi tukea tarjoamalla vauvalle mahdollisuuden sormiruokailuun vauvan opetellessa syömään kiinteää ruokaa. Sormiruokailussa vauva pääsee osallistumaan perheen yhteisiin ruokahetkiin ja tutustumaan perheen ruokakulttuuriin: vauva saa harjoitella yhteisinä ruokahetkinä sosiaalisia taitoja sekä kokeilla monipuolisesti erilaisia terveellisiä ruoka-aineita. Sormiruokailu mahdollistaa vauvalle aktiivisen osallistumisen perheen ruokailuun, päättämällä itse mitä, miten paljon ja kuinka nopeasti hän syö. Sormiruokailu tarjoaa vauvalle onnistumisen kokemuksia ja on luonnollista, että vauva saa tutkia ruoka-aineita eri aisteillaan, haistellen, maistellen, tunnustellen ja kokeillen. Lisäksi lapsentahtinen sormiruokailu tukee lapsen purennan kehitystä, vahvistaa sorminäppäryyttä sekä silmän ja käden yhteistyötä. Vanhemmat voivat itse valita, syökö vauva omin sormin kokonaan vai esimerkiksi osittain soseiden rinnalla. Sormiruokailu sopii terveille täysiaikaisena syntyneille vauvoille. Jos vauva on syntynyt ennenaikaisena tai hänellä on jokin sairaus tai fyysinen poikkeama, perhe saa ohjeet ruokailujen aloittamiseen terveydenhuollosta.

Vauvan tutustuminen kiinteiden ruokien maailmaan voi aloittaa sormiruokailulla. Seuraavat asiat ovat hyvä muistaa ennen aloittamista: Suomessa täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään. Täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneelle lapselle äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi puolen vuoden ikään D-vitamiinia lukuun ottamatta. Äidinmaidonkorviketta saava vauva aloittaa kiinteät ruoat usein noin neljän kuukauden iässä yksilöllisten valmiuksien mukaan ensin soseruoalla ja sormiruokiin tutustutaan myöhemmin noin kuuden kuukauden iässä. Äidinmaito tai äidinmaidonkorvike (vastaavaa tuotetta 6–12 kuukauden ikäiselle lapselle kutsutaan vieroitusvalmisteeksi) on ensisijainen ravinnonlähde 1-vuoden ikään saakka, vauvan ruokailutavasta riippumatta. Vauva vähentää maitomääriä omaan tahtiinsa. Vauvalle tarjotaan aluksi sormiruokia maitoaterian jälkeen, vauvan ollessa kylläinen ja tyytyväinen. THL:n Syödään yhdessä-julkaisusta Imeväisikäisen ruokakohdasta löytyy ajankohtaiset Suomen ravitsemus-

ja imetyssuositukset sekä pääkohdat 0-1-vuotiaan lapsen ruokavaliosta.

### Milloin on sopiva hetki aloittaa sormiruokailu?

Vauvan valmiuksista kiinteiden ruokien syömiseen ja myös sormiruokailuun kertovat seuraavat opitut taidot: Vauva hallitsee pään liikkeitä ja pystyy koordinoimaan silmiään. Hän yrittää tarttua ruokiin ja seuraa kiinnostuneena toisten ruokailua. Vauva onnistuu poimimaan ruoan käteensä ja viemään sen suuhunsa. Hän osaa käsitellä ruokaa suussaan niin, että ei kielellään työnnä kaikkea ulos suustaan. Vauva osaa istua tukevassa pystyasennossa syöttötuolissa (esimerkiksi pienen pyyherullan voi laittaa tueksi) tai aikuisen sylissä.

Usein vauvalla on sormiruokailuun vaadittavat taidot noin kuuden kuukauden iässä. Joissakin tapauksissa vauvan soseruokailu on neuvolan tai lääkärin ohjeistuksella ohjattu aloittamaan jo aiemmin. Tällöin sormiruokailua voi siirtyä kokeilemaan edellä mainittujen valmiuksien löytyessä. On myös hyvä muistaa, että vauvat kehittyvät omaan tahtiinsa, ja jos jokin vauvan valmiuksissa mietityttää, on hyvä keskustella asiasta oman terveydenhoitajan kanssa. Neuvolasta saa aina tukea ja ohjausta vauvan ruokailuun liittyvissä asioissa.

### Tärkeät turvallisuus-seikat

Sormiruokailu on yhtä turvallista kuin soseruokailu, kun vanhempi on perehtynyt tiettyihin sormiruokailuun liittyviin seikkoihin:

Vauvan kakomisrefleksi on ylempänä kielellä kuin aikuisella ja tämä vaikuttaa siihen, että vauva kakoo herkästi alussa ruokaan tutustuessaan. Kakomisrefleksi auttaa pitämällä hengitystiehyet avoimena. Kakominen, jopa yskiminen alkuun on normaalia, kun vauva tutustuu ruokiin ja harjoittelee ruoan käsittelyä. Suun motoriikka kehittyy koko ajan vauvan harjoittellessa. Aikuisen ei pidä laittaa sormia vauvan suuhun vauvan kakoessa, ettei ruoka työnny syvemmälle vauvan kurkkuun. Ensiapuohjeisiin on hyvä tutustua jokaisen pikkuvauvan vanhemman vauvan ruokailutavasta riippumatta.

Vauvan tulee aina istua pystyasennossa, kun hän sormiruokailee. Vauva ei saa olla turvakaukalossa tai sitterissä, jossa hänen selkensä ei ole suorassa, eikä hän pääse tarvittaessa kumartumaan itse eteenpäin.

