

Vinkkejä lapsen sormiruokailuun vanhemmille

Sormiruokailulla tarkoitetaan sitä, että vauva syö kiinteää ruokaa itse käsin. Samalla koko perhe voi ruokailla yhtä aikaa, kun myös vauva syö omatoimisesti.

Mitä hyötyä sormiruokailusta on lapselle?

Karkea koostumus ja eri ruoka-aineisiin tutustuminen itse kehittävät lapsen motorisia taitoja ja luovat pohjaa puheen kehitykselle. Sormiruokailu totuttaa lasta erilaisiin makuihin, erityisesti kasviksiin ja lapsen ruoka-ainevalikoima monipuolistuu.

Milloin sormiruokailun voi aloittaa?

Sormiruokailun voi aloittaa lapsen valmiuksista riippuen 5-6 kk iässä eli siinä vaiheessa kun lapsi tarvitsee kiinteää ruokaa äidinmaidon rinnalle. Vauva kykenee hienontamaan ruuan ikenillään, kun palat ovat riittävän pehmeitä.

Sormiruokailu on alussa harjoittelua, jolloin vauva sotkee paljon eikä ruokaa välttämättä päädy suuhun asti. Lapsi tutustuu ruokaan kaikilla aisteillaan: hän tutkii miltä ruoka näyttää, millaiselta se tuntuu käsissä, miltä se tuoksuu, mitä ääniä sen puristeleminen tai pureskelu aiheuttaa ja miltä se maistuu. Harjoitteluvaiheessa kannattaa olla kärsivällinen. Vanhemman ja sisarusten esimerkki auttaa vauvaa oppimaan, siksi on hyvä suosia yhteisiä ateriointihetkiä. Anna lapselle aikaa tutustua ruokiin ja varaudu siihen, että ruokailuhetki kestää.

Miten aloitetaan?

Harjoitteluvaiheessa sormiruokailuhetket on hyvä ajoittaa aamupäivään, jolloin lapsi on virkeimmillään. Nälkäistä lasta ei kannata istuttaa ruokapöytään, sillä hän ei alkuvaiheessa ymmärrä nälän ja sormilla ruokailemisen yhteyttä, eikä siten jaksaa keskittyä harjoitteluun. Huolehdi, että ruokailu tapahtuu pystyasennossa tai hieman etukenossa asennossa syöttötuolissa.

Pöytää voi suojata ruokailualustalla, lattian vahakankaalla tai sanomalehdillä. Lapsi voi ruokailla ilman vaatteita tai hihallinen essu yllään, jolloin siivousvaihe helpottuu.



Nyrkkisääntönä palasten kokoon on lapsen ikä: mitä pienempi lapsi on, sitä suurempia palojen tulee olla. Puolivuotias ei yleensä osaa viedä suuhun asti nyrkkiä pienempiä palasia. Iän ja taitojen karttuessa palasten kokoa voi pienentää. Helposti tartuttava muoto helpottaa harjoittelua. Sormiruokailu aloitetaan tutustumalla 1-2 ruoka-aineeseen kerrallaan.

Taulukko 1. Esimerkkejä aloitusvaiheeseen sopivista ruuista.

Ruoka	Valmistus
Paloitellut vihannekset ja juurekset - porkkana, peruna, bataatti, kukkakaali, parsakaali, palsternakka, kesäkurpitsa	Pehmeiksi höyrytettynä tai uunissa kypsennettynä
Avokado	Paksuina viipaleina
Murea liha ja riista - broileri, kalkkuna, sianliha, naudanliha - hirvenliha, poro, lammas ym.	Huolellisesti kypsennettynä, ohuina suikaleina ja myöhemmin myös jauhelihana
Kala	Pehmeäksi kypsennettynä ilman ruotoja
Hedelmät ja kotimaiset marjat	Tuoreena (pehmeät hedelmät ja marjat) tai kevyesti kypsennettynä
Pehmeä leipä	Itse leivottu, suolaton, sopivina palasina
Sakeat puurot	Ilman suolaa
Puuroutuva riisi	Pehmeäksi kypsennettynä, voi pyöritellä "palleroiksi"
Pehmeä, suolaton tofu	Sellaisenaan paloiteltuna
Kananmuna - munakokkelina	Hyvin kypsennettynä

Sormiruokailuun eivät sovellu hankalasti hienonnettavat ruuat kuten sitkeä liha, puolikypsät kasvikset tai ulkomaiset marjat. Alle 1-vuotiaan ruokavaliossa vältetään nitraattipitoisia kasviksia (puna-juuri, pinaatti, nokkonen, lehtisalaatit, tuoreet yrtit, lanttu, nauris, kiinankaali, kyssäkaali, lehtikaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, pienet varhaisperunat). Myöskään suolaa sisältäviä ruokia tai kaakaota, kahvia, hunajaa, siemeniä ja ituja ei anneta.

Huomioitavaa

Sormiruokailua aloitettaessa huomioidaan lapsen valmiudet. Jokainen lapsi on yksilö ja kehittyy omaan tahtiin. Sormiruokailua ei tule aloittaa väkisin. Sormiruokailu on kuitenkin turvallista, kun tarjottavat ruuat ovat riittävän pehmeitä. Yleensä lapsi sylkee pois ne palaset, joita ei kykene käsittelemään. Lasta tulee valvoa, mutta hänelle on silti hyvä antaa ruokarauha; jatkuva jutteleminen tai syömisen katseleminen voi häiritä ruokailuun keskittymistä.

Alkuvaiheessa on tavallista, että ruokaa päätyy enemmän lattialle kuin suuhun, jolloin lapsi tarvitsee lisäksi myös muuta kiinteää ruokaa (soseita) riittävän ravinnonsaannin turvaamiseksi.