

## Sormiruokailuohje

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. Sormiruokaillessa vauva pääsee osallistumaan perheen yhteisiin ruokahetkiin ja tutustumaan perheen ruokakulttuuriin: vauva saa harjoitella sosiaalisia taitoja sekä kokeilla monipuolisesti erilaisia terveellisiä ruoka-aineita. Sormiruokailu mahdollistaa vauvalle aktiivisen osallistumisen perheen ruokailuun, kun hän saa itse päättää 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 ja tunnustellen. Lapsentahtinen sormiruokailu tukee lisäksi lapsen purennan kehitystä ja 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 tutustumisen kiinteiden ruokien maailmaan voi aloittaa sormiruokailulla. 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 yhden vuoden ikään saakka vauvan ruokailutavasta riippumatta. Vauva vähentää maitomääriä omaan tahtiinsa. Vauvalle tarjotaan aluksi sormiruokia maitoterian jälkeen hänen ollessaan kylläinen ja tyytyväinen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kirjoittamasta Syödään yhdessä -julkaisusta kohdasta ”Imeväisikäisen ruoka” löytyvät 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. Vauva osaa istua tukevassa pystyasennossa syöttötuolissa (esimerkiksi pienen pyyherullan voi laittaa tueksi) tai aikuisen sylissä.

Vauvalla on sormiruokailuun vaadittavat taidot yleensä noin kuuden kuukauden iässä. Joissakin tapauksissa neuvola tai lääkäri ohjaa aloittamaan sose-ruokailun jo aiemmin. Tällöin sormiruokailua voi siirtää 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 turvallisuusseikat

Sormiruokailu on yhtä turvallista kuin soseruokailu, kun vanhempi on perehtynyt tiettyihin sormiruokailuun liittyviin seikkoihin: Vauvan kakomisrefleksi on ylempänä kielellä kuin aikuisella, mikä aiheuttaa sen, että vauva kakoo herkästi alussa ruokaan tutustuaan. Kakomisrefleksi auttaa pitämään hengitystiet avoimina. Kakominen, alkuun jopa yskiminen on normaalia, kun vauva tutustuu ruokiin ja harjoittelee ruoan käsittelyä. Suun motoriikka kehittyy koko ajan vauvan harjoitellessa. Aikuisen ei pidä laittaa sormia vauvan suuhun tämän kaksessa, ettei ruoka työnny syvemmälle vauvan kurkkuun. Jokaisen pikkuvauvan vanhemman on hyvä tutustua ensiapuohjeisiin vauvan ruokailutavasta riippumatta.

Vauvan tulee aina istua pystyasennossa, kun hän sormiruokailee. Vauva ei saa olla turvakaukalossa tai siterissä, jossa hänen selkensä ei ole suorassa, eikä hän pääse tarvittaessa kumartumaan itse eteenpäin. Vauvan annetaan itse hallita ruokailua: hän syö itse ja valitsee itse syömänsä ruoat, eikä hänelle laiteta ruokaa suuhun. Vauvan sormiruokailua tulee aina valvoa. Vauvalle ei tarjota ruokia, joita hän ei pysty

käsittämään suussa, kuten pähkinöitä, kokonaisia viinirypäleitä tai kirsikkatomaatteja, kivellisiä hedelmiä, ruotoista kalaa, rustoista tai sitkeää lihaa eikä mitään pientä ja kovaa. Ruoan tulisi olla suolatonta ja ilman lisättyä sokeria yhden vuoden ikään asti.

### Ensimmäiset sormiruokailut

Puolivuotias vauva käyttää sormiruokaillessa aluksi koko kämmentä tarttuessaan ruokaan. Hän tunnistee ja mutustelee sitä omasta nyrkistään. Pinsettiote (etusormi-peukalo-ote) opitaan noin 8kk iässä. Tämän vuoksi tarjottavien sormiruokien tulisi aluksi olla sellaisia, että vauva saa ne helposti nyrkkiinsä. Ruoan pitää olla sopivan pehmeää, mutta ei niin, että se muussaantuu täysin vauvan nyrkkiin. Hän ei vielä kykene käsittämään sen sisällä olevaa ruokaa. Vauvalle voi rohkeasti tarjota monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita. Kun vauva on yli viiden kuukauden ikäinen, käytössä voivat olla erilaiset kasvikset, marjat, hedelmät sekä vilja- ja liharyhmän tuotteet. Sormiruokailun pohjimmainen ajatus on, että koko perhe syö keskenään samaa ruokaa. Vauvalle valitaan hänelle sopivia ruoka-aineita Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kirjoittaman imeväisikäisen ruokasuosituksen mukaisesti.

### Esimerkkejä sormiruokailijoille sopivista aloitusruoista:

-Höyrytetyt tai kevyesti keitetyt kasvikset. Esimerkiksi parsakaalin tai kukkakaalin kukinto on helppo aloitusruoka (vauva 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 broileria, naudan- tai sianlihaa, ruodonta kalaa.

Vauvalle voi laittaa ruokia itse. Tällöin huomioidaan, että ruoka on suolatonta ja ilman lisättyä sokeria. Vauvan ruoat valmistetaan pääsääntöisesti käyttäen nesteinä 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, äidinmaidonkorvike tai 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 ruokailuhetkiin suhtautua 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 koostumuksia, ja pienistä sormiruokailijoista kasvaa usein 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.

-Ollila M. 2018. Simppeliä sormiruokailua. WSOY. Helsinki.

-Rapley G & Murkett T. 2010. Omin sormin suuhun. WSOY. Juva.

-Simppeli sormiruokakeittiö -blogi: <http://simppelisor-miruokakeittio.com/>

-Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

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

Käsi kirjoitus: Nina Kivilaakso, terveydenhoitaja, imetyškouluttaja/IBCLC. Imetyskoordinaattori, Helsingin neuvola- ja perhetyö

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