Vauvan annetaan hallita itse ruokailua; hän syö itse ja valitsee itse syömänsä ruoat, eikä vauvalle laiteta ruokaa suuhun. Vauva sormiruokailee aina valvottuna. Vauvalle ei tarjota ruokia, joita hän ei pysty käsittelemään suussa: pähkinät, kokonainen viinirypäle tai kirsikkatomaatti, kivelliset hedelmät, ruodollinen kala, rustoinen, sitkeä liha, pienet kovat ruoat. Ruoan tulisi olla suolatonta ja ilman lisättyä sokeria 1-vuoden ikään asti.

#### Ensimmäiset sormiruokailut

Puolivuotias vauva käyttää alkuun sormiruokaillessa koko kämmentä tarttuessaan ruoka: hän tunnustelee ja mutustelee ruokaa omasta nyrkistään. Pinsettiote (etusormi-peukalo-ote) opitaan noin 8kk iässä. Tämän vuoksi vauvalle tarjottavat sormiruokat tulisi aluksi olla sellaisia, että vauva saa ne helposti nyrkkiinsä. Hän ei kykene käsittelemään vielä nyrkin sisällä olevaa ruokaa. Vauvalle voi rohkeasti tarjota monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita. Kun vauva on yli viiden kuukauden ikäinen, käytössä voi olla erilaiset kasvikset, marjat, hedelmät, vilja- ja liharyhmän tuotteet. Sormiruokailun pohjimmainen ajatus on, että koko perhe syö keskenään samaa ruokaa ja vauvalle valitaan hänelle sopivia ruoka-aineita THL:n imeväisikäisen ruokasuosituksen mukaisesti. Tarjottava ruoka on aluksi sopivan pehmeää, mutta ei kuitenkaan niin, että se muussaantuu täysin vauvan nyrkkiin.

#### Esimerkkejä sormiruokailijoille sopivista aloitusruoista:

-Höyrytetyt tai kevyesti keitetyt kasvikset: Esimerkiksi parsakaalin tai kukkakaalin kukinto on helppo aloitusruoka (vauvaa saa kukinnosta hyvän otteen nyrkillään, koska siinä on valmiina "kahva")

-Pehmeät hedelmät tikkuina tai isoina paloina (avokado, meloni, banaani, kypsä päärynä, appelsiini ilman kalvoa jne)

-Pala mureaa broilerin, naudan tai sianlihaa, ruodotonta kalaa.

-Vauvalle voi laittaa ruokia itse: tällöin huomioidaan, että ruoka on suolatonta ja ilman lisättyä sokeria. Vauvan ruoat valmistetaan pääsääntöisesti käyttäen nesteenä keitinvesiä tai vettä. Ruoissa voi halutessaan käyttää myös lypsettyä äidinmaitoa tai vauvalla käytössä olevaa äidinmaidonkorviketta tai

vieroitusvalmistetta. 10 kuukauden iän jälkeen ruoanlaittoon sopii rasvaton maito. Maustamattomia hapanmaitotuotteita voidaan antaa vauvalle sellaisenaan 10 kuukauden iästä alkaen.

#### Lopuksi:

Alkuun sormiruokailuhetket ovat kuin leikki; ruokailuhetket ovat vauvalle oppimista ja tutustumista. Äidinmaito tai äidinmaidonkorvike/vieroitusvalmiste on vauvan pääasiallinen ravinto ja jos vauva kasvaa normaalisti, ruokamäärästä ei tarvitse huolehtia. Vauva säännöstelee itse syömistään. Oppimista ruoan käsittelyssä tapahtuu vauvan taitojen karttuessa. Vauvalle tarjotaan rohkeasti erilaisia makuja ja ruokaa saa maustaa imeväisikäisen ruokasuositusten mukaisesti esimerkiksi pienellä määrällä kuivattuja yrttejä. Sormiruokailu on usein sotkuista, joten tähän kannattaa varautua ja suhtautua ruokailuhetkiin rennosti. Yhteinen ruokahetki tarjoaa vauvalle mahdollisuuden oppia ruokailua perheenjäseniä seuraamalla. Vauvalle voi antaa myös oman lusikan, jolla hän harjoittelee syömistä. Sormiruokaileva vauva haluaa kokeilla erilaisia makuja ja ruoan koostumuksia ja usein pienistä sormiruokailijoista kasvaa ennakkoluulottomia ruokailijoita. Vauvalle on myös hyvä puhua ruoasta ja nimetä sekä kuvailla ruokia. On mukava iloita yhdessä uusista makumatkoista vauvan kanssa.

#### Mistä lisää tietoa?

-Arosilta H-M, Ruottinen S & Lähteenmäki U-M, 2010: Minä syön itse. Tammi. Helsinki.

-Rapley Gill & Murkett Tracey, 2010. Omin Sormin Suuhun. WSOY. Juva. (alkuperäisteos Baby-led Weaning. Helping your baby to love good food, 2008)

-Simppele sormiruokakeittiö-blogi:  
<http://simppelesormiruokakeittio.com/>

-Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016. Syödään yhdessä: Ruokasuositukset lapsiperheille:  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE\\_26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE_26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

-Väisänen O: 2016. Samasta padasta. Readme. Helsinki.

Käsikirjoitus Terveydenhoitaja, imetysohjaajakouluttaja Nina Kivilaakso

Tekstin tarkistus: Arja Lyytikäinen, pääsihteeri Evira ja Sirpa Juntunen, ravitsemusterapeutti, Helsingin kaupunki