



Matkalla makujen maailmaan

Kun vauva alkaa totutella uusiin makuihin, ensimaistelut tarkoittavat lusikankärsjellisiä: pikkuruksia annoksia ja tutustumista erilaisiin ruoka-aineisiin. Tarjoa vauvalle laadukkaita kotimaisia ruoka-aineita. Suosi ruokasesonkeja ja meneillään olevan satokauden tuotteita. Ensimaisteluun parhaita ovat miedot perusmaut, kuten kotimaiset kasvikset, hedelmät ja marjat.

Alle vuoden ikäisen ensisijainen ravinnonlähde on äidinmaito tai äidinmaidonkorvike ja myöhemmin vieroitusvalmiste. Maistelut aloitetaan 4–6 kuukauden iässä, viimeistään puolivuotiaana. Valmiudet kiinteän ravinnon nauttimiseen kehittyvät yksilöllisesti 4–6 kuukauden iässä. Maistelut voi aloittaa, kun lapsi pystyy istumaan pää tuettuna, hallitsee pään liikkeitä ja pystyy koordinoimaan silmiä. Hän tavoittelee ruokia kädellään ja on kiinnostunut siitä, mitä muut syövät.

Monipuolisia makuja

Makua lisätään ruokaan vähitellen. Myös mausteet ja kuivatut yrtit sopivat vauvalle. Vauvan ruoan pitää olla suolatonta. Jos käytät mausteseoksia, tarkista, että ne eivät sisällä suolaa. Tarjotessasi koko perheelle samaa ruokaa, ota ensin vauvan annos si-

vuun ja lisää vasta sitten voimakkaat mausteet, kuten chili.

Uusiin makuihin ja erilaisiin raaka-aineisiin sekä ruokiin tutustuminen on tärkeää läpi lapsuuden. Muista vuoden iän jälkeenkin vähäsuolaisuus ja monipuolisuus. Perheen ruokailussa kokonaisuus ratkaisee, ja makumatka jatkuu läpi elämän.

Ota avuksi maistelutaulukko

Maistelutaulukko kannustaa tarjoamaan vauvalle erilaisia ruoka-aineita. Taulukkoon on koottu esimerkkejä sopivista ruoka-aineista, ja listaa voi jatkaa itse. Vauva voi maistella lähes kaikkea, kunhan otat huomioon alle 1-vuotiaan ruokasuositukset ja vauvan yksilölliset valmiudet ja taidot. Varmista, että tarjotun raaka-aineen muoto, rakenne ja esimerkiksi pehmeys ovat sopivia lapsellesi.

- **Kasvikset, hedelmät ja marjat**
4 kk:n iästä alkaen
- **Viljat, kalat, lihat ja kananmuna**
5 kk:n iästä alkaen
- **Palkokasvit, pähkinät ja mausteet**
6 kk:n iästä alkaen
- **Hapanmaitotuotteet**
10 kk:n iästä alkaen

Lisätietoa kiinteiden ruokien aloittamisesta: martat.fi/ruokaa-vauvalle

Ruoka-ainesuositukset alle 1-vuotiaiden ruokavalioon:
www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/



riango

kerma

Maito ruoan-
valmistuksessa

Kookosmaito

martat.fi/lapsiperheet