



Etelä-Pohjanmaan  
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



# Vinkkejä lapsen sormiruokailuun



## Mitä sormiruokailu on?

Sormiruokailulla tarkoitetaan sitä, että vauvan annetaan syödä itse. Soseiden ja lusikalla syöttämisen sijaan lapselle tarjotaan sellaisia ruokia, joista hän saa omilla käsillään kiinni ja jotka hän saa itse vietyä suuhunsa. Taitojen ja motoriikan karttuessa vauva voi syödä ruokansa myös lusikalla tai haarukalla – ihan itse.

## Mitä hyötyä sormiruokailusta on?

Sormiruokailun avulla vauva saa tutustua ruokaan omassa tahdissa ja kaikilla aisteilla. Sormiruokailu auttaa lasta tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin, kehittää lapsen motorisia taitoja, luo pohjaa puheen kehitykselle sekä tukee lapsen luontaista nälän ja kylläisyyden säätelyä.

Sormiruokailussa lapsi voi itse päättää, mitä tarjotuista ruoista syö, kuinka paljon ja missä tahdissa. Samalla muillakin on mahdollisuus keskittyä omaan ruokailuunsa.

Sormiruokailu voi myös helpottaa ruoanvalmistusta. Lapselle ei välttämättä tarvitse valmistaa omia soseita vaan hän voi alusta alkaen syödä monia samoja ruokia muun perheen kanssa.

## Milloin sormiruokailun voi aloittaa?

Sormiruokailun voi aloittaa, kun lapsi pystyy istumaan kevyesti tuettuna, hallitsemaan pään liikkeitä ja saa vietyä ruoan itse suuhunsa. Tavallisesti nämä taidot kehittyvät 5 – 7 kuukauden iässä. Jokainen lapsi on kuitenkin yksilö ja kehittyy omaan tahtiinsa. Puolen vuoden iässä lapsi tarvitsee rintamaidon tai korvikkeen lisäksi myös kiinteitä ruokia.

## Miten sormiruokailu aloitetaan?

Sormiruokailun harjoittelu tapahtuu imetyksen tai korvikkeen annon jälkeen. Huolehdi, että lapsi ruokailee pystyasennossa syöttötuolissa, mieluiten lapsen jalat tuettuna jalkalaudalle.



## Seinäjoen keskussairaala

3 (4)

Pöytää voi suojata ruokailualustalla ja lattiaa vahakankaalla tai sanomalehdillä. Lapsi voi ruokailla ilman vaatteita tai hihallinen essu yllään, jolloin jälkien siivoaminen helpottuu.

Sormiruokailu aloitetaan tutustumalla 1 - 2 ruoka-aineeseen kerrallaan 1 - 2 perheen yhteisellä aterialla. Alkuun ruoka on hyvä valmistaa niin pehmeäksi, että aikuinen saa sen muussattua kielellään kitalakeaan vasten. Palojen pitää olla niin suuria, että vauva saa niistä otteen eikä ruoka katoa pieneen nyrkkiin. Iän ja taitojen karttuessa palojen kokoa voi pienentää.

Sormiruokailun aikana aikuinen ei saa laittaa lapsen suuhun mitään. Lasta ei myöskään saa jättää sormiruokailemaan ilman aikuisen valvontaa. Sormiruokailun päätteeksi on hyvä varmistaa, ettei lapsen suuhun jää ruokaa.

Taulukko 1. Esimerkkejä aloitusvaiheeseen sopivista ruoista.

Ruoka	Valmistus
Paloitellut vihannekset ja juurekset - porkkana, peruna, bataatti, kukkakaali, parsakaali, palsternakka, kesäkurpitsa	Pehmeiksi höyrytettyinä, keitetyinä tai uunissa kypsennettyinä
Avokado	Paksuina viipaleina
Murea liha ja riista - broileri, kalkkuna, sianliha, naudanliha, lammas - hirvenliha, poro	Huolellisesti kypsennettynä, ohuina suikaleina, jauhelihana tai pyöryköinä
Kala	Pehmeäksi kypsennettynä ilman ruotoja.
Hedelmät ja kotimaiset marjat	Tuoreena (pehmeät hedelmät ja marjat) tai kevyesti höyrytettyinä
Pehmeä leipä	Itse leivottuna ilman suolaa, sopivina paloina
Sakeat puurot	Ilman suolaa
Maissinaksut	Sellaisenaan
Puuroutuva riisi	Pehmeäksi kypsennettynä, riisin voi pyöritellä ”palleroiksi”
Pehmeä, suolaton tofu	Sellaisenaan paloitetuna
Kananmuna	Huolellisesti kypsennettynä, munakokkelina



## Onko sormiruokailu turvallista?

Oikein toteutettuna sormiruokailu on yhtä turvallista kuin soseruokailukin. Ruokailutilanne on turvallinen, kun sormiruokaileva lapsi syö pystyasennossa, laittaa ruoan suuhunsa itse, ruoka on riittävän pehmeää ja lasta valvotaan jatkuvasti.

Tukehtumisriskin aiheuttavia ruokia tulee välttää. Tällaisia ovat esimerkiksi

- kovat kasvikset ja hedelmät, erityisesti leikattuna kolikon mallisiksi
- kokonaiset viinirypäleet, kirsikkatomaatit ja kivelliset hedelmät
- sitrushedelmien lohkot kalvoineen
- sitkeä liha ja ruotoinen kala
- kokonaiset pähkinät ja popcorn.

On tavallista, että sormiruokailua harjoitteleva lapsi kakoo. Pienellä lapsella kakomisrefleksi on hyvin herkkä ja kakominen vähenee, kun lapsi oppii liikuttelevaan ruokaa suussa.

Lapsen kakoessa aikuisen ei pidä laittaa sormia lapsen suuhun, ettei ruoka työnny syvemmälle lapsen kurkkuun. Yleensä lapsi sylkee pois ne palat, joita ei kykene syömään.

Jokaisen vauvan vanhemman on hyvä tutustua ensiapuohjeisiin ruokailutavasta riippumatta.

Tekstin asiasisältö:

Soili Alanne, FT, laillistettu ravitsemusterapeutti

Riikka Suorajärvi-Bron, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

Lähteet: Ollila, M. Simpeliä sormiruokailua. WSOY 2018.

Kannen kuva: Riikka Suorajärvi-Bron 2020

Päivitetty: 5/2021