



Lapsen ruokavalio

	4kk	5kk	6kk	8kk	Yli 1 vuotta
1	♦ ÄM	♦ ÄM	♦ Puuro ♦ ÄM	♦ Puuro ja ÄM	♦ Puuro ja maito
2	♦ ÄM ♦ Makuannos * (kasvis/hedelmä)	♦ ÄM ♦ Makuannos* (Liha/kala/kana/ muna + peruna/ kasvisseose)	♦ Vaihdellessa: Liha/kala/kana/ muna + peruna ja kasvisseose ♦ ÄM	♦ Vaihdellessa: Liha/kala/kana/ muna + peruna ja kasvisseose ♦ ÄM	♦ Peruna, vihannekset, liha/ kala/kana/maksa ♦ Rasvaton maito
3	♦ ÄM	♦ ÄM	♦ Vaihdellessa ja yhdistellen marja/ hedelmäsose / puuro ♦ ÄM	♦ Vaihdellessa ja yhdistellen: hedelmä, marjat, puuro	♦ Esimerkiksi hedelmä tai marjat/ leipä + maito/ jugurtti/viili/ rahka
4	♦ ÄM ♦ Makuannos * (kasvis/hedelmä)	♦ ÄM ♦ Makuannos* (marja- / hedelmäsose / puuro)	♦ Vaihdellessa Peruna ja kasvisseose tai puuro ♦ ÄM	♦ Kuten 2. ateria tai peruna ja kasvisruoka ♦ ÄM	♦ Kuten 2. ateria.
5	♦ ÄM	♦ ÄM	♦ Kuten 1. ateria	♦ Kuten 1. ateria	♦ Kuten 3. Ateria tai puuro ja maito
6	♦ ÄM	♦ ***)	--	--	--

Äidinmaito (= ÄM) on imeväiselle paras maito. Se riittää useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille ainoaksi ravinnoksi ensimmäisen 6kk ajan. Äidinmaidon puuttuessa anna lapselle äidinmaidonkorviketta yhden vuoden ikään asti. Täysimetystä suositellaan 4-6kk ikään saakka. Aloita kiinteä ruoka makuuannoksilla* 4-6kk** välillä. Maito on lapsen pääasiallinen ruoka 6kk ikään asti. Imetystä on hyvä jatkaa 1v ikään asti ja perheen niin halutessa myös pidempään.

Ohjeellinen maitomäärä imeväisikäiselle:

0-1kk	500-600ml/vrk
1-2kk	600-800ml/vrk
2-3kk	700-1000ml/vrk
3-5kk	700-1200ml/vrk
5-6kk	700-1000ml/vrk
6-8kk	600-800ml/vrk
8-12kk	600ml/vrk

Aloittele totuttelu miedoilla perusmauilla: perunat, kasvikset marjat ja hedelmät. Laajenna ruokavaliota lisäämällä siihen puuroja ja muita viljavalmisteita sekä kalaa, kanaa ja lihaa. Anna lisäksi D-vitamiinia neuvolan ohjeiden mukaisesti. Hapanmaitotuotteita ruokavalioon voi ottaa 10kk iästä alkaen. Tavanomainen rasvaton maito sopii juomaksi 1v iästä alkaen.

* Lusikankärjellisestä muutamaan teelusikalliseen.

**Makuuannokset aloitetaan lapsen yksilöllinen kehitys huomioiden 4-6kk välillä.

*** Monet lapset jättävät yöateriat pois ensimmäisten kuukausien aikana